

## Voorwoord

Beste deelnemer,

Voor u ligt het programmaboekje voor de 1/8<sup>e</sup> triathlon van IJsselmuiden. Dit evenement is een initiatief van sportcentrum Sonnenberch en GoedZorg Fysiotherapie.

Bij GoedZorg Fysiotherapie ontstond het idee om een triathlon te organiseren waaraan ook leden van de beweeggroepen uit de eigen praktijk konden deelnemen. Ook sportcentrum Sonnenberch had plannen voor het organiseren van een triathlon. Daarom hebben we de handen ineen geslagen om een kleinschalige, leuke wedstrijd neer te zetten die succesvol en veilig moet zijn.

'Kamper Kracht Fonds' en Nikai4Life hebben wij als goed doel gekoppeld aan de triathlon. Dat doel sluit goed aan bij een sportevenement en bij onze beroepsuitoefening. Daarnaast ondersteunen we ook de Diabetes Challenge in IJsselmuiden

Wij willen alle vrijwilligers, medewerkers van de NTB en sponsors hartelijk danken voor het mogelijk maken van de 1/8<sup>e</sup> triathlon van IJsselmuiden! Wij hopen op een geslaagd evenement dat voor herhaling vatbaar is!

Met sportieve groet,

Berry Prinsen, Matthijs de Groot en Rudie Gosen



## Inhoud

### In dit programmaboekje vindt u:

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Voorwoord         | 1.  |
| Inhoud            | 2.  |
| Programma         | 3.  |
| Routebeschrijving | 4.  |
| Contactgegevens   | 4.  |
| ABC informatie    | 5.  |
| Wat neem ik mee?  | 11. |
| Een checklist     | 11. |
| Sponsors          | 12. |



# 1/8e Triathlon IJsselmuiden

**Zaterdag 23 april 2022**

## **Sportcentrum Sonnenberch**

**Oosterholtseweg 18b**

### **Starttijd**

Na 1 april maken wij zo snel mogelijk de starttijden bekend. Op zaterdag 23 april kunt u vanaf 08.15 uur terecht bij het inschrijfbureau aan de Oosterholtseweg 18 b te IJsselmuiden. U krijgt daar een enveloppe met uw naam, startnummer en verdere instructies. De eerste startseries beginnen om 09.00 uur in zwembad Sonnenberch.

U dient zich minimaal 30 minuten voor de zwemstart te melden bij het inschrijfbureau.

Hieronder treft u de verschillende afstanden van de 1/8<sup>e</sup> triathlon uitgeschreven per onderdeel:

| <b>Afstanden op de onderdelen</b> |           |   |
|-----------------------------------|-----------|---|
| <b>Zwemmen</b>                    | 500 meter | 20 baantjes                                   |
| <b>Fietsen</b>                    | 19.1 km   | Aanlooptraject en 1 rondje van ongeveer 21 km |
| <b>Lopen</b>                      | 5 km      | Traject omvat twee rondjes van 2,5km          |

### **Routebeschrijving**

De parkeergelegenheid is nabij de Parc Fermé op het terrein voor de Delta manage. Op de dag zelf zal dit worden aangegeven met wegwijzerbordjes.

Omdat de Oosterlandeweg afgesloten wordt is het handig om via de Burgermeester van Engelenweg te komen.

### **Contact**

Voor vragen over de triathlon op de wedstrijddag zelf, kunt u contact opnemen met de wedstrijdsecretariaat. Voor overige vragen kunt u contact opnemen met Sportcentrum Sonnenberch.

|                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| <b>Wedstrijdsecretariaat:</b>    | (06) 41 21 89 38 |
|                                  | (06) 30 85 01 48 |
| <b>Sportcentrum Sonnenberch:</b> | (038) 331 78 04  |



## **informatie**

### **Afhalen startnummers**

U ontvangt een genummerde envelop met daarin de startnummers en een tijdregistratiechip. -De genummerde sticker corresponderend met uw startnummer dient u op het fietsstuur te plakken i.v.m. de bewaking van uw fiets.

### **Afmelden**

Deelname na incassering van het inschrijfgeld en na 1 april is definitief. Bij verhindering vindt geen retournering van het inschrijfgeld plaats. Na 1 april kunnen er geen wijzigingen in de inschrijving worden doorgevoerd.

### **Aansprakelijkheid**

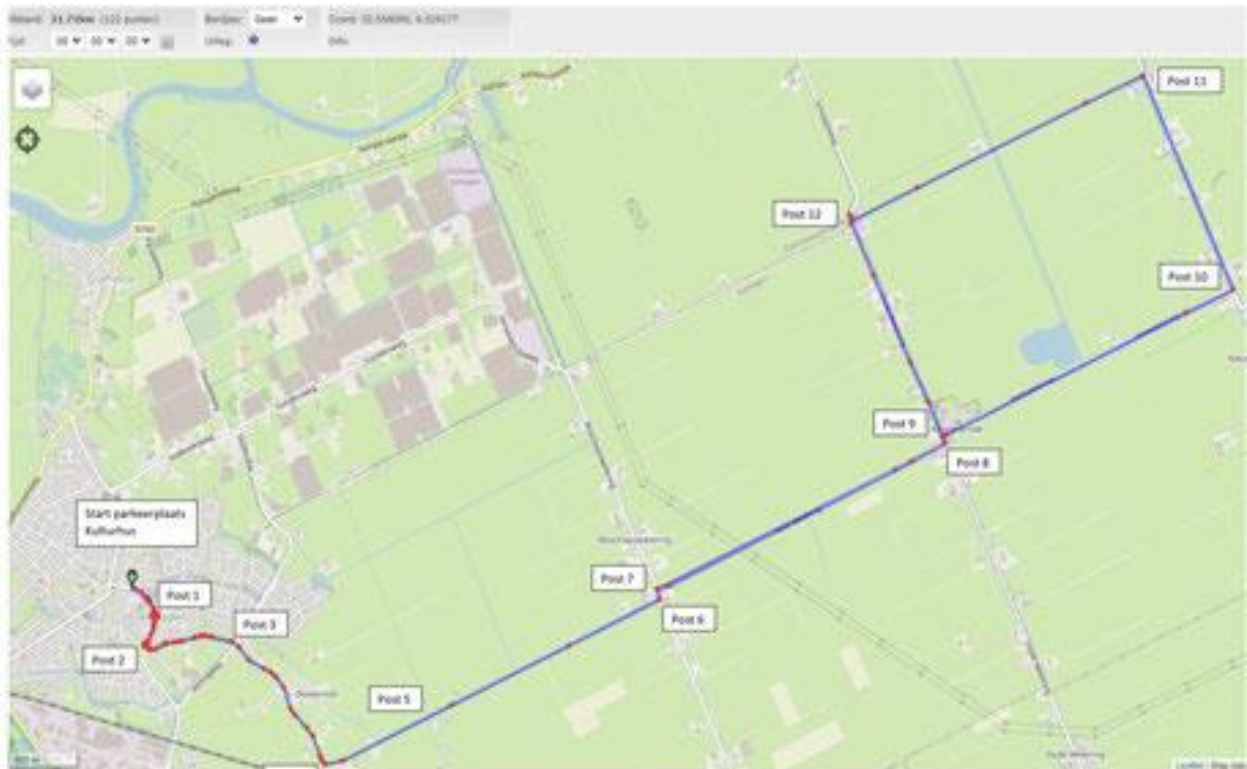
Deelname geschiedt op eigen risico. U vrijwaart de bij de organisatie betrokken instanties, verenigingen en/of personen van alle aansprakelijkheid en/of vorderingen die voortvloeien uit deelname aan de 1/8 e triathlon van IJsselmuiden. Betreding van het terrein van sportcentrum Sonnenberch geschied geheel op eigen risico.

### **Finish**

De finish is nabij de wisselzone voor het Kulturhus. U gaat onder de finishboog door waar de tijd klok staat.

### **Fietsen**

Het dragen van een valhelm tijdens het fietsonderdeel is verplicht! Zie ook fiets reglement. Op vertoon van uw startnummer kunt u uw fiets plaatsen in de bewaakte wisselzone. Zorg ervoor dat de sticker op uw fiets is geplakt. Uw plaats in de wisselzone is genummerd en correspondeert met uw startnummer.



Na de 500 meter zwemmen, stappen de eerste triatleten rond 09.00 uur in de wisselzone aan het Kulturhusplein op hun fiets voor 1 ronde fietsen met een totaalafstand van ongeveer 21 kilometer.

15 minuten na aankomst van de laatste deelnemer(ster) wordt de bewaking opgeheven. Wanneer u uw fiets gaat plaatsen of ophalen, hindert u dan niet de deelnemers die nog in de strijd zijn. Na afloop kunt u op vertoon van uw startnummer uw fiets weer meenemen uit de wisselzone.



### **Gevonden / verloren voorwerpen**

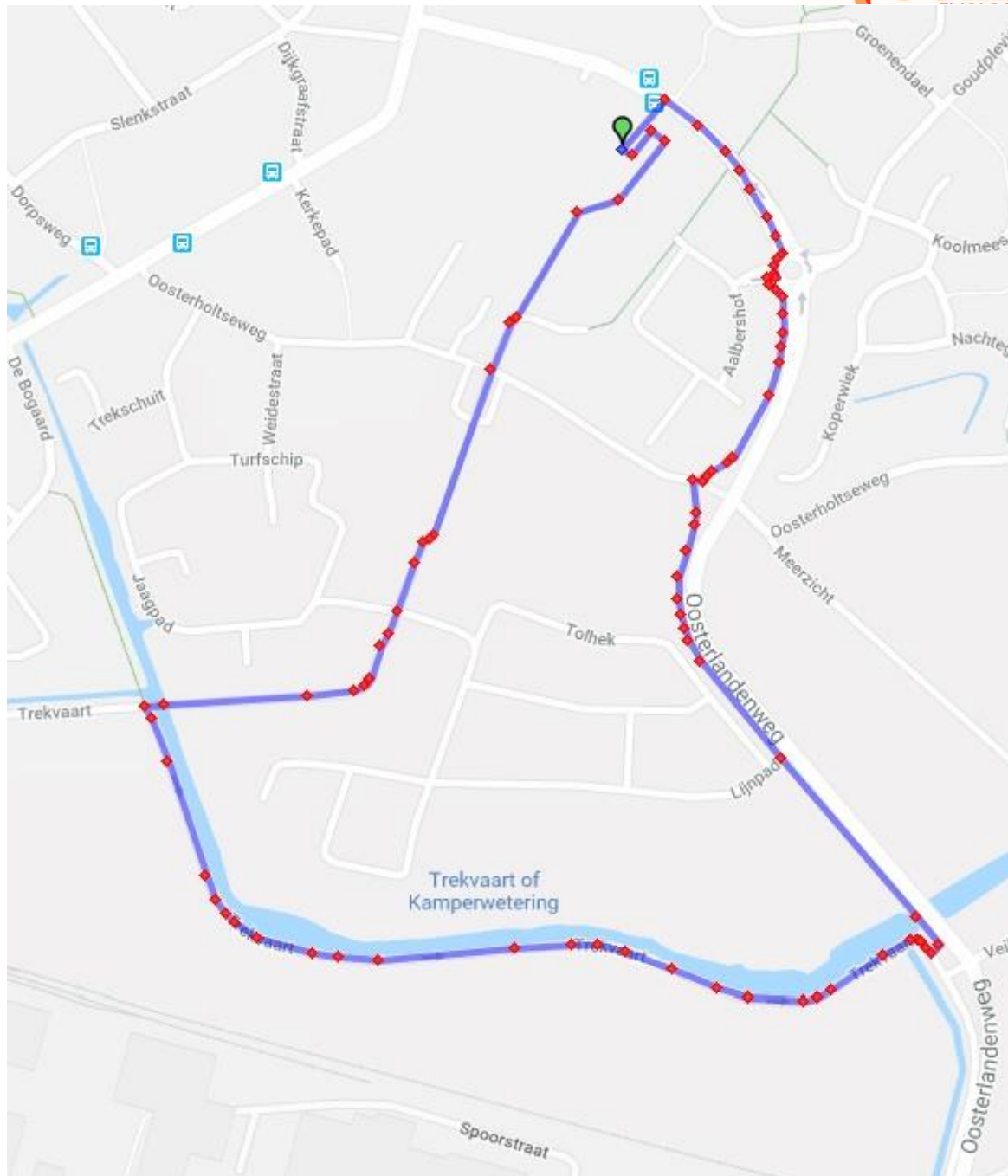
Een gevonden voorwerp kunt u bij het inschrijfbureau inleveren. Mocht u iets verloren hebben vraagt u dat dan na bij het inschrijfbureau.

### **Kleed- en douche gelegenheid**

Er zijn kleedruimtes aanwezig bij sportcentrum Sonnenberch. Hier is tevens douchegelegenheid. De kleedruimtes staan onder toezicht, maar worden niet bewaakt. Wel kunt u door middel van een 50 eurocent munt gebruik maken van de lockers. De kleedruimtes zijn vanaf 08.15 uur beschikbaar. De organisatie is niet verantwoordelijk voor diefstal en/of zoekraken van eigendommen.

### **Lopen**

De eerste fietser wordt rond 09.45 uur alweer terugverwacht in de wisselzone, om zijn fietsschoenen te verruilen voor zijn loopschoenen om aan het afsluitende onderdeel te beginnen. Het loopgedeelte bestaat uit 2 rondes en loopt via het volgende parcours:



### **Medische diensten**

De medische ondersteuning wordt verzorgd door twee EHBO posten. Deze posten treft u in het zwembad en bij de start/finish. Ook zal er gedurende de wedstrijd een motor aanwezig zijn met een First Responder voor op het parcours.

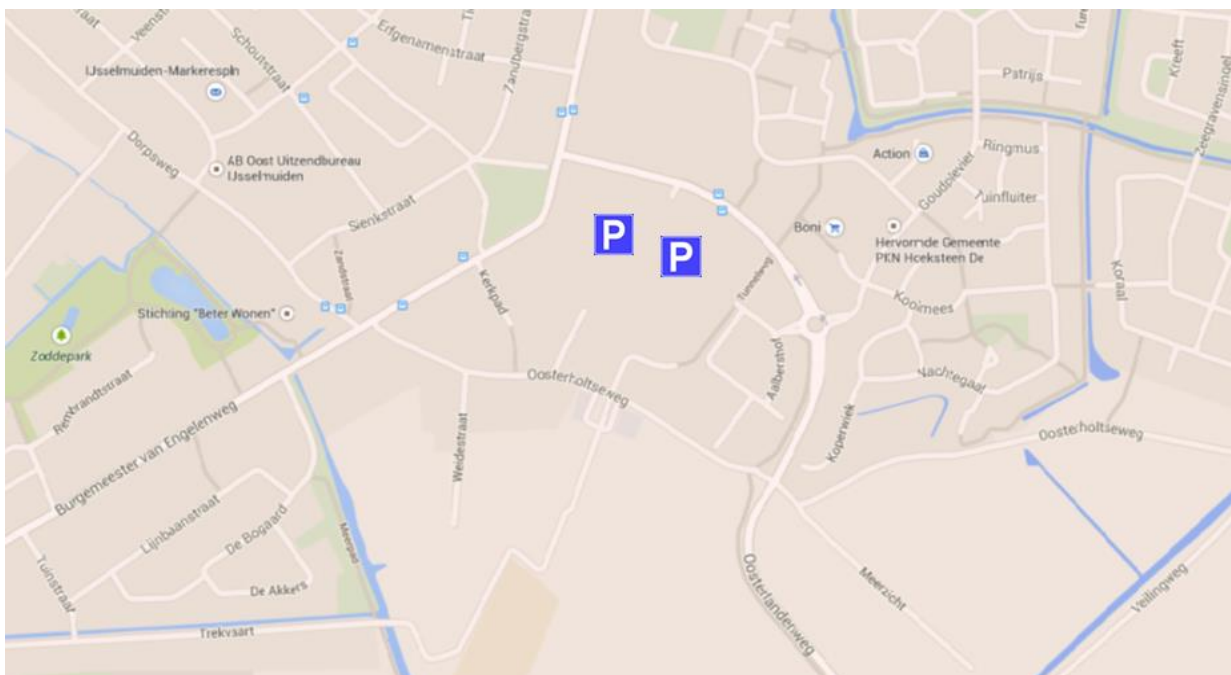


### NTB

De 1/8<sup>e</sup> triathlon is een officieel NTB startersevenement. Er zijn NTB officials opgeleid die het evenement begeleiden. Marlies van Oostwaard is de nationaal gedelegeerde. Marlies is gezamenlijk met de organisatie verantwoordelijk voor het goede verloop van de 1/8<sup>e</sup> triathlon IJsselmuiden vanuit de NTB. Wij wijzen u erop dat u op de hoogte dient te zijn van het reglement van de NTB en de aanwijzingen van de officials opvolgt. Het reglement is te vinden op <http://www.triathlonbond.nl/Portals/0/Cache/Pages/Samenvatting%20reglementen.pdf>

### Parkeren

U kunt uw auto parkeren op de daarvoor bestemde parkeergelegenheid bij de Delta manege. Wij raden u aan via de Burgemeester van Engelenweg richting Laanzicht te rijden. Vanaf de parkeerplaats kunt u heel gemakkelijk (200 mtr) naar Sportcentrum Sonnenberch lopen. Op de dag zelf wordt dit met wegwijzerbordjes aangegeven.



### Prijzen

Er worden geen prijzen en/of prijzengeld uitgereikt. De volledige opbrengst komt ten goede aan 'Kamper Kracht Fonds' en de Nationale Diabetes Challenge. Wel krijgt u bij het finishen een medaille ter herinnering van deelname aan dit evenement.

### **Startnummers**

U dient het startnummer zowel op uw rug (fietsen) als op uw buik (lopen) te dragen (verplichte NTB-regel). Startnummers mogen niet worden gevouwen.

### **Kamper Kracht Fonds**

- is een lokaal gemeenschapsfonds, opgericht in 2015
- staat voor alle inwoners van de gemeente Kampen
- de inwoner (individueel), die door te kort schietende wet- en regelgeving in acute problemen terecht komt, door een (eenmalige) impuls in staat stellen weer op eigen kracht verder te kunnen en sluit daarbij aan bij de werkwijze van het Kamper Kompas, de werkwijze voor het sociale domein van de gemeente Kampen
- de inwoners (groep), die hun verantwoordelijkheid voor de samenleving concreet willen maken en daarvoor samen een plan hebben gemaakt
- draagt bij aan de kwaliteit van leven in de gemeente Kampen
- signaleert als deze kwaliteit onder druk staat
- wil de samen redzaamheid van de inwoners stimuleren
- is een stichting met een doelvermogen en statuten, die valt onder de fiscaalvriendelijke ANBI regeling
- is een energiek en toegankelijk fonds dat initiatieven ondersteunt
- houdt geld uit de lokale gemeenschap binnen de gemeente Kampen
- heeft, naast een fondsenwerving- en communicatieplan, een strategisch- en financieel beleidsplan. Informatie is ook te vinden op [www.kamperkrachtfonds.nl](http://www.kamperkrachtfonds.nl) en twitter: @KamperKr8fonds

### **Stichting Nikai4Life**

Stichting Nikai 4 Life tracht haar doel te bereiken door het werven van fondsen en donateurs, organiseren van evenementen en het ondernemen van andere activiteiten voor het financieren van vernieuwend onderzoek op het gebied van rhabdoïde tumoren.

Wij willen een bijdrage leveren aan:

- verhoging van de genezingskans
- verbetering van de kwaliteit van de behandelingen
- vermindering van de bijwerkingen
- overige zaken die daarmee rechtstreeks of zijdelings in verband staan of daartoe bevorderlijk zijn.

### **Stayeren en oordopjes**

Stayeren en oordopjes zijn om veiligheidsredenen niet toegestaan.

### **Tijdsregistratie**

De tijdregistratie vindt plaats met behulp elektronische chips. Deze krijgt u bij inschrijving. De chip dient u tijdens de triathlon te dragen als enkelband.

### **Toilet**

Er zijn voldoende toiletten aanwezig bij Sportcentrum Sonnenberch.



### **Toeschouwers**

Het is ontzettend leuk om aangemoedigd te worden door uw familie, vrienden of collega's. Het is niet toegestaan deelnemers te hinderen of op plaatsen te gaan staan op het parcours. Deelnemers en toeschouwers dienen rekening te houden dat bij een calamiteit hulpdiensten altijd voor gaan.

### **Uitslagen**

De uitslagen zullen zaterdag 23 april na afloop op de website geplaatst worden.

### **Verkeersveiligheid**

Tijdens het fiets- en looponderdeel bent u verkeersdeelnemer. Neem dus de verkeersregels in acht! Volg de aanwijzingen van politie, verkeersregelaars en organisatie op. Passeer nooit de afzetting.

### **Verzorging**

Op het loopparcours staat een verzorgingspost met water. Bij de finish kunt u tevens wat te eten kopen.

### **Wedstrijdsecretariaat**

Het wedstrijdsecretariaat in sportcentrum Sonnenberch is om 08.15 uur geopend. De deelnemers(sters) dienen zich hier uiterlijk 30 minuten voor hun zwemstart te melden.

### **Wedstrijdreglement**

Op de wedstrijddag is het wedstrijdreglement van de Nederlandse Triatlon Bond (NTB) van toepassing. Je wordt geacht de inhoud van dit reglement te kennen. Je kunt het vinden op onze website. Door van start te gaan geef je te kennen, akkoord te gaan met de inhoud van dit reglement.

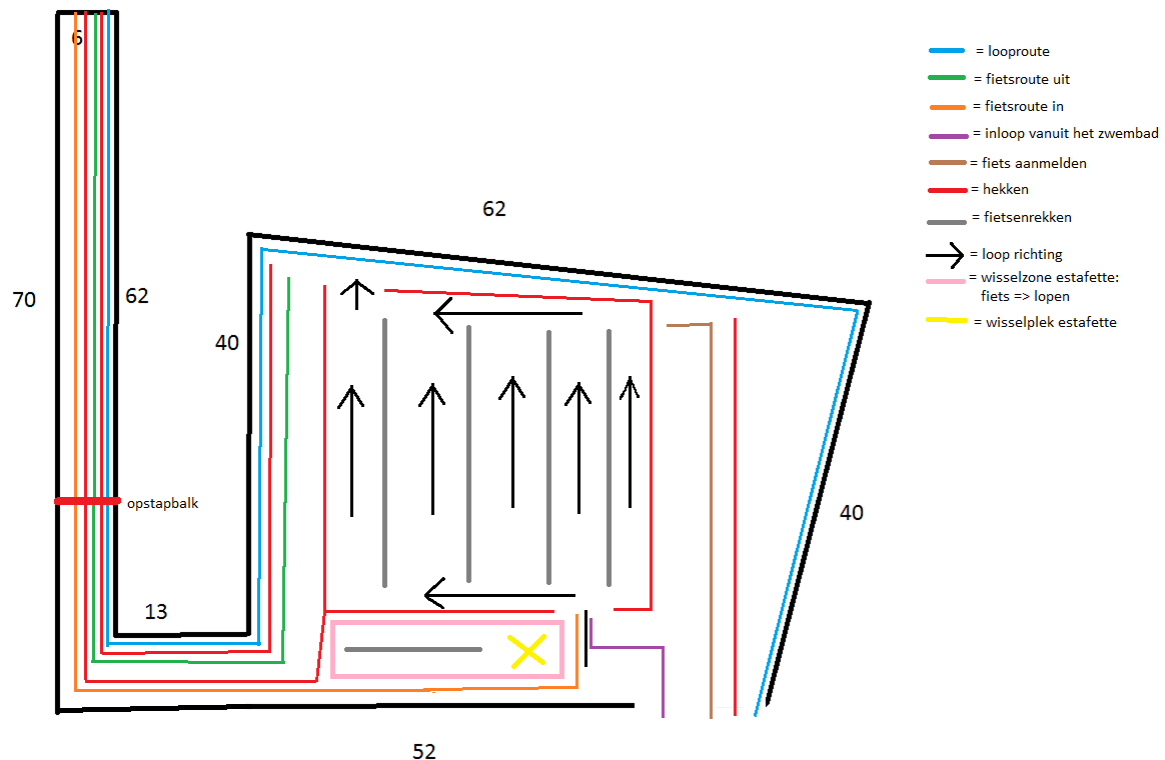
### **Wisselprocedure**

De wissel tussen zwemmen, fietsen en lopen vindt plaats in de wisselzone. Als u na het zwemmen de kleedkamer heeft verlaten loopt u naar de wisselzone en zet uw helm op, u maakt hem vast en pakt daarna pas uw fiets. U verlaat lopend de wisselzone volgens de aangegeven route. U stapt pas op de fiets na de opstapbalk. Na het fietsen stapt u bij de afstapbalk af en loopt u de wisselzone in. U zet uw fiets weg en maakt uw helm los. U verlaat de wisselzone om het loopparcours te vervolgen. Dit doet u volgens de aangegeven route.



## Wisselzone

Hieronder ziet u het parc ferme:



## Estafetteteams

Er zijn 3 speciale vakken gemaakt voor de estafetteteams waar gewisseld kan worden. Zowel na het zwemmen als bij de overgang van het fietsen naar het lopen zijn er wisselvakken gemaakt waar gewisseld kan worden. Ook net voor de finish is er een vak gerealiseerd waar de fietsen en zwemmer de loper kunnen opwachten waardoor je gezamenlijk als team over de finish kan komen.

## Zwemmen

Het zwemmen vindt plaats in een overdekt zwembad. In de kleedruimte van het zwembad kunt u zich omkleden. Uw kleding kunt in de kleedkamer laten hangen. Wij wijzen u erop dat de overgang van het warme zwembad (28 graden) naar buiten grote temperatuurverschillen kent. Houdt u hier alstublieft rekening mee! U krijgt van de organisatie een zwemcap in bruikleen. Deze dient u na de zwemuitstap in de daarvoor bestemde bakken te deponeren.

## **Wat neem ik mee...**

### **Zwemmen**

- zwembroek/badpak
- zwembrillettje
- handdoek
- eventueel trisuit

### **Fietsen**

- fiets
- fietshelm
- bidon met drinken
- fietspompje
- reserve binnenband/tube
- (fiets)schoenen
- fietsshirt
- fietsbroek
- sokken
- sport- of zonnebril
- wielerschoenen

### **Lopen**

- eventueel droog shirtje
- pet of zweetband
- hardloopbroek
- T-shirt
- sokken
- hardloopschoenen

## Een checklist

### Algemeen

- trainingspak of gewone kleren
- droog T-shirt of sweater
- handdoek
- shampoo
- programmaboekje/startbewijs
- licentie
- geld
- badslippers



**BEMOG** | Holding

