

2e editie



---

## DEELNEMERS INFORMATIE

---

***De Zwembad Zweeloo Cross Triathlon is een recreatief sport evenement met als doel zoveel mogelijk personen in beweging te krijgen en kennis te laten maken met een mini triathlon.***

---

### **Start & Finish locatie**

Zwembad Zweeloo ligt op de rand van Aalden en Zweeloo.

Dit is ook het centrum van het evenement. Rondom het zwembad zijn de loop en fiets routes uitgezet. We lopen en fietsen een aantal ronden wat leuk voor de supporters is die dan hun deelnemers vaker zien langskomen.

Er wordt gestart in groepen per categorie (leeftijd/afstand)

Er is dus geen massa start! De start- en doorkomsttijden worden bijgehouden en zsm verwerkt zodat er snel een eindklassering kan worden opgemaakt.

### **Vooraankondiging**

In de week voorafgaande aan het evenement ontvang je mogelijk nog aanvullende informatie per mail maar in principe staat alle benodigde informatie hier vermeld.

## Aanmelden

Je krijgt vooraf geen startnummer toegezonden. Aan het einde van de week word je startnummer toegewezen.

- Zoek vooraf je startnummer op, of check deze mbv onze lijsten voordat je in de rij gaat staan.
- Bij je aanmelding moet jij je mogelijk kunnen legitimeren;
- Je ontvangt bij je aanmelding:
  - Stuurbordje fiets met twee tie-wraps. Deze moet frontaal aan de voorzijde van de fiets bevestigd worden.
  - Startnummer (veiligheidsspelden mag je zelf uit het bakje bij de aanmelding halen). Het startnummer bij het fietsen te dragen op de rug, bij het lopen aan de voorzijde.
- Bij het verlaten van de Wisselzone mag jij je MTB meenemen als je zowel je stuurbordje hebt ingeleverd en je startnummer hebt getoond.
- Tip: gebruik een eigen elastieken band waaraan je het nummer kunt bevestigen en deze snel kunt wisselen van positie.
- Het startnummer hoeft niet ingeleverd te worden;

## Omkleeden

Je krijgt vooraf geen startnummer toegezonden. Aan het einde van de week word je startnummer toegewezen.

- Omkleeden kan bij de omkleedruimte op Zwembad Zweeloo waar ook douches beschikbaar zijn.
- Vanwege de beperkte ruimte adviseren wij jou je spullen in je auto op de parkeerplaats achter te laten. Deze mogen niet in de wisselzone worden achtergelaten.
- Waardevolle spullen worden niet door ons bewaakt.

## Check-in Wisselzone

Neem de volgende spullen mee naar de Wisselzone (\*=verplicht):

- Mountainbike ( gewone fiets mag?) met startnummer.
- Helm\*
- Startnummer\*
- Loop- en/of fietsschoenen (barefoot toegestaan op eigen risico, je mag ook met je loopschoenen fietsen)\*
- Kleding naar keuze
- evt. handdoek
- evt. bidons/sportvoeding
- evt. zonnebril

- evt.vuilniszak/zeiltje om op te staan of bij regen je spullen af te dekken

Iedere deelnemer heeft een ruimte van 90 cm voor het plaatsen van de fiets en materiaal. Tassen en boxen tot 30×50 cm mogen links naast de fiets op de grond geplaatst worden.

Bij de toegang tot de Wisselzone wordt je fiets gecheckt op de volgende zaken:

- Stuurbordnummer juist op mountainbike/fiets (frontaal zichtbaar op de voorzijde)
- Goed werkende remmen

In de Wisselzone zoek jij je persoonlijke wissellocatie op. Deze zijn aangegeven met nummers die corresponderen met je startnummer

Parkeer je fiets met je zadel aan de stang in het rek geplaatst en je voorwiel naar het gangpad toe gewezen.

Leg al je spullen alvast klaar om zo snel mogelijk te kunnen wisselen: helm op het stuur met de bandjes open, schoenen instap gereed, startnummer binnen handbereik, etc.

## Verkenning parcours

Inzwemmen is niet toegestaan.

Het mountainbike parcours mag tot 10.15 uur verkend worden.

Het hardloop/cross parcours mag tot 11.30 uur verkend worden.

### Start: zwemmen

- De start van iedere categorie per afstand is op de rand van het zwembad.
- Er wordt gestart in groepen per categorie (leeftijd, onderdeel)
- Er wordt gezwommen in de banen van het 25 meter openlucht zwembad met 4 deelnemers per baan.
- Afhankelijk van je onderdeel zwem je 3 of meerdere baantjes. De baantjes worden bijgehouden door de organisatie. Je krijgt een tikje op je hoofd als je het laatste baantje in gaat.

### Wissel zwemmen <> fietsen/mountainbiken

- Nadat je je baantjes hebt voldaan ga je het zwembad uit richting de Wisselzone.

### MTB/fiets etappe

- In de Wisselzone dien je je zonder andere deelnemers te hinderen naar je fiets te gaan en je hier voor te bereiden op de MTB etappe.
- Voor jij je fiets pakt moet je helmbandje gesloten zijn. Anders wordt je bij de uitgang tegengehouden en houd je anderen op.
- Je mag in de Wisselzone niet fietsen of op zitten/stand op de fiets je verplaatsen.
- Je mag pas buiten de Wisselzone op de MTB stappen.
- Afhankelijk van je onderdeel kan het zijn dat je in moet voegen bij andere deelnemers die een volgende fietsronde ingaan.
- Het parcours is direct off-road
- Laat deelnemers die aangeven te willen passeren ook passeren.

- Waarschuw andere fietsers die je wilt passeren door aan te geven aan welke kant je wilt passeren ("Links", "Rechts"). Schreeuwen, brullen en ander minder prettige vormen van communicatie worden niet gewaardeerd.
- Het opzij duwen van andere fietsers of ander onsportief gedrag is niet toegestaan.
- Meerdere rondes fietsen/mountainbiken
  - Deelnemers aan de kidsrun fietsen 2x een rondje van 1,5km.
  - Deelnemers aan de 1/16<sup>e</sup> fietsen 2x een rondje van 5km.
  - Deelnemers aan de 1/8<sup>e</sup> fietsen 4x een rondje van 5km.
- U dient zelf de rondes bij te houden.
- Let op eventueel invogende fietsers die de Wisselzone verlaten.

### **Wissel fietsen (mtb) <-> lopen (cross)**

- Bij terugkeer direct naar de Wisselzone
- Voor de ingang van de Wisselzone afstappen en lopend met de fiets aan de hand naar je fietsstallingslocatie begeven.
- Hier je fiets stallen en gereed maken voor het loop (cross) onderdeel.
- De Wisselzone verlaten.
- Afhankelijk van je onderdeel kan het zijn dat je in moet voegen bij andere deelnemers die een volgende loopronde ingaan.
- Meerdere rondes lopen:
  - Deelnemers aan de kidsrun lopen 1 ronde van 950 meter.
  - Deelnemers aan de 1/16<sup>e</sup> lopen 1x een rondje van 2,5km.
  - Deelnemers aan de 1/8<sup>e</sup> lopen 2x een rondje van 2,5km.

### **Finishen**

- Bij terugkeer direct naar de finish.
- Hier wordt je totaalijd geregistreerd.

### **Materiaal Wisselzone**

- Je fiets wordt tot de sluiting van de wisselzone (17.15 uur) door ons bewaakt.
- Je verlaat de Wisselzone via dezelfde locatie waar je deze binnen bent gekomen.
- Medewerkers checken aan de hand van je startnummer of de fiets met corresponderend nummer bij jou hoort.
- Mogelijk wordt het fietsnummer en of startnummer ingenomen (*nader te bepalen*).

### **Afsluiting**

- Je mag gebruik maken van de omkleedruimte en douches van het Zwembad Zweeloo.
- De locatie van de prijsuitreiking zal waarschijnlijk bij de finish zijn (*nader te bepalen*).