

Wat je in ieder geval nodig hebt:

- Zwemmen: Zwemkleding, zwembril, badmuts is verplicht en wordt verstrekt door de organisatie
- Fietsen: (race)fiets, helm (verplicht), fietskleding of triatlonpak
- Hardlopen: Loopkleding of triatlonpak en schoenen, (startnummer op de buik tijdens het lopen)
- Chip: Enkelband met chip draag je tijdens alle onderdelen en wordt verstrekt door de organisatie
- Startnummer: Startnummer is verplicht tijdens het fietsen en hardlopen en wordt verstrekt door de organisatie, elastieken band om startnummer aan te bevestigen (startnummer op de rug tijdens het fietsen, op de buik tijdens het lopen)

Starttijden:

- Deelnemers ontvangen ruim voor de wedstrijddag per mail informatie over in welke startserie zij zijn ingedeeld. Hieronder een overzicht van tijden:

Aanmelden bij wedstrijdbalie in zwembad		
	Vanaf	Uiterlijk
Startserie 1	11:30	12:30
Startserie 2	11:50	12:50
Startserie 3	12:15	13:15
Startserie 4	12:45	13:45
Startserie 5	13:15	14:15
Startserie 6	13:45	14:45
Startserie 7	14:15	15:15
Startserie 8	14:45	15:45

Start zwemonderdeel		
	Briefing (verplicht)	Zwemstart
Startserie 1	13:10	13:30
Startserie 2	13:30	13:50
Startserie 3	13:50	14:15
Startserie 4	14:15	14:45
Startserie 5	14:45	15:15
Startserie 6	15:15	15:45
Startserie 7	15:45	16:15
Startserie 8	16:15	16:45

Parkeren:

- Parkeren kan bij winkelcentrum Geesterduin.

Aanmelden:

- Deelnemers melden zich bij de aanmeldbalie in zwembad de Witte brug. Legitimatie is verplicht.
- Deelnemers met een eigen NTB licentie tonen deze.
- Je ontvangt een startnummer die je verplicht moet dragen tijdens het fietsen en hardlopen (elastieken banden voor het startnummer zijn te koop bij de aanmeldbalie).
- Je ontvangt stickers met jouw startnummer. Deze bevestig je op je helm en op de fiets.

Omkleden:

- In zwembad de Witte brug is gelegenheid om je vooraf om te kleden. Tijdens de wedstrijd kan dat NIET. Fiets-, en hardloopspullen dien je in de wisselzone klaar te leggen.
- In de wisselzone zijn kleedruimtes gemaakt voor diegene die privacy willen tijdens het omkleden tijdens de wedstrijd.

Wisselzone:

- De parkeerplaats naast het zwembad is de wisselzone. Deelnemers plaatsen hier voor de start hun fiets-, en hardloopspullen.
- Alleen deelnemers en organisatie mogen in de wisselzone komen.
- Spullen worden door de organisatie in gaten gehouden. Deelnemers blijven zelf verantwoordelijk voor hun spullen.

Ronden tellen:

- Zwemmen: Iedere deelnemer zwemt 500 meter, dat zijn **20 banen** (10 keer heen en terug). Een banenteller houdt het aantal banen bij en waarschuwt je bij de laatste 50 meter door je aan te tikken.
- Fietsen: Je fietst **7 ronden**. Je telt je fietsronden bij het telpunt. Dit is een groot rood bord ter hoogte van de ingang van de wisselzone. Je komt **6 keer langs** het telpunt, de **7e keer ga je rechtsaf** de wisselzone in. TIP: Je zou als hulpmiddel strookjes op je fiets kunnen plakken, waarvan je er iedere ronde een aftrekt.
- Hardlopen: Je loopt **5 ½ ronden** (een ½ ronde tot de finish + 5 hele ronden). Je telt je loopronden bij het telpunt. Dit is een groot rood bord bij de finish. Je komt **5 keer langs** het telpunt, de **6e keer ga je linksaf** onder de finishboog door, over de finish. TIP: Je zou als hulpmiddel elastiekjes om je pols kunnen dragen, waarvan je er iedere ronde een af doet.

Tijdregistratie:

- Mylaps verzorgt de tijdregistratie met een chip die je de hele triatlon om je enkel draagt.
- De tijd start bij de zwemstart, tussentijden worden gemeten en de tijd stopt als je over de finish gaat. Uitslagen worden geplaatst op onze website www.triatlon-castricum.com

Eigen risico:

- Deelname is op eigen risico.
- Je bent een verkeersdeelnemer, ook al zijn alle zijwegen aan het parcours afgesloten.
- Er is een drone aanwezig boven het parcours, schrik daar niet van.

Zwemmen:

- Het zwembad is opgedeeld in 5 banen. In iedere baan zwemmen max. 6 deelnemers, ieder met een eigen kleur badmuts.
- Banen tellen: Iedere deelnemer zwemt 500 meter, dat zijn 20 banen (10 keer heen en terug). Een banenteller houdt het aantal banen bij en waarschuwt je bij de laatste 50m door je aan te tikken.
- Zwem zo veel mogelijk rechts.
- De maximale zwemtijd is 25 minuten. Mocht je na 25 min. nog niet klaar zijn, dan word je door de organisatie geïnstrueerd om het zwembad uit te komen. Je mag de triatlon dan wél vervolgen.
- Deelnemers verlaten het bad via de eigen baan, dus **GEEN** andere banen oversteken.
- Badmutsen moeten ingeleverd worden in een bak bij de uitgang van het zwembad. Je verlaat het zwembad via de sauna. Je mag **NIET** terug naar de kleedkamers.

Wisselzone (Transitie 1):

- Via de sauna kom je in de wisselzone, hier maak je je klaar voor het fietsen.
- Voordat je je fiets pakt moet de helm opgezet en vastgeklemd zijn.
- Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan. Fietsen mag pas **NA** de opstaplijn.
- Bij het verlaten van de wisselzone ga je linksaf.

Fietsen:

- Pas op voor andere fietsers bij het invoegen op het fietsparcours. Fiets zo veel mogelijk rechts.
- Volg instructies van de verkeersregelaars altijd op. Zij vlaggen en/of fluiten bij gevaar.
- Stayeren (dicht achter elkaar aan fietsen) is **NIET** toegestaan!

- Ronden tellen: Je fietst **7 ronden**. Je telt je fietsronden bij het telpunt. Dit is een groot rood bord ter hoogte van de ingang van de wisselzone. Je komt **6 keer langs** het telpunt, de **7e keer ga je rechtsaf** de wisselzone in.

Wisselzone (Transitie 2):

- Stap vóór de opstaplijn af en hou je helm op tot je fiets is geparkeerd!
- Je maakt je klaar voor het hardlopen. Bij de uitgang van de wisselzone sla je rechtsaf.

Hardlopen:

- Ronden tellen: Je loopt **5 ½ ronden** (een ½ ronde tot de finish + 5 hele ronden). Je telt je loopronden bij het telpunt. Dit is een groot rood bord bij de finish. Je komt **5 keer langs** het telpunt, de **6e keer ga je linksaf** onder de finishboog door, over de finish.
- Je kan iedere ronde gebruik maken van de drinkpost, circa 100 meter voor de finish

Ophalen spullen:

- Inleveren van de chip doe je bij het ophalen van de spullen in de wisselzone
- De wisselzone blijft tot 19:00 uur open om je spullen op te halen. Daarna wordt de wisselzone afgebroken en staan de spullen niet langer bewaakt.

Parcourskaart:

