



Programma

Op 18 mei doe je mee aan de Dordtse Biesbosch Triathlon. Hieronder zie je het tijdschema per serie en informatie waarmee je je op de dag kan voorbereiden op de wedstrijd.

Tijdschema eerste serie

- 08:30 opening afhaalbalie startbescheiden
- 08:45 opening wisselzone en fiets check-in
- 09:50 afhaalbalie en fiets check-in eerste serie gesloten
- 09:50 briefing met de laatste wedstrijd informatie en veiligheidsaspecten, bij de zwemstart
- 09:55 deelnemers gaan te water en positioneren zich achter de startlijn
- 10:00 start 1/8ste triathlon eerste serie
- 11:00 verwachte eindtijd eerste deelnemer
- 11:45 verwachte eindtijd laatste deelnemer
- 11:30 prijsuitreiking eerste serie
- 14:30 sluiten wisselzone (idealiter voor 12:00 uur spullen uit wisselzone)

Tijdschema tweede serie

- 08:30 opening afhaalbalie startbescheiden
- 08:45 opening wisselzone en fiets check-in
- 11:50 afhaalbalie en fiets check-in tweede serie gesloten
- 11:50 briefing met de laatste wedstrijd informatie en veiligheidsaspecten, bij de zwemstart
- 11:55 deelnemers gaan te water en positioneren zich achter de startlijn
- 12:00 start 1/8ste triathlon tweede serie
- 13:00 verwachte eindtijd eerste deelnemer
- 13:45 verwachte eindtijd laatste deelnemer
- 13:30 prijsuitreiking tweede serie
- 14:30 sluiten wisselzone

Tijdschema jeugdserie

- 08:30 opening afhaalbalie startbescheiden
- 08:45 opening wisselzone en fiets check-in`
- 11:50 afhaalbalie en fiets check-in jeugd serie gesloten
- 12:05 briefing met de laatste wedstrijd informatie en veiligheidsaspecten, bij de zwemstart
- 12:10 deelnemers gaan te water en positioneren zich achter de startlijn
- 12:15 start 1/16de triathlon
- 13:00 verwachte eindtijd eerste deelnemer
- 13:30 verwachte eindtijd laatste deelnemer
- 13:45 prijsuitreiking jeugdserie
- 14:30 sluiten wisselzone



Wat te doen bij aankomst

1. Parkeer op één van de aangewezen parkeerplaatsen nabij 'Kop van 't land, Dordrecht'
2. Startbescheiden ophalen bij het afhaalbureau (op vertoon legitimatie of wedstrijdlicentie)
3. Fietssticker aanbrengen (op de zadelpen zodat nummer aan beide kanten zichtbaar is), bevestig de chip met de enkelband aan je linker enkel, startnummer op de startnummerband bevestigen en met de helm op naar de fiets check-in
4. Plaats je fiets- en hardloop spullen in de wisselzone
5. Omkleden kan in de omkleedtent; je tas met overige spullen kun je achterlaten in de omkleedtent of in de wisselzone bij je fiets onder het rek plaatsen
6. Draag bij voorkeur een trisuit, heb je die niet zoek dan naar kleding waarin je kunt zwemmen, fietsen en lopen zoals een strakke hardloopbroek (en een strakke top voor vrouwen). Let op, naaktheid of onfatsoenlijke ontbloting in de wisselzone is niet toegestaan.
7. Klaarmaken voor de zwemstart, het gebruik van de door de organisatie verschaft badmuts is verplicht, of een wetsuit verplicht is wordt bij het ophalen van de startbescheiden medegedeeld.
8. Naar de briefing voor de laatste informatie en vervolgens te water
9. Ga naar de zwemstart. Blijf achter de fictieve lijn tussen de twee boeien totdat het startsignaal heeft geklonken. Onervaren zwemmers wordt geadviseerd achteraan te starten
10. Start zwemmen
11. Het water uit, de wisselzone in naar je fiets
12. Zwempullen afdoen en bij de fiets leggen
13. Fietsspullen aan, je startnummer moet op de rug zitten. LET OP, de helm moet op en vast zitten vanaf het moment dat je je fiets van het rek pakt tot en met het moment dat je de fiets weer terug in het rek zet.
14. Verlaat de wisselzone met de fiets aan de hand. LET OP, na de balk mag je pas op de fiets.
15. Fiets twee rondes op het parcours (met de klok mee). LET OP er mag niet gestayerd worden (uitleg stayeren: minimaal 10 meter afstand houden tot voorganger, inhalen moet binnen 20 seconden). Je bent een gewone weggebruiker en houdt zo veel mogelijk rechts van de weg.
16. Bij terugkeer stap je voor de balk van de fiets en loop je met de fiets aan de hand de wisselzone in naar je plek, hang je fiets op aan het rek en doe je helm af
17. Als je een tijdstraf hebt gekregen van de jury op de motor dan moet je eerst de strafbox in (bij de wisselzone) om je straf tijd uit te dienen voordat je je fiets kan ophangen in het rek
18. Hardloopschoenen aan, je startnummer moet voor zitten
19. Loop twee rondes op het parcours
20. Finish, in ontvangst nemen medaille en nagenieten
21. Omkleden in de omkleedtent
22. Fiets ophalen op vertoon van je startnummer, chip en badmuts inleveren

Veel plezier en succes tijdens de wedstrijd.

Zie ook de website van de triathlonbond voor een checklist onder '9. Voor je op pad gaat'
<https://www.triathlonbond.nl/over-triathlon/je-eerste-wedstrijd/>