Eerste recreatieve Giesbeek Triathlon, 18 augustus 2019

Beste deelnemer,

Op 18 augustus 2019 organiseren we de eerste recreatieve triathlon in Giesbeek. Wat begon als een bootcamp training bij het strand alleen voor inwoners van Giesbeek en de omgeving is nu uitgegroeid naar een recreatieve triathlon. De trend van de laatste jaren is dat de triathlonsport steeds meer aan populariteit wint. Die diversiteit maakt de Giesbeek triahtlon tot een uniek en gezellig evenement.
Het uitgestrekte recreatiegebied Rhederlaag heeft alles voor een heerlijk recreatieve triathlon. Met ruim 350 hectare aan wateroppervlakte is Rhederlaag een geliefd oord voor watersporters, fietsers, en hardlopers. Het kan allemaal hier. Een uniek recreatiegebied ten oosten van Arnhem met een directe verbinding aan de IJssel.
Ik hoop dat het voor jullie als deelnemers en voor ons als organisatie en vrijwilligers een geslaagde dag mag worden. Jullie kunnen er van op aan dat wij er alles aan doen om de dag vlekkeloos te laten verlopen.

Voor meer informatie kun je terecht op onze website: www.giesbeektriathlon.nl of www.facebook/giesbeektriathlon. Hier zal ook het laatste nieuws over de triathlon van 2019 verschijnen. Na het evenement zullen de uitslagen zo snel mogelijk op de website te vinden zijn.

In dit boekje vind je alle informatie die je nodig hebt voor een fijne deelname aan deze triathlon. We wensen je heel veel plezier en heel veel succes!

Met sportieve groeten,

Tony Ashek

Starttijden en programma

Tijd	Onderdeel	Door wie	Tijdsduur
9:40 - 9:50	Briefing 1/16 Triatlon	NTB	10 minuten
9:50 - 10:00	Warming-up Mini Triatlon 1/16	I AM-Sports	10 minuten
10:00	Start Mini Triathlon		
10:45 - 11:00	Prijsuitreiking Mini Triatlon		15 minuten
11:00 - 11:15	Briefing 1/8 triatlon	NTB	
11:15 - 11:25	Warming-up 1/8 Triatlon	I AM-Sports	10 minuten
11:30	Start 1/8 triatlon		
13:00	Prijsuitreiking 1/8 Triatlon		15 minuten
13:00 - 13:15	Briefing Trio Triatlon 1/8		15 minuten
13:15 - 13:25	Warming-up Trio Triatlon		
13:30	Start Trio Triatlon		
15:00 -15:15	Prijsuitreiking Trio Triatlon		
15:15	Optreden DJ Jules		
18:00	einde programma		

Algemene bepalingen

- De minimum leeftijd voor deelname voor de achtste triathlon is 14 jaar. Voor de mini triathlon is de minimumleeftijd 10 jaar.
- Deelname is geheel voor eigen risico.
- Je bent op de hoogte dat er tijdens het evenement foto's en opnames worden gemaakt die op onze website en mogelijk op social media komen te staan.
- De deelnemer/ster vrijwaart Hart2hart, Stichting De Liemers actief en alle bij de organisatie betrokken verenigingen, instanties en/of personen van alle aanspraken en/of vorderingen in welke hoedanigheid dan ook, die mogelijkerwijs voortvloeien uit deelname aan de Giesbeek Triathlon.
- Alle aanwijzingen van de organisatoren, commissarissen en medewerkers stipt opvolgen.
- Houd je op het parcours aan de verkeersregels.
- Meld je anderhalf (1,5) uur vóór de starttijd bij de Giese Kop Havenweg 3 op de parkeerplaats.
- Bij het strand krijg je 15 minuten vóór de zwemstart een briefing van de zwemcoördinator.
- Bij het strand krijg je een badmuts en een ruime plastic tas waar je na het zwemonderdeel je spullen in kan doen.

Attentie!
De A-licentiehouders krijgen controle op het bezit van de NTB licentie. Kun je jouw licentie niet tonen? Dan moet je een daglicentie aanschaffen.

Kaarten en beschrijving van de onderdelen

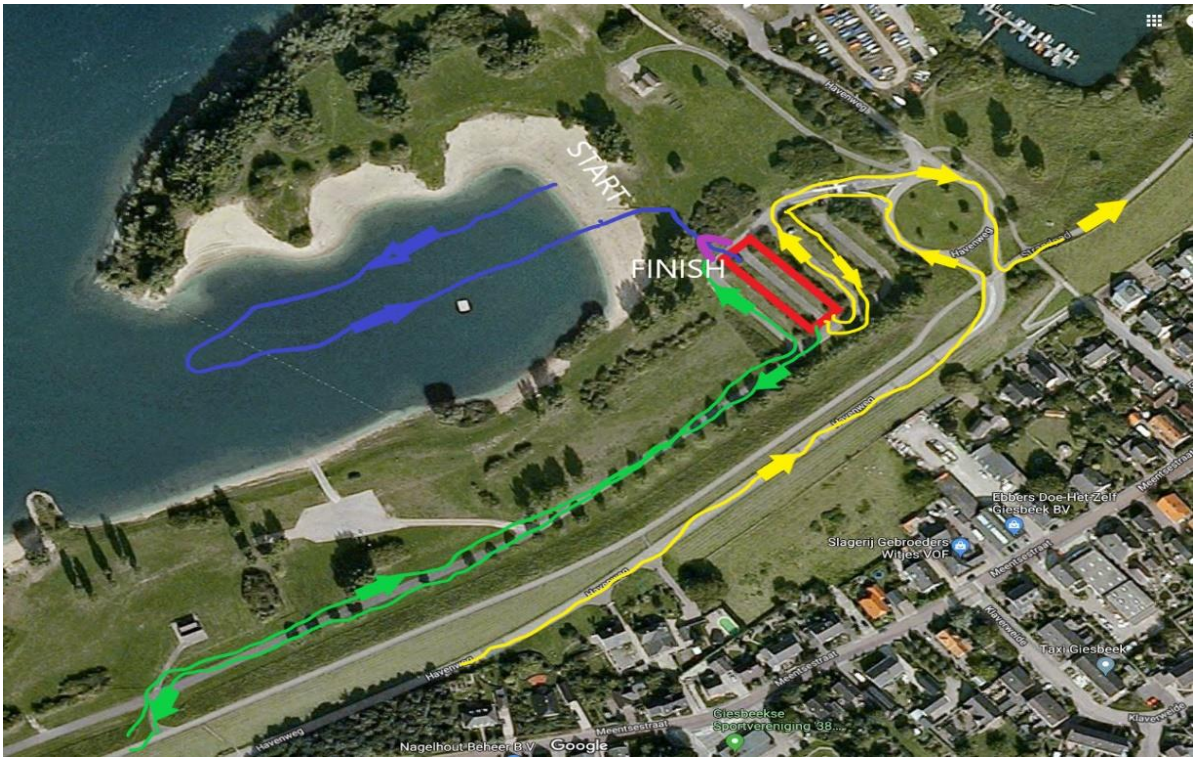
Recreatie gebied Rhederlaag

Parkeren bij Donkergroen Interieurbeplanting, Uitmeentsestraat 19 te Giesbeek:

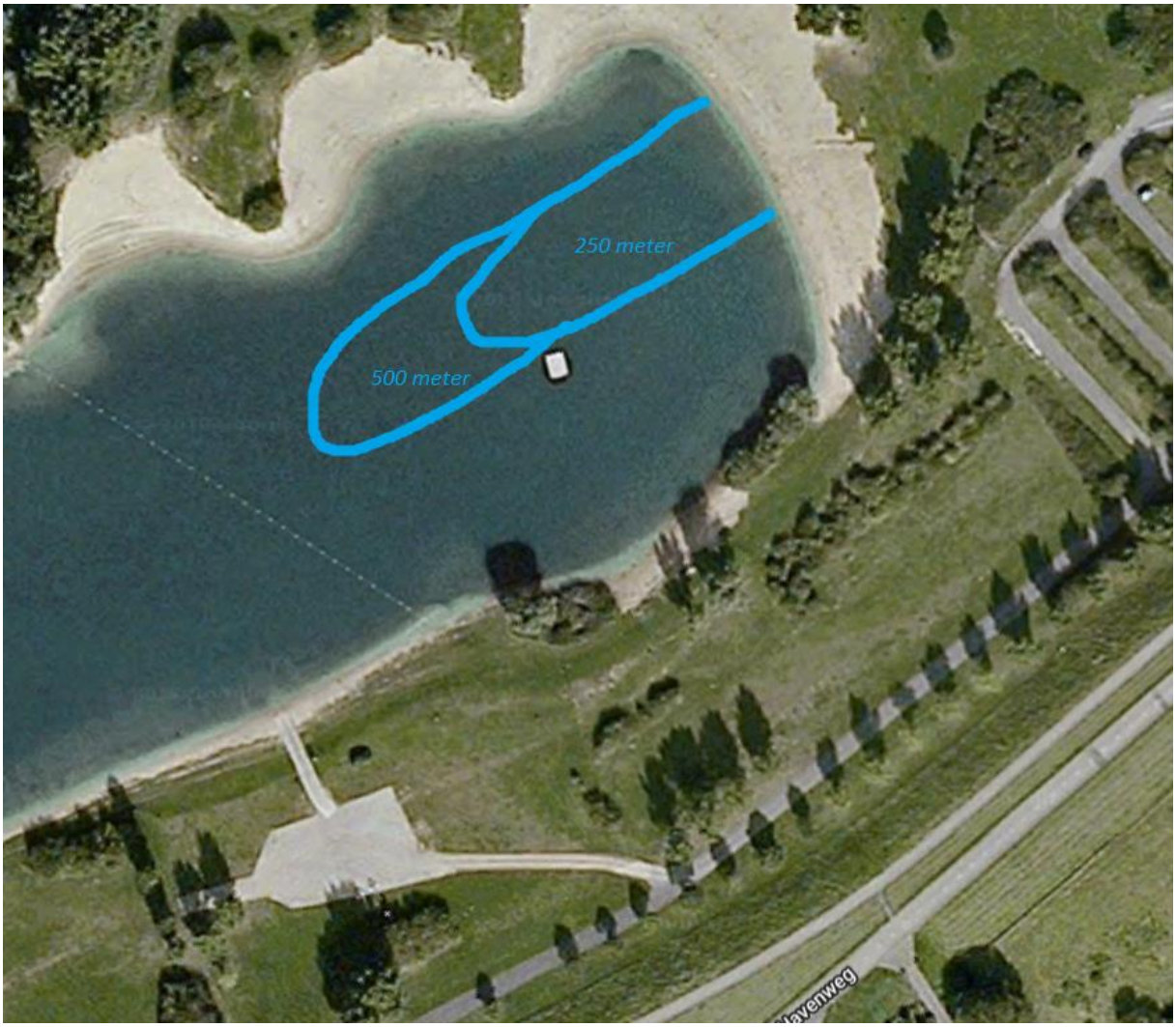
Het is 2 minuten fietsen van de parkeerplek bij Donkergroen Interieurbeplanting naar de Giese Kop, waar de wedstrijd is. LET OP: het is niet toegestaan om op de Havenweg te parkeren. De politie controleert en bekeurt langs deze weg.

Kleedgelegenheid en inschrijven

Wisselzone: Er is 1 wisselzone, die is gemarkeerd in rood. Hier is ook het wisselvak voor de trio's.



Zwemmen:



Er zijn drie startseries: de mini-, de achtste triathlon en de achtste triathlon estafette.
De starttijden staan op pagina 2 van dit programmaboekje.
De start van het zwemmen is bij het strand aan de Giese Kop. De mini triathlon is één zwemronde van 250 meter en voor de achtste triathlon zwem je één ronde van 500 meter.

Tijdens het zwemonderdeel wordt toezicht gehouden door de reddingsbrigade; steek in geval van nood je hand omhoog en roep om hulp, zodat ze je kunnen assisteren.

Bij de fietscontrole bij de ingang van de wisselzone wordt met een viltstift het startnummer op je linker bovenarm geschreven. Je krijgt daar ook een badmuts uitgereikt die je verplicht moet dragen. Na het zwemmen kun je de badmuts in een bak doen. Die vind je aan het begin van de wisselzone bij de detectiematten.

De officials van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) zullen bij de fietscontrole vóór de wedstrijd ook controleren of de zadelpensticker wel aan de fiets bevestigd is. Dit is namelijk nodig om aan het eind van de wedstrijd de fiets weer mee terug te nemen.

De registratie van de zwemtijd vindt plaats door na het zwemmen met de MultiSportsTag over de blauwe detectiematten te lopen bij de ingang van de wisselzone.

Fietsen:

Let op: Het dragen van een helm met gesloten helmbandje is verplicht.

Na het zwemmen trek je in de wisselzone je fietskleren aan (volledig omkleden kost teveel tijd), je zet je helm op, maakt het helmbandje vast, doet je startnummer om en haalt dan pas je fiets uit het rek. Vervolgens begin je aan het fietsonderdeel.

Tip: gebruik bij voorkeur een elastieken startnummerband zodat je je startnummer naar voren kunt draaien als je aan het looponderdeel begint. Startnummerbanden zijn te koop bij de inschrijfbalie.

In de wisselzones is het niet toegestaan om te fietsen. Tijdregistratie van start fietsen en finish fietsen gebeurt door met de fiets aan de hand de blauwe detectiematten te passeren die over het pad liggen náár en van het fietsparcours.

Houd op het fietsparcours rechts aan en haal links in! Houd je aan de normale verkeersregels.

Stayeren is uit het oogpunt van veiligheid en sportiviteit niet toegestaan. De onderlinge afstand moet tenminste 10 meter zijn. De officials van de NTB zien hierop toe.

Strafbox bij Giesbeek Triathlon:
In navolging van het reglement van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) wordt ook tijdens de Giesbeek Triathlon gewerkt met de strafbox tijdens het fietsen. Atleten die betrapt worden op stayeren of andere overtredingen moeten hier hun straf uitzitten.
Hoe werkt dit in de praktijk?
Als een atleet betrapt wordt op stayeren, dan wordt een blauwe kaart getoond, voor andere overtredingen een gele kaart. Hij of zij moet zich dan in de strafbox (die vlakbij de
wisselzone is opgesteld) melden om een tijdstraf uit te zitten.

De verkeersregelaars zullen op gevaarlijke punten het verkeer regelen. Ze geven geen aanwijzingen over het te volgen parcours. Hier blijf je zelf verantwoordelijk voor. De te fietsen route staat in dit programmaboekje beschreven.

De fietstijd wordt geregistreerd aan het begin van wisselzone 1 na het passeren van de blauwe detectiematten. Vervolgens begeef je je naar start lopen.

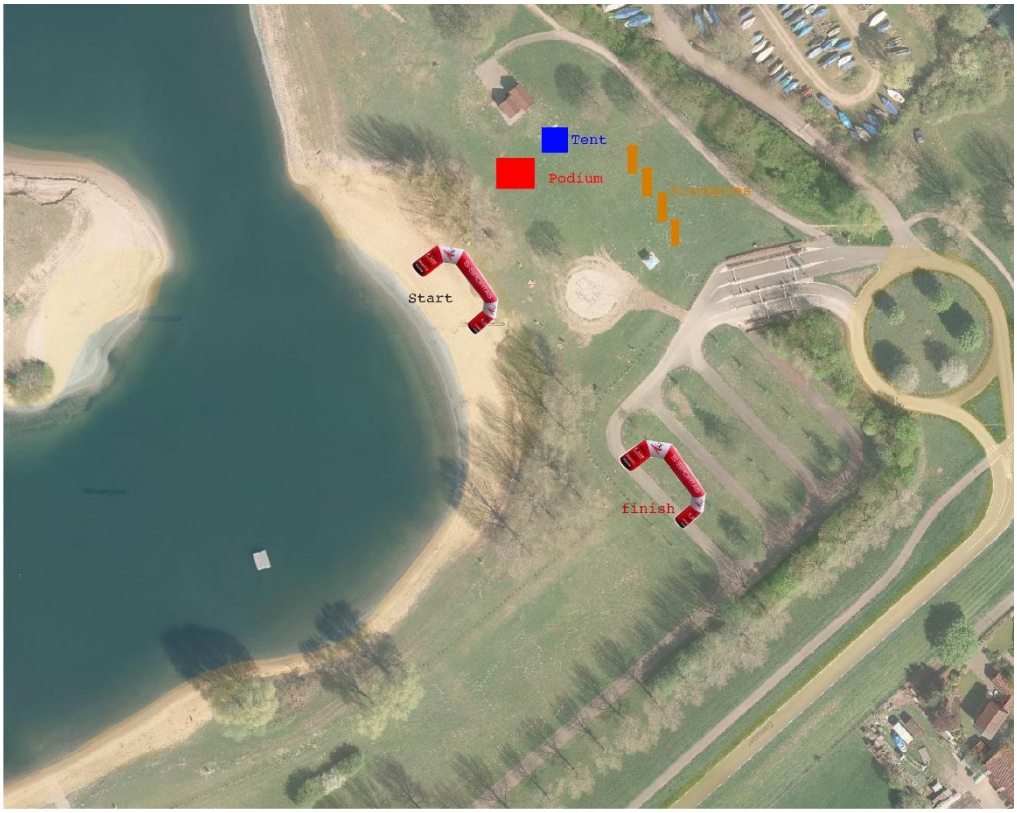
Lopen:

Dit is het laatste onderdeel. Draag je startnummer bij dit onderdeel zichtbaar aan de voorkant. Er mag niet met ontbloot bovenlijf worden gelopen! De te lopen route staat hierboven afgebeeld.
Het parcours heeft op de helft een keerpunt. Controle en verfrissing zijn op het parcours aanwezig. De finishlocatie is aan de voorzijde van de wisselzone. Na de finish is er verfrissing aanwezig.
Lever direct na de finish je MultiSportsTag enkelband in.

Bij uitvallen lever je de MultiSportsTag enkelband in bij een official of vrijwilliger van de Giesbeek Triathlon. Loop nooit met de MultiSportsTag over de detectiematten na uitval!

LET OP: Lever je MultiSportsTag enkelband altijd in. Zo voorkom je dat de organisatie gerechtigd is om € 27,50 van je bankrekening te incasseren.

Terreininrichting



Voorzieningen en bepalingen deelnemers

1. Veiligheid

Bij deelname aan de Giesbeek triathlon is het dragen van een valhelm met gesloten bandje verplicht.

2. Stalling fietsen

Je stalt je racefiets in een afgezet gedeelte (wisselzone). Daar leg je ook de spullen klaar die je tijdens het fietsen en lopen nodig hebt.
Na het zwemmen mag alleen de deelnemer/deelneemster, zelf zijn/haar racefiets uit het rek pakken. Na het fietsonderdeel moet de deelnemer/deelneemster zelf de racefiets in het fietsrek terughangen (wisselzone).

3. Aanmelden

Wanneer je je aanmeldt, ontvang je een envelop. De inhoud bestaat uit: een zadelpensticker, MultiSportsTag en startnummer, dat bij het fietsonderdeel op de rug en bij het looponderdeel aan de voorkant gedragen moet worden. We raden je aan om een elastisch startnummerband te gebruiken. Zorg zelf voor de sluitspelden! Bevestig de bijgeleverde zadelpensticker met daarop het startnummer onder het zadel van opzij zichtbaar aan je fiets. Na afloop van de triatlon kun je je fiets terugkrijgen op vertoon van je startnummer en de zadelpensticker.
LET OP: De bewaking van de fietsen is tot uiterlijk een half uur nadat de laatste deelnemer is binnengekomen.

4. Tijdregistratie

De tijdregistratie wordt verzorgd door GeVo-PST Professional Sports Timing uit Hengelo Gld. www.gevo-pst.nl
We gebruiken de Ipico Multisportstag enkelband en detectiematten. De MultiSportsTag bevestig je met een speciaal hiervoor ontworpen enkelband om je linker enkel. Het hoogwaardig materiaal, waar de enkelband van is gemaakt, irriteert en schuurt de huid niet.

LET OP: Bevestig de MultiSportsTag strak om de **linker** enkel. De band moet om de linker enkel. Zo voorkom je dat bij te losse bevestiging de band tussen of in de ketting van je racefiets komt!

5. Omkleden/douchen

Dit is toegestaan in de kleedgelegenheid. Je kunt je douchen bij de bakstenen gebouwen op het strand. Tevens heeft voetbalvereniging GSV ’38 de kleedkamers beschikbaar gesteld voor de deelnemers. GSV ’38 is gevestigd aan de Meentsestraat 109 te Giesbeek.
Je zwemt in open water bij de Giese Kop. Bij een watertemperatuur onder de 16 graden is een wetsuit verplicht. Tussen de 16 en 22 graden heb je een vrije keuze in het wel of niet dragen van een wetsuit. Boven de 22 graden is het dragen van een wetsuit verboden. De actuele watertemperatuur lees je op onze website.

6. Uitvallers

Uitvallers bij zowel zwemmen, fietsen of hardlopen zijn verplicht zich af te melden bij een van de Giesbeek Triathlon officials en bij hen ook de MultiSportsTag enkelband in te leveren.
LET OP: Ben je uitgevallen en nog in bezit van de MutiSportsTag? Passeer dan niet met de MutiSportsTag over de detectiematten! Dit om foute registratie te voorkomen.

7. EHBO

In de wisselzones, bij het loop- en zwemonderdeel en op de motor (fietsparcours) zullen er EHBO’ers aanwezig zijn van het Rode Kruis Doesburg e.o.

8. Afmelding

Kun je onverhoopt toch niet meedoen aan de triathlon? Wij stellen het bijzonder op prijs, wanneer je dit vooraf aan de organisatie laat weten. Dit kan per email naar info@hart2hart.nl.

Voorwaarden:

– Deelnemers die zich minimaal 90 dagen voor het evenement bij de organisatie afmelden (ongeacht welke reden) ontvangen altijd hun inschrijfgeld retour. De organisatie is gerechtigd om 5 euro aan administratiekosten op het inschrijfgeld in te houden.
– Deelnemers die zich minimaal 30 dagen voor het evenement bij de organisatie afmelden ontvangen ten minste 50 procent van hun inschrijfgeld retour. De organisatie kan besluiten van deze 50 procent af te wijken, mits de eigen regeling in het voordeel is van de atleet.
– Deelnemers die zich korter dan 30 dagen voor het evenement bij de organisatie afmelden ontvangen geen inschrijfgeld retour. De organisatie kan besluiten hier van af te wijken, mits de eigen regeling gunstiger is voor de atleet.
– Wordt het evenement door overmacht (en in samenspraak met de NTB-gedelegeerde en/of de wedstrijdleider) op of kort voor de wedstrijddag afgelast? Dan vindt géén restitutie van het inschrijfgeld plaats. De organisatie kan besluiten hier van af te wijken.
– Terugbetaling van inschrijfgelden door de organisatie gebeurt uiterlijk 30 dagen na de afmelding.

9. Uitslagen

De uitslagen zullen zo snel mogelijk op de website van www.giesbeektriathlon.nl worden vermeld.

10. Waardevolle spullen

Waardevolle spullen, mits van geringe omvang, kunnen in bewaring worden gegeven bij de finishlocatie.

11. Gevonden/verloren voorwerpen

Gevonden voorwerpen kunnen afgegeven worden bij de finishlocatie. Hier kun je ook terecht voor het geval je zelf iets verloren mocht hebben. Ná 18 augustus kun je hierover contact opnemen via de mail: info@hart2hart.nl

12. Toeschouwers/begeleiders

Het publiek wordt van het parcours gescheiden m.b.v. afzetlinten. Toeschouwers en helpers mogen niet in de wisselzone komen.

Trio triathlon

Bij de trio triathlon bevestigt de zwemmer de MultiSportsTag enkelband aan een enkel.

De fietser staat opgesteld in het wisselzone achter de detectiemat die de eindtijd van het zwemonderdeel registreert.

In het wisselvak geeft de zwemmer de MultiSportsTag enkelband over aan de fietser en hij/zij bevestigt deze vervolgens strak om de linkerenkel. De fietser loopt door de wisselzone naar zijn fiets en vandaar met de fiets aan de hand naar de uitgang van de wisselzone naar het fietsparcours.

Bij terugkomst na het fietsonderdeel, hangt de fietser eerst de fiets weer terug in het rek, loopt naar het wisselvak en geeft daar de MultiSportsTag over aan de loper. Die vervolgens, voordat hij/zij de wisselzone verlaat om te gaan lopen, de MultiSportsTag enkelband om een enkel bevestigt.

Zodra de loper na de 5 kilometer loopronde de blauwe detectiematten bij de finishboog passeert, wordt de eindtijd van het team vastgelegd in het systeem.

Let op: doe je de MultiSportsTag buiten het wisselvak af, of bevestig je deze pas buiten het wisselvak, volgt diskwalificatie van het team!

Wedstrijdtips

- Maak een lijstje van de spullen die je voor, tijdens en na je wedstrijd nodig hebt.
- Controleer je fiets goed van tevoren. Zijn de banden goed en zitten er geen steentjes in de buitenband. Zijn de remmen goed afgesteld. Is de ketting schoon en gesmeerd. Werken de versnellingen nog goed.
- Pak de avond van tevoren je tas in, zodat je je daar op de wedstrijddag geen zorgen over hoeft te maken.
- Speld je wedstrijdnummer met veiligheidsspelden aan een elastische band die je om je middel doet. Na het zwemmen doe je snel je nummer op de rug en in de wissel "fietsen-lopen" kun je gemakkelijk je nummer van je rug naar je borst/buik draaien.
- Zorg dat je goed eet en slaapt in de week voorafgaand aan de wedstrijd. Zo kun je goed uitgerust aan de start verschijnen.
- Eet de dag voor de wedstrijd geen dingen die je niet gewend bent. Pasta is lekker en goed, maar ga jezelf niet helemaal vol eten.
- De laatste maaltijd kun je ongeveer drie uur voor de start nemen, zorg dat die licht verteerbaar is.
- Verken wanneer je je spullen inlevert en klaar zet, ook meteen de wisselzones, zodat je weet hoe je moet lopen.
- Doe eerst je zwembrilletje op en dan je badmuts. Op deze manier loop je minder kans dat je brilletje verschuift.
- Ga niet te hard van start bij het zwemmen. Je moet nog fietsen en lopen.
- Wanneer je vanuit het water zonder omkleden direct op de fiets springt, neem dan toch even de tijd om je een beetje af te drogen. Dit voorkomt afkoeling op de fiets.
- De wisselzone is ook een deel van de wedstrijd, dus niet wandelen maar op een drafje er doorheen!
- Je kunt je fietsschoenen al op de pedalen bevestigen en op blote voeten door de wisselzone lopen. Dit scheelt weer tijd, maar oefen het opstappen wel in de training.
- Leg de helm zo neer, dat je hem snel kunt opzetten.
- Drink goed tijdens het fietsen.
- Niet stayeren! Je doet deze wedstrijd voor jezelf, zorg dat je bij de finish trots op jezelf kunt zijn.
- Probeer soepel te fietsen (denk aan de trapfrequentie) en schakel wat lichter tegen het einde van het fietsonderdeel, dan gaat de overgang naar het lopen wat makkelijker. Je spieren zullen altijd wat tijd nodig hebben om zich aan te passen aan de loopbeweging.
- Gebruik snelhechters of Yanks in je loopschoenen dat scheelt tijd met veters strikken.
- Drink bij het lopen voldoende: Pak bij elke post een bekertje en neem een paar slokken.
- Vergeet niet te genieten van het parcours, het publiek, de supporters en de wedstrijd.