

# Deelnemersinformatie 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).

## Aanmeld- en starttijden en de verplichte briefing

- Deelnemers ontvangen ongeveer twee weken voor de Triatlon informatie over in welke shift zij zijn ingedeeld, hoe laat zij zich moeten aanmelden en hoe laat zij moeten verzamelen voor briefing en de zwemstart. Hieronder een overzicht:

	Aanmelden bij aanmeldtafel in zwembad		Briefing en zwemstart	
	Vanaf	Tot uiterlijk	Briefing (verplicht)	Zwemstart
Shift 1	10.30 u	11.30 u	12.10 u	<b>12.30 u</b>
Shift 2	10.45 u	11.45 u	12.25 u	<b>12.45 u</b>
Shift 3	11.05 u	12.05 u	12.45 u	<b>13.05 u</b>
Shift 4	11.25 u	12.25 u	13.05 u	<b>13.25 u</b>
Shift 5	11.45 u	12.45 u	13.25 u	<b>13.45 u</b>
Shift 6	12.10 u	13.10 u	13.50 u	<b>14.10 u</b>
Shift 7	12.35 u	13.35 u	14.15 u	<b>14.35 u</b>
Shift 8	13.00 u	14.00 u	14.40 u	<b>15.00 u</b>
Shift 9	13.25 u	14.25 u	15.05 u	<b>15.25 u</b>
Shift 10	13.50 u	14.50 u	15:30 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

- Deelnemers melden zich **persoonlijk** bij de aanmeldtafel in zwembad De Witte Brug.
- Legitimatie is verplicht. Alleen personen die op de startlijst staan vermeld, kunnen deelnemen aan de triatlon.
- Als je een eigen NTB-licentie hebt, dan toon je deze bij het ophalen van je startnummer.
- Je ontvangt een startenveloppe waarin
  - Een startnummer
  - Een enkelband met een ProChip voor de tijdmeting. Doe de enkelband om je **linkerenkel**.
  - Een set stickers met je startnummer: deze 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 je startenveloppe; controleer het nummer van de ProChip met het nummer op de sticker van de enveloppe.

### Omkleden

- In zwembad De Witte Brug is gelegenheid om je vooraf om te kleden. Tijdens de wedstrijd kan dat **niet**: je fiets- en hardloopspullen dien je in de wisselzone klaar te leggen.
- 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 je aanmelding plak je de stickers op je helm en fiets en meld je je met je fiets en spullen bij de ingang van de wisselzone.
- Bij de ingang van de wisselzone worden je fiets en fietshelm gecontroleerd op o.a. veiligheid. (zorg ervoor dat de handvatten op je fiets de uiteinden van je stuur afsluiten!)
- Je plaatst je fiets- en loopspullen in de voor jouw shift aangewezen vakken.
- Alleen deelnemers en organisatie mogen in de wisselzone komen (Parc fermé)
- Je spullen worden tijdens de triatlon door de organisatie in de gaten gehouden.

### Tijdregistratie

- MYLAPS verzorgt de tijdregistratie met ProChip, dit is een chip die je de hele triatlon met een enkelband om je enkel (links) draagt. De ProChip wordt verstrekt door de organisatie.
- De enkelband met de ProChip moet na de triatlon worden ingeleverd bij het verlaten van de wisselzone met de fiets. Als je de chip niet inlevert, 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 je 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.com](http://www.com)

### Ophalen spullen – sluiting wisselzone

- Haal je fiets en spullen zo snel mogelijk na je finish op. Bij de uitgang van de wisselzone wordt gecontroleerd of de fiets en de spullen die je meeneemt van jou 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.

## Verloop van de triatlon

### Verplichte briefing

Voorafgaand aan de zwemstart van elke shift wordt een briefing gehouden voor de deelnemers.

- Je meldt je uiterlijk 20 minuten voor je zwemstart in je zwemkleding in de doucheruimte bij de ingang van het zwembadgedeelte.
- **Bijwonen van de briefing is verplicht.**

### Onderdeel 1: Zwemmen

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.
- Voor shift 1 geldt een maximale zwemtijd van 10 minuten. Voor de shifts daarna is de maximale zwemtijd 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 de triatlon dan nog wél vervolgen met fietsen en hardlopen.
- 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):

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

### Onderdeel 2: Fietsen

Je fietst 21 kilometer in 7 ronden. 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):

- Je rijdt rechtsaf bij kruispunt 36 de weg naar de ingang van de wisselzone in.
- Stap vóór de opstaplijn af en hou je fietshelm op tot je fiets is geparkeerd.
- Je maakt je klaar voor het hardlopen. **Bij de uitgang van de wisselzone sla je rechtsaf.**

### Onderdeel 3: Hardlopen

Je loopt 5 kilometer in 5 ½ ronden: eerst loop je een halve ronde tot het telpunt (een groot rood bord ter hoogte van de finish op het horecapplein) gevolgd door 5 hele ronden. 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.

Parcourskaart 2026:

