

# Deelnemersinformatie estafetteteams

## Full of Life triatlon Castricum



### Wat heb je nodig voor de triatlon?

#### Zwemmen

Zwemkleding (géén neopreen) – een triatlonpak is toegestaan

Een badmuts is verplicht en wordt verstrekt door de organisatie

- Zwembrillette wordt aangeraden.

#### Fietsen

Het fietsonderdeel kan alleen worden gedaan met een race- of triatlon fiets of MTB-fiets.

Het dragen van een fietshelm is verplicht.

- Het is om veiligheidsredenen niet toegestaan om oordopjes, oortjes of een koptelefoon te dragen tijdens het fietsen.

#### Hardlopen

Loopkleding of triatlonpak en loopschoenen

- Het is om veiligheidsredenen niet toegestaan om oordopjes, oortjes of een koptelefoon te dragen tijdens het lopen.

#### ProChip

De enkelband met de ProChip moet tijdens alle onderdelen worden gedragen. De ProChip wordt bij de aanmeldtafel verstrekt door de organisatie. Het gebruik van een eigen chip voor de tijdmeting is niet mogelijk.

#### Startnummer

Het dragen van het startnummer is verplicht tijdens het fietsen en hardlopen: de fietser draagt hem op de rug en de hardloper draagt hem op de buik.

- Startnummerbanden zijn tegen betaling verkrijgbaar bij de aanmeldtafel (zolang de voorraad strekt).

### Tijdblok aanmelden, tijdstippen verplichte briefing en zwemstart estafetteteams

- Alle estafetteteams starten in shift 10
- Aanmelden tussen 13.50 uur tot 14.50 uur
- De zwemstart is om 15.50 uur
- De verplichte briefing voor alle estafetteteamleden begint om 15.20 uur
- Het uiterste tijdstip waarop gefinisht mag worden is 17.50 uur
- De wisselzone sluit om 18:00 uur

	Aanmelden bij aanmeldtafel in zwembad		Briefing en zwemstart	
	Vanaf	Tot uiterlijk	Briefing (verplicht)	Zwemstart
Shift 10	13.50 u	14.50 u	15:20 u	<b>15:50 u</b>
<b>Uiterste tijdstip om te finishen</b>				<b>17.50 u</b>

### Parkeren

- Parkeren kan bij het winkelcentrum Geesterduin op 5 minuten lopen van zwembad De Witte Brug

### Aanmelden

- Het aanmelden van het team gebeurt door alle teamleden tegelijk bij de aanmeldtafel in de ontvangstruimte van zwembad De Witte Brug.
- Legitimatie is verplicht voor alle teamleden. Alleen personen die op de startlijst staan vermeld, kunnen deelnemen aan de triatlon. Wijzigingen in de teamsamenstelling kunnen worden gemaild naar: triatloncastricum@gmail.com.
- Als bij het inschrijven is aangegeven dat een van de teamleden een NTB-licentie heeft, dan moet wordt aan dit teamlid gevraagd de licentie te tonen. Eén NTB-licentiehouder in een estafette team is voldoende voor een daglicentie voor het hele team.
- Als team ontvang je één startenveloppe waarin
  - Polsbandjes voor alle teamleden: deze moeten verplicht zichtbaar om de pols worden gedragen
  - 2 startnummers: een voor de fietser en een voor de hardloper;
  - 1 enkelband met een ProChip voor de tijdmeting: de zwemmer draagt deze als eerst
  - 1 set stickers met jullie startnummer: de stickers moeten worden geplakt op de fietshelm (weerszijden) en op de fiets (rond zadelpen). Extra stickers kun je plakken op andere persoonlijke bezittingen.
- Controleer na ontvangst de inhoud van de startenveloppe; controleer het nummer van de ProChip aan de hand van het nummer op de sticker op de enveloppe.

### De ProChip is het 'estafettestokje'

- De enkelband met de ProChip is het "estafettestokje". De zwemmer draagt de ProChip in het wisselvak over aan de fietser en de fietser draagt hem over aan de hardloper.
- De fietser moet de enkelband met de ProChip om de **linkerenkel** doen. Dit om te voorkomen dat de enkelband tussen de fietsketting komt (de ketting zit standaard rechts).

### Omkleden

- In zwembad De Witte Brug is gelegenheid om je om te kleden.
- Het is deelnemers niet toegestaan om zich naakt te bevinden in de wisselzone (en in de openbare ruimte). In de wisselzone zijn kleedruimtes beschikbaar.

### Wisselzone

- De parkeerplaats naast het zwembad is de wisselzone.
- Na het aanmelden moeten de stickers worden geplakt op de fiets en de helm en vervolgens vervoegt het team zich met de fiets en sportspullen bij de ingang van de wisselzone.
- Bij de ingang van de wisselzone wordt de fiets en de fietshelm gecontroleerd op o.a. veiligheid (zorg ervoor dat de handvatten op de fiets de uiteinden van het stuur afsluiten!)
- Het team plaatst de fiets en de hardloopspullen in het door de organisatie voor de estafetteshift aangewezen vak.
- Alleen deelnemers en organisatie mogen zich bevinden in de wisselzone.
- De spullen worden tijdens de triatlon door de organisatie in de gaten gehouden.

## Tijdregistratie

- MYLAPS verzorgt de tijdregistratie met ProChip, dit is een chip die de hele triatlon door het in actie zijnde teamlid wordt gedragen, bevestigd met een enkelband om de enkel. De ProChip wordt verstrekt door de organisatie.
- De enkelband met de ProChip moet na de triatlon worden ingeleverd: uiterlijk bij het verlaten van de wisselzone. Als de ProChip niet wordt ingeleverd, kan achteraf €50 in rekening worden gebracht (het bedrag dag MYLAPS aan de organisatie in rekening brengt).
- De tijdmeting begint bij de zwemstart, de tussen- en wisseltijden worden gemeten via matten op het fiets- en loopparcours en de tijd stopt als de ProChip over de finish gaat. Er wordt naar gestreefd dat de uitslagen op dezelfde dag, maar uiterlijk één dag na de triatlon worden geplaatst op onze website [www.triatlon-castricum.com](http://www.triatlon-castricum.com)

## Het verloop van de triatlon

### Verplichte briefing

- Een half uur voor de zwemstart verzamelen alle leden van de estafetteleden zich in het aangewezen verzamelvak bij de wisselzone (zie kaartje onderaan) voor de briefing. Bijwonen van de briefing is **verplicht voor alle estafetteleden**.
- Tijdens de briefing worden de belangrijkste algemene en estafette-specifieke aanwijzingen meegegeven voor een soepel en veilig verloop van de triatlon. Na deze briefing vertrekken de zwemmers van de teams in hun zwemkleding naar de grote doucheruimte bij de ingang van het zwembadgedeelte om zich te melden bij het zwemonderdeel.
- De fietsers gaan de wisselzone in, de hardlopers verlaten het verzamelvak.

### Onderdeel 1: Voor de zwemmer

Je zwemt 500 meter, het zwembad is 25 meter lang, dus 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.

- Het zwembad is opgedeeld in 5 banen. In iedere baan zwemmen maximaal 6 deelnemers, ieder met een eigen kleur badmuts. De badmutsen liggen klaar bij elke baan.
- Zwem zo veel mogelijk rechts.
- Er geldt een maximale zwemtijd van 20 minuten. Mocht je na de tijdslimiet nog niet klaar zijn, dan word je door de organisatie geïnstrueerd om het zwembad te verlaten. Je mag dan nog wel naar het wisselvak om je ProChip over te dragen aan de fietser omdat je teamgenoten nog wel de triatlon mogen afmaken.
- Deelnemers verlaten het bad via de eigen baan, dus **GEEN** andere banen oversteken.
- De badmutsen moeten worden ingeleverd in een bak bij de uitgang van het zwembad. Je verlaat het zwembad via de sauna. Je mag **NIET** terug naar de omkleedruimte van het zwembad.

### Wisselzone (transitie 1):

- De fietser staat klaar achter het hek (fietshelm op!)
- De zwemmers komen het zwembad uit via de trap en lopen naar het afgehekte wisselvak.
- De zwemmer doet de ProChip af en geeft hem **door het hek** aan de fietser.
- De fietser doet de ProChip zorgvuldig om de linkerenkel en gaat zo snel mogelijk naar het shiftrek om de daar gestalde fiets op te halen en naar de fietsstart te gaan.
- Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan. Fietsen mag pas **NA** de opstaplijn.
- De zwemmers verlaten de wisselzone

## Onderdeel 2: Voor de fietser

Bij het verlaten van de wisselzone **ga je linksaf**. Je fietst 21 kilometer in 7 rondes. Je telt je fietsronden bij het telpunt: dit is een groot rood bord ter hoogte van kruispunt 36 (zie parcourskaart onderaan dit document). Je komt 6 keer langs het telpunt, de 7e keer ga je rechtsaf bij kruispunt 36, dit is de weg naar de ingang van de wisselzone.

- Pas op voor andere fietsers bij het invoegen op het fietsparcours. Fiets zo veel mogelijk rechts.
- Volg instructies van de parcoursmedewerkers altijd op. Zij vlaggen en/of fluiten bij gevaar.
- Stayeren (met minder dan 12 meter afstand achter elkaar aan blijven fietsen) is **NIET** toegestaan!
- Je bent een verkeersdeelnemer, ook al zijn alle zijwegen aan het parcours afgesloten.

## Wisselzone (transitie 2):

- De hardloper meldt zich ongeveer 25 tot 30 minuten na het vertrek van de fietser – dat is ruim op tijd - de wisselzone in en **gaat klaar staan** bij het afgehekte wisselvak.
- De fietser stapt vóór de opstaplijn af, houdt de helm op en zet **EERST** de fiets terug in het fietsenrek van de estafetteteams.
- De fietser gaat dan zo snel mogelijk naar het afgehekte wisselvak, doet de ProChip af en geeft hem **door het hek** aan de hardloper.
- De hardloper doet de ProChip om een enkel en start het looponderdeel.
- De fietser verlaat de wisselzone.

## Onderdeel 3: Voor de hardloper

Bij de uitgang van de wisselzone **ga je rechtsaf**. Je loopt 5 kilometer in 5 ½ rondes: eerst loop je een halve ronde tot het telpunt (een groot rood bord ter hoogte van de finish op het horecaplein) gevolgd door 5 hele rondes. Je telt je loopronden bij het telpunt. Je komt 5 keer langs het telpunt, de 6e keer ga je links over de finishmat.

- Je kunt iedere ronde gebruik maken van de drinkpost, ongeveer 100 meter voor de finish.

## Gang van zaken bij estafetteteam met twee leden

- Als een estafetteteam uit twee teamleden bestaat waarbij de leden elkaar afwisselen, dan verlopen de transities hetzelfde als bij teams met drie leden.
- Als een teamlid twee onderdelen achter elkaar doet dan vindt 1 estafette-transitie (overdracht van de ProChip bij het wisselvak) plaats en 1 reguliere transitie (omkleden zwemmen naar fietsen of fietsen naar loopoutfit).

## Finishen

De zwemmer en de fietser hebben de mogelijkheid om samen met de hardloper de laatste 100 meter mee te rennen en samen over de finish te gaan!

- De zwemmer en de fietser gaan daarvoor na het fietsonderdeel, naar de drinkpost tussen de restaurants Jurr en 't Eethuysje.
- Zij melden zich daar **bij de vrijwilliger aldaar, die het meelopen begeleidt**.
- De teamleden wachten tot de hardloper voor de laatste keer gaat langslopen en sluiten dan aan bij de hardloper en rennen met elkaar naar de finish.
- Ieder teamlid krijgt na de finish dan de welverdiende medaille omgehangen.

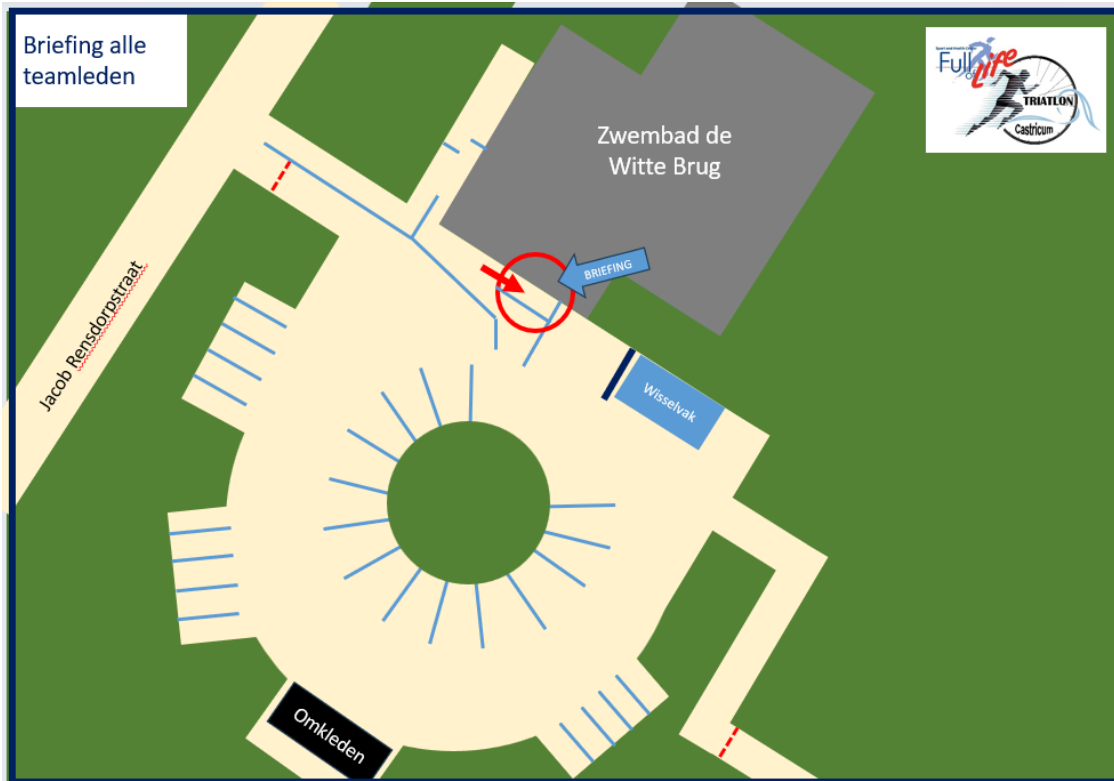
## Ophalen spullen – sluiting wisselzone

- Haal de fiets en de sportspullen zo snel mogelijk na de finish op bij de wisselzone. NB Bij de uitgang van de wisselzone wordt gecontroleerd of de fiets en de spullen die jullie meenemen inderdaad van jullie zijn. Dit wordt gecontroleerd aan de hand van de ProChip (die je moet inleveren) en het startnummer op de fiets of tas.
- **De wisselzone sluit om 18.00 uur.**

## Eigen risico

- Deelname is op eigen risico
- Deelnemers blijven zelf eindverantwoordelijk voor hun spullen.

Verzamelvak verplichte briefing



Parcourskaart 2026

