



Deelnemersinformatie

Van der Voort Groep
Triathlon Langedijk
woensdagavond 19 juni 2024



600m



20 km



5 km

START 19.00 uur

Start en finish bij Café De Heerlijkheid,
Dorpsstraat 826 te Oudkarspel



FINANCIËLE DIENSTVERLENING VOOR UITZENDBUREAUS



Alle informatie zie www.triathlonlangedijk.nl Stichting Triathlon Langedijk

We gaan voor de 11^e editie!!!

De **Van der Voort Groep Triathlon Langedijk** staat weer voor de deur! Dit jaar alweer voor de 11^e keer en dankzij de deelnemers, sponsors, vrijwilligers en het publiek gaan we er dit jaar ook weer een mooie wedstrijd van maken. De organisatie heeft er weer zin in.

Met dank aan onze hoofdsponsor **Van der Voort Groep** zal dit niet de laatste triathlon zijn. Onder andere dankzij deze steun zal de triathlon de aankomende jaren nog gehouden worden.

De parcoursen zijn ten opzichte van vorig jaar iets gewijzigd. Met name in het loopparcours zijn een paar wijzigingen verwerkt. Teven is het bij het aanmelden een QR code benodigd om je startnummer te ontvangen. Meer info lees je in deze deelnemersinformatie. ***Van de deelnemers wordt verwacht dat ze deze informatie goed bestuderen!!***

We danken **Pontmeyer** en **Café De Heerlijkheid** voor het beschikbaar stellen voor hun locatie. Meer informatie zie verder in het programmaboekje.

Als organisatie gaan we er vanuit dat ook deze wedstrijd een succes wordt. Dit kunnen we echter niet alleen. We hebben jouw hulp, als deelnemer, hard nodig. Wij vragen je dan ook om alle aanwijzingen van de organisatie, onze vrijwilligers en juryleden te respecteren en er zo voor te zorgen dat de wedstrijd eerlijk en vooral veilig verloopt. Dank vast voor je medewerking.

Tot slot gaat onze hartelijke dank uit naar onze sponsors en vrijwilligers. Zonder de financiële steun van de sponsors en onze enthousiaste vrijwilligers is het onmogelijk de Van der Voort Groep Triathlon Langedijk te organiseren.

Wij wensen iedereen veel succes en zien jullie na de wedstrijd heel graag op het inmiddels traditionele 'blarenbal' in **Café De Heerlijkheid!**

Een sportieve groet,
Stichting Triathlon Langedijk

Dit evenement wordt georganiseerd door Stichting Triathlon Langedijk, in samenwerking met Triathlonvereniging Zwefilo, Van der Voort Groep, Pontmeyer en Café De Heerlijkheid



ALGEMEEN

Deze negende editie vindt plaats op **woensdagavond 19 juni 2024** in Oudkarspel, gemeente Dijk en Waard.

De individuele serie van de heren start om 19.00 uur, de dames, clinic deelnemers, jeugd en trio's 10 minuten later, om 19.10 uur.

Triathlon Langedijk is een 1/8^e triathlon, bestaande uit 600 m zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen.

Tijden wedstrijd

17.45 uur	inschrijfbureau open in Café De Heerlijkheid
18.00 uur	parc ferme open op terrein Pont Meyer
18.45 uur	briefing deelnemers
19:00 uur	start individuele serie heren
19:10uur	start individuele serie dames, trio's, jeugd en clinic deelnemers
21:00 uur	finish laatste deelnemer
21.30 uur	prijsuitreiking in Café De Heerlijkheid
Tot 21:30 uur	ophalen fietsen parc ferme na 21.30 uur geen bewaking meer



BELANGRIJKE INFORMATIE

Briefing

Vijftien minuten voor de start van de individuele serie zal nog de laatste algemene en specifieke informatie worden verstrekt. Deze briefing vindt plaats bij de start van het zwemonderdeel. Alle deelnemers worden verzocht hierbij aanwezig te zijn.

Het inschrijfbureau

Het inschrijfbureau bevindt zich in **Café De Heerlijkheid** en is vanaf 17.45 uur geopend. De deelnemers dienen zich hier uiterlijk een half uur voor de start te melden.

Bij het inschrijfbureau zijn veiligheidsspelden verkrijgbaar voor het bevestigen van het startnummer. Voor de fiets ontvangen alle deelnemers een sticker met het startnummer.

Voor het aanmelden heb je dit jaar een QR code nodig om in te checken. Deze kan je op onderstaande manieren vinden.

1. Heb je dit jaar een NTB wedstrijdlicentie (atletenlicentie, jeugdlicentie of proeflicentie)? Download dan je licentiebewijs en neem dat mee naar de inschrijving. Je QR code staat namelijk op je licentiebewijs. Je kunt je licentiebewijs zowel digitaal als geprint op papier laten zien, dat maakt niet uit.
2. In de bevestigingsmail van je inschrijving staat ook een QR code. Je kunt deze bevestigingsmail meenemen naar de inschrijving. Ook hier maakt het niet uit of je de bevestigingsmail met de QR code digitaal of geprint op papier laat zien.
3. Heb je geen van beiden? Dan kun je de QR code terugvinden op je Profielkaart in je account op mijntriathlonNL.

Mocht je ondanks bovenstaande instructie er niet uitkomen dan kan je een uitgebreide handleiding bekijken op onderstaande link:

<https://www.triathlonbond.nl/wp-content/uploads/qr-code-deelnemers.pdf>

Doe je mee als deelnemer van een (estafette-)team dan hoef je geen QR code te laten zien bij de inschrijving.

Kleedgelegenheden/douchegelegenheden

Omkleden kan in/bij café de Heerlijkheid. Er staat ook een douchewagen nabij het parc ferme met vier douches en een toilet waarvan voor en na de wedstrijd gebruik kan worden gemaakt.



Parkeren

Als u met de auto komt, kunt u parkeren op de parkeerplaatsen bij de Vomar supermarkt aan de Voorburggracht te Oudkarspel. **Bij Café De Heerlijkheid is geen plaats om te parkeren. Woont u in de buurt, kom dan zoveel mogelijk op de fiets.**

Startnummer

Bij aanmelding ontvangen alle deelnemers een tas met daarin:

- Een startnummer voor de individuele wedstrijd, twee startnummers voor de trio's, te gebruiken bij het lopen en het fietsen. Bij het fietsen moet het startnummer op de rug, bij het lopen op de buik.
- Een chip van MyLaps voor de tijdregistratie. **Lever de chip na de wedstrijd weer in bij de finish. Bij het niet inleveren worden de kosten in rekening gebracht bij de deelnemer.**
- Een sticker met het startnummer die zichtbaar op de fiets bevestigd dient te worden (bijvoorbeeld aan een (rem)kabel).
- Een zwem cap, welke na het zwemonderdeel in een daarvoor bestemde container gedropt moet worden.
- Een cadeau/ herinnering aan deze wedstrijd.

Fietscontrole

Na de inschrijving en voordat je je fiets in de wisselzone mag neerzetten worden je fiets en je helm gecontroleerd. Belangrijk hierbij is dat het stuur van je fiets aan de uiteinden is afgedopt!

Helm

Bij het fietsen is een valhelm verplicht, geen helm betekent niet starten!!

Stayeren:

Deze wedstrijd is een niet-stayerwedstrijd. Er gelden regels voor overtredingen tijdens een niet-stayerwedstrijd. Wordt iemand betrap op stayeren, toont de jury hem een blauwe kaart. Een blauwe kaart betekent dat de deelnemer bij de wisselzone een straf van 1 minuut moet uitzitten in de Penalty-box/Strafbox. De deelnemer maakt het fietsparcours af en bij de afstapstreep naar de wisselzone dient hij zijn straf uit te zitten in de strafbox.

Dragen wetsuit

Het dragen van een wetsuit is verplicht bij een temperatuur onder 15,9° C en verboden boven een temperatuur van 22° C. De temperatuur van het zwemwater wordt op een bord bij de inschrijving bekendgemaakt.

EHBO

Tijdens de gehele wedstrijd zijn er BHV-ers aanwezig op het parcours. Hoofdstuntpunt is op het terras van Café De Heerlijkheid.



Fiets ophalen

Na afloop van de wedstrijd kan elke deelnemer zijn of haar fiets op vertoon van het startnummer ophalen uit de wisselzone. Let op: de wisselzone blijft bewaakt tot 21.30 uur.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking zal om ca. 21:30 uur plaatsvinden. Er zijn prijzen in de categorie heren individueel, dames individueel, estafette/trio's, 1^e Langedijker, 1^e Langedijkse en 1^e Langedijker trio.

Uitslagen

De uitslagen zullen zo snel mogelijk op de website www.triathlonlangedijk.nl gepubliceerd worden.

Verkeersregels

De fietsroute wordt op alle kruispunten bewaakt door vrijwilligers, houd je echter te allen tijde aan de algemeen geldende verkeersregels. Voor je eigen veiligheid, maar ook dat van de andere deelnemers en de toeschouwers. **Om goed voorbereid aan de wedstrijd deel te nemen is het belangrijk dat de deelnemers goed de info doornemen van de parcoursen!!**

Annuleren deelname

Indien je, om welke reden dan ook, vooraf al besluit af te zien van deelname (en je hebt je wel aangemeld), dan word je verzocht dit kenbaar te maken aan de organisatie. Annuleren kan via de NTB site.

Vrijwilligers

Er is een zeer groot aantal vrijwilligers betrokken bij de beveiliging van het parcours en bij diverse andere zaken. Hun aanwijzingen dienen strikt opgevolgd te worden. De vrijwilligers zijn herkenbaar aan een oranje hesje met de bedrukking ZWEFILO, een verkeersregelaarshesje of een organisatie t-shirt.

Verzorging

Tijdens het lopen wordt op de Dorpsstraat water en bij de finish water, sportdrink, fruit en snoep uitgedeeld.

Staken wedstrijd

Een deelnemer die de wedstrijd staakt dient dit onmiddellijk door te geven aan de wedstrijdleiding en daarbij zijn/haar startnummer en chip af te geven.



REGLEMENTEN NTB

Verkorte NTB regels

Van nieuwkomers in onze sport kan je niet verwachten dat alle regels en richtlijnen voor deelname aan een wedstrijd maar meteen duidelijk en begrepen zijn. Maar zelfs de ervaren atleet 'vergeet' wel eens wat in het heetst van de strijd. Daarom volgt hieronder een korte samenvatting van de belangrijkste regels + tips waar iedereen zich in het belang van veiligheid en Fair Play aan zal moeten houden bij deelname aan een wedstrijd.

- Wacht niet te lang met je aan te melden op de dag van de wedstrijd en kom op tijd en verken het parcours (kaarten staan bij de wisselzone afgebeeld op grote banners).
- Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie.
- Zorg dat je weet hoeveel ronden je gaat **zwemmen, fietsen en lopen**. Kijk naar de aanloop- of uitrijdroutes (kaarten staan bij de wisselzone afgebeeld op grote banners).
- Neem je **licentie** als je daarmee hebt ingeschreven of anders een geldig **identiteitsbewijs**. Meld je hiermee bij de inschrijving.
- Verken het begin en einde van het fiets- en loopparcours en zorg dat je weet waar de finish is (kaarten staan bij de wisselzone afgebeeld op grote banners).
- **Als je fietst ben je verplicht je helm te dragen**. Deze zet je al op bij de wissel van zwemmen naar fietsen in de wisselzone en doe je pas af bij je plek in de wisselzone als je van het fietsen terug komt voor de wissel naar het lopen.
- Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt **ongevouwen** aan een elastieken band.
- Plak de sticker met jouw nummer op je fiets. De sticker met het startnummer is in combinatie met je startnummer ook het bewijs dat je de fiets na afloop mee kan nemen uit de wisselzone.
- Je fiets en **helm** worden gecontroleerd bij de ingang van de wisselzone (helm op het hoofd en gesloten).
- Zorg dat je **remmen** goed afgesteld zijn en je helm onbeschadigd is.
- Zet je fiets in de wisselzone op de plaats met jouw nummer.
- Verken de situatie in de **wisselzone**. Waar kom ik er in, hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen?
- In de wisselzone mag niet worden gefietst. Deelnemers moeten opstappen op de fiets na de opstaplijn, waarbij tenminste een voet na de opstaplijn contact heeft met de grond. Deelnemers moeten afstappen van de fiets voor de afstaplijn, waarbij tenminste een voet contact heeft met de grond voor de afstaplijn.
- Naaktheid of onfatsoenlijke ontbloting in de wisselzone is verboden.
- Meld je op tijd bij de **start**. Ga op tijd het water in en zwem in achter de startlijn.
- Veroorzaak geen valse start en volg het voorgeschreven parcours.
- Draag geen sokken, zwemvliezen of peddels. Brilletjes, oordopjes, neusklemmen e.d. zijn allemaal toegestaan.
- Zet terug in de wisselzone eerst je helm op, maak deze vast en pak dan pas je fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone.
- Zorg dat je nummer bij het fietsen op je **rug** zit.
- **Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan**.
- Fiets je eigen wedstrijd. **Stayeren** is niet toegestaan. Als je dichter naast een andere atleet zit dan 3 meter of dichter achter een andere atleet dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) dan heet dat stayeren. Als je iemand inhaalt moet je dat binnen 30 seconden doen en als je ingehaald wordt dan moet je binnen 5 seconden uit een stayerpositie zijn.
- Kom altijd op hetzelfde punt weer terug op het parcours als je even naar de kant moest (dat geldt ook bij het lopen).
- Houd je aan de **verkeersregels** (m.n. rechts rijden).
- **Stap vóór de wisselzone van je fiets**.
- **Hang eerst je fiets op en doe dan pas je helm af**.
- Doe je loopschoenen aan, op blote voeten lopen is niet toegestaan.
- Draag je startnummer bij het lopen op je **borst** (dus niet ergens op de bovenbenen).
- Houd de looproute aan, **afsnijden** is ook hier niet toegestaan.
- Draag je wedstrijdkleding **fatsoenlijk**. Een open rits is om kleding uit te trekken. Dicht om aan te houden.
- Gedurende de hele wedstrijd zijn headsets, mobiele telefoons en glazen verpakkingen niet toegestaan.
- Als een **official** (herkenbaar aan een groene of oranje hes, of een rood/wit/blauwe jas) je aanspreekt, volg dan diens aanwijzingen op. Je loopt een kleine vertraging op in je wedstrijd, maar voorkomt dat je wordt gediskwalificeerd.
- Met de hierboven beschreven aandachtspunten zou het moeten kunnen lukken. Zijn er vragen spreek dan voor de wedstrijd de organisatie of een official daarover aan.
- Bron: **NTB**



REGLEMENTEN ZWEMMEN, FIETSEN, LOPEN

Zwemmen

- Er wordt door de organisatie een zwem cap verstrekt. Na het zwemonderdeel dient deze in de daarvoor bestemde container worden gedropt. Dit wordt aangegeven.
- De deelnemers dienen 15 minuten voor de start van de individuele serie aanwezig te zijn bij de start van het zwemonderdeel voor de briefing. De organisatie zal dan de laatste aanwijzingen verstrekken.
- Voor jeugd, junioren, U23 en elite is het dragen van een wetsuit verplicht bij een temperatuur onder 15,9° C en verboden boven een temperatuur van 20° C. Voor de age-groep is het dragen van een wetsuit verplicht bij een temperatuur onder 15,9° C en verboden boven een temperatuur van 22° C. De watertemperatuur wordt op de wedstrijddag bekend gemaakt bij de inschrijving.
- Bij het voortijdig staken van het zwemonderdeel dien je je af te melden bij de wedstrijdleiding. Dit geldt ook bij het fiets- en looponderdeel. Als je tijdens het zwemmen in de problemen komt kun je dit aangeven door een arm in de lucht te steken. Je wordt dan zo spoedig mogelijk geholpen door de begeleiders op het water.



Fietsen

Het aantal af te leggen ronden bedraagt: 2.

- Bij de inschrijving worden je fiets en je helm gecontroleerd. Je stuur dient afgedopt te zijn. Dit is een vereiste van de NTB. Nogmaals, geen (goedgekeurde) helm betekent niet starten.
- Het is niet toegestaan tijdens het fietsen oordopjes te gebruiken.
- Bij het fietsen dienen de deelnemers hun sticker en rugnummer duidelijk zichtbaar voor de jury te bevestigen/dragen. Voor het bevestigen van het startnummer kan een elastieken band worden gebruikt die je zelf dient mee te nemen.
- Het is verplicht tijdens het gehele fietstraject een vastgemaakte, goedgekeurde fietshelm te dragen (niet toegestaan zijn: leren helmen, enkelvoudige schaalhelmen of ernstig beschadigde of gerepareerde helmen). Je mag je fiets niet pakken voordat het fietshelmbandje dicht zit. De helm mag pas weer losgemaakt worden als de fiets is teruggezet.
- Stayeren of rijden in waaiers is niet toegestaan en wordt bestraft conform de regels van de NTB. Tussen de deelnemers moet een afstand van minimaal 10 meter worden gehouden.
- Sinds 2017 gelden er nieuwe regels voor overtredingen tijdens een niet-stayerwedstrijd. Wordt iemand betrapt op stayeren, toont de jury hem een blauwe kaart. Een blauwe kaart betekent dat de deelnemer bij de wisselzone een straf van 1 minuut moet uitzitten in de Penalty-box/Straf-box. De strafbox is aangegeven op de tekening van de wisselzone.
- Bij pech dient de deelnemer zelf de benodigde reparaties uit te voeren (bijv. band plakken). Het is daarbij niet toegestaan hulp van derden aan te nemen.
- In de wisselzone mag niet worden gefietst.



Lopen

Het totaal aantal af te leggen rondes bedraagt: 2.

- Het is de deelnemers niet toegestaan om met ontbloot bovenlijf (zonder shirt) het looponderdeel af te leggen. Verder dient de rits van de wedstrijdoutfit gesloten te blijven.
- Bij het lopen dient het startnummer voorop op de buik te worden gedragen.
- Het is niet toegestaan tijdens het lopen oordopjes te gebruiken.
- **Belangrijk: Er worden 2 rondes gelopen hierdoor kan het drukker zijn op het loopparcours HOU ZOVEEL MOGELIJK LINKS AAN MET HET LOPEN!!**



Algemeen

- Belangrijk: de trio's dienen bij het wisselen van onderdeel de chip te overhandigen aan degene die het volgende onderdeel aflegt. Fietser en loper ontvangen elk een eigen startnummer.
- Na afloop van de wedstrijd kun je op vertoon (of tegen inlevering) van je startnummer je fiets ophalen uit de wisselzone.
- De wedstrijdleiding heeft het recht om, na overleg met de EHBO of de parcourscommissie, een deelnemer op medische gronden of wegens overtreding van de reglementen uit de wedstrijd te halen.
- De wedstrijdleiding heeft het recht om in bijzondere omstandigheden het parcours te wijzigen in lengte of parcoursverloop.
- Voor alle overige wedstrijdregelingen en reglementen dienen de deelnemers zich te houden aan de door de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) bepaalde regels.
- De beslissingen van de wedstrijdleiding of jury zijn bindend. In gevallen waarin het wedstrijdreglement niet voorziet beslist de wedstrijdleiding.
- De organisatie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor welke schade dan ook – direct dan wel indirect – die ontstaat door deelname aan dit evenement.
- Bij een calamiteit waarbij een ambulance, brandweer of andere hulpdienst via het parcours doorgang moet krijgen, wordt de wedstrijd stilgelegd.



INFORMATIE WISSELZONE EN PARCOURS INDIVIDUELE SERIE

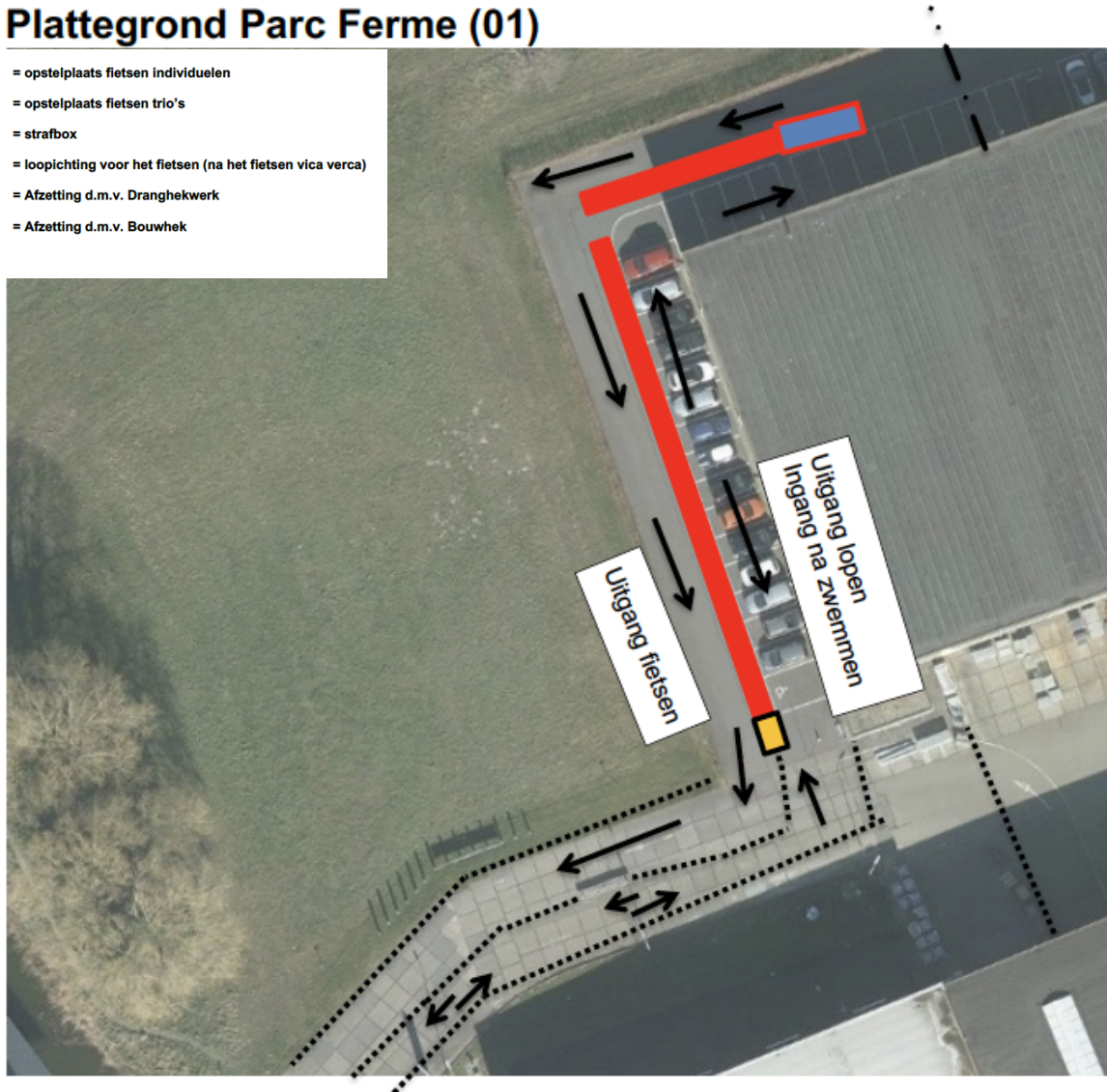
WISSELZONE

De inschrijving is in café De Heerlijkheid en is te bereiken via de hoofdingang. Na de inschrijving kan de fiets in het fietsenrek met het betreffende startnummer in de wisselzone worden geplaatst.

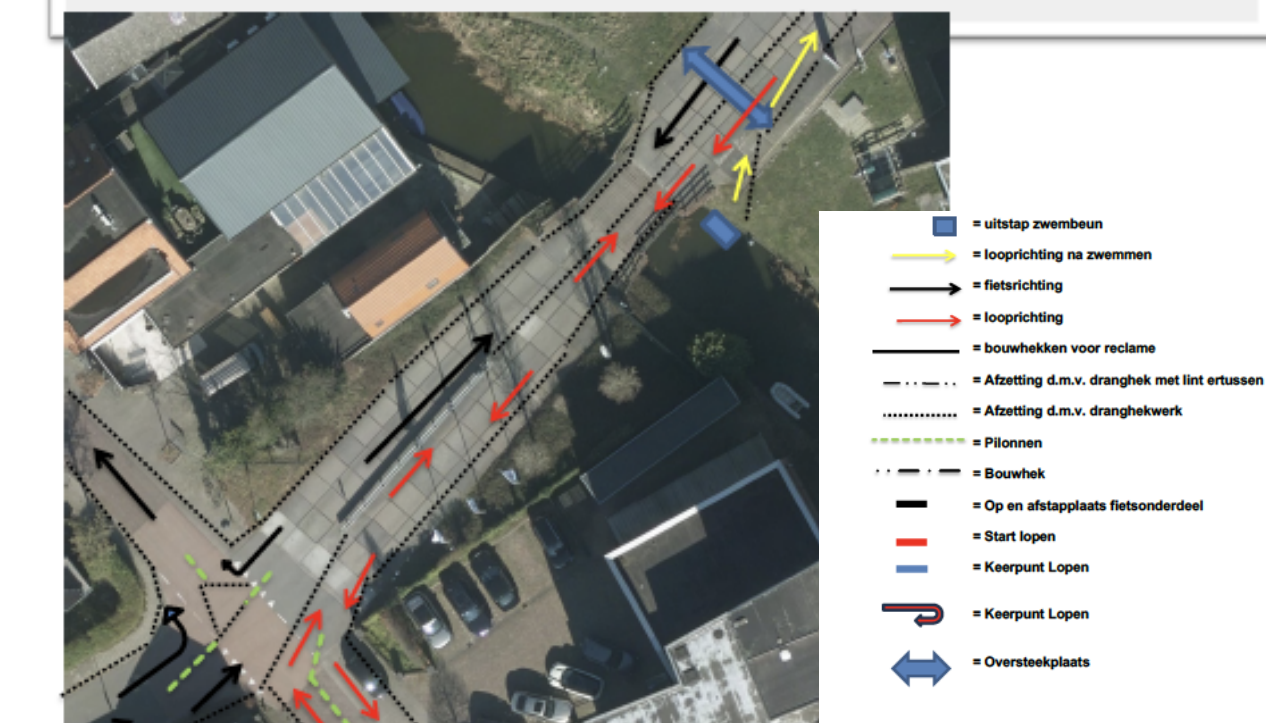
Onderstaand de tekeningen met de looprichting in de wisselzone voor de wissel zwemmen/fietsen en fietsen/lopen.

Plattegrond Parc Ferme (01)

-  = opstelplaats fietsen individuen
-  = opstelplaats fietsen trio's
-  = strafbox
-  = looprichting voor het fietsen (na het fietsen vica verca)
-  = Afzetting d.m.v. Dranghekwerk
-  = Afzetting d.m.v. Bouwhek



Overzichten uitgang Parc Ferme



ZWEMPARCOURS

1. Start is in de vaart langs het terrein van Pont Meyer
2. Circa 450 m rechtdoor zwemmen, dan linksaf slaan.
3. Na ca. 150m links het water uit en route volgen de wisselzone in
Advies om niet te dicht bij de kant te zwemmen in verband met ondiepte en doornstruiken.

Zwemparcours

Punt 1 Start zwemmen

Punt 2 Uitstap water



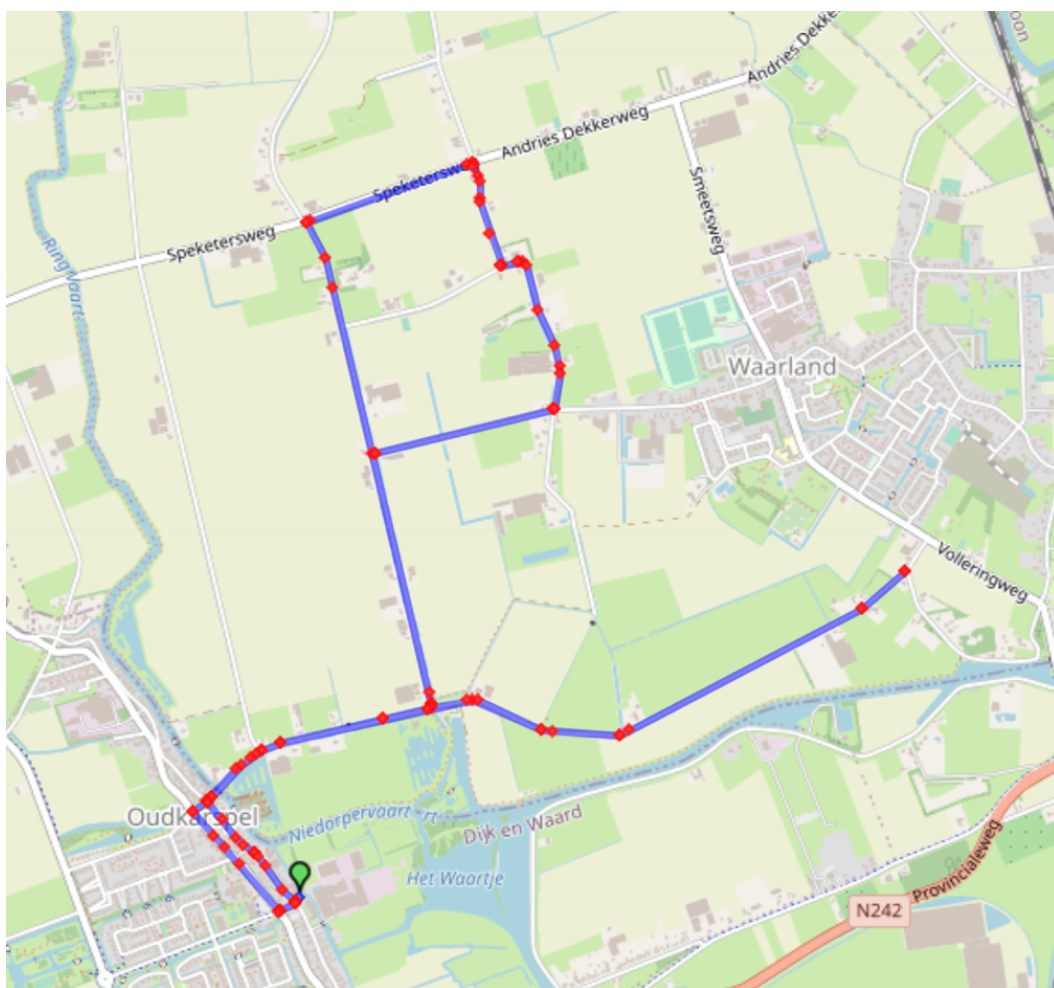
— = Afzetting kanaal d.m.v. Schuit

→ = Zwemrichting

FIETSPARCOURS

1. Vanuit wisselzone rechtsaf, na ca 100m rechtsaf de Dorpsstraat in tot kruising Kasteelstraat, daar rechtsaf Middenkoogweg op.
2. Middenkoogweg volgen overgaand in Schaapskuilweg tot keerpunt.
3. Omkeren en weg volgen tot kruising Bleekmeerweg; hier rechtsaf.
4. Bleekmerweg volgen tot kruising Karspelweg; hier rechtsaf.
5. Karspelweg volgen tot kruising Waarlandsweg; hier linksaf.
6. Waarlandsweg volgen tot kruising Speketersweg; hier linksaf fietspad op.
7. Fietspad Speketersweg volgen tot kruising Bleekmerweg; hier linksaf.
8. Bleekmerweg volgen tot kruising Middenkoogweg; hier rechtsaf.
9. Middenkoogweg overgaand in Kasteelstraat volgen tot kruising Voorburggracht; hier linksaf.
10. Voorburggracht volgen tot kruising Zaagmolenweg, hier linksaf en na 50m weer links Dorpsstraat in voor de 2e ronde.
11. Na de 2e ronde op de Zaagmolenweg rechtdoor naar de wisselzone.

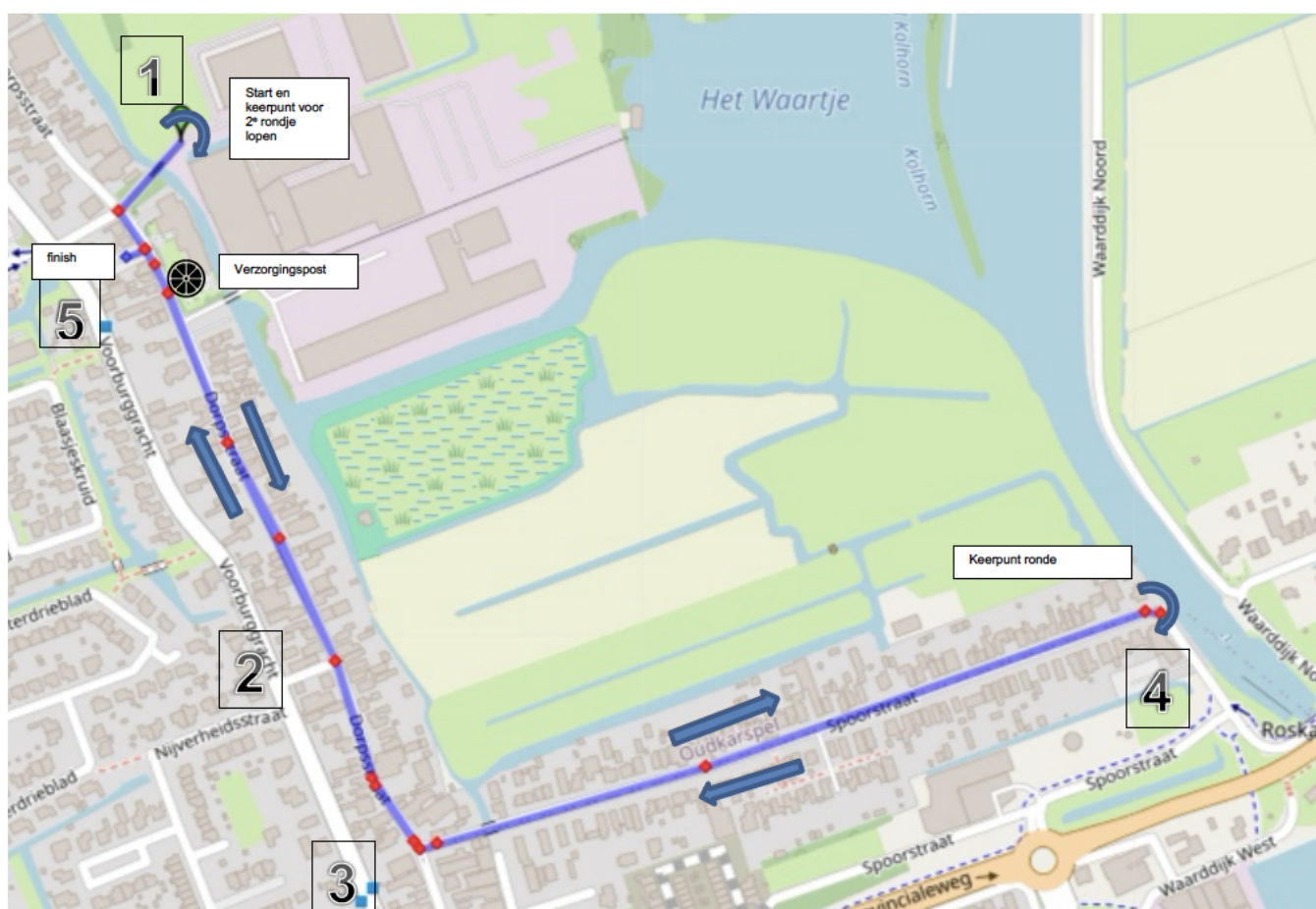
De deelnemers moeten zoveel mogelijk rechts rijden, vooral op de delen van het fietsparcours wat heen en weer is (Middenkoogweg, Schaapskuilweg en deel Bleekmerweg)



LOOPPARCOURS

1. Start lopen vanuit wisselzone rechtsaf en na ca 100m linksaf de Dorpsstraat.
2. De Dorpsstraat volgen tot de Spoorstraat
3. Linksaf de Spoorstraat in en doorlopen tot aan keerpunt.
4. Omkeren en teruglopen over de Spoorstraat tot de Dorpsstraat.
5. Rechtsaf de Dorpsstraat in en doorlopen tot aan keerpunt op terrein pontmeyer(einde 1^e ronde)
6. Omkeren voor 2^e loopronde en zelfde parcours nogmaals afleggen
7. Einde tweede rond doorlopen naar de finish linksaf naar parkeerplaats

De deelnemers moeten zoveel mogelijk **LINKS** van de weg blijven lopen.



INFORMATIE WISSELZONE EN PARCOURS TRIO'S

WISSELZONE

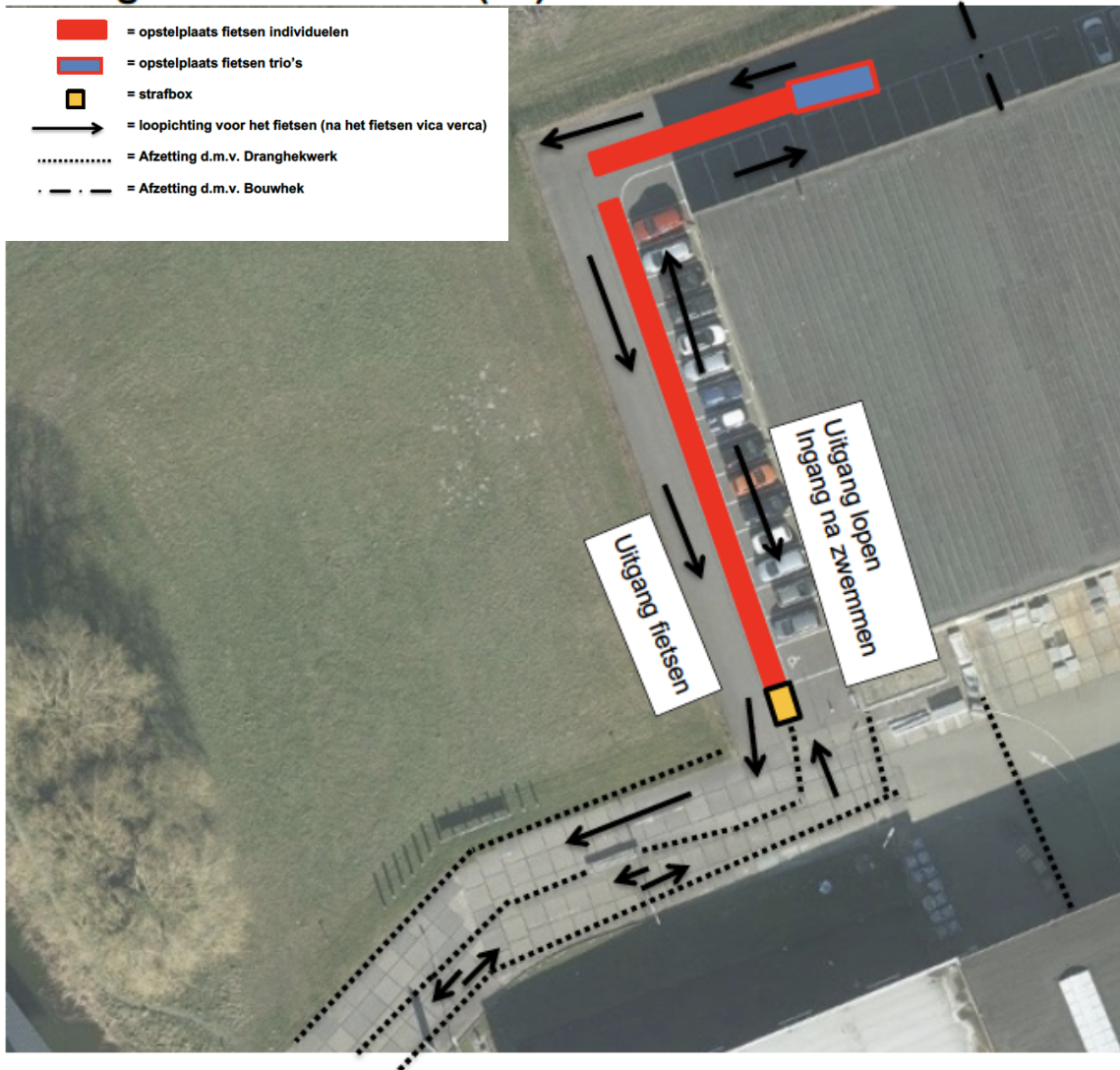
De inschrijving is in Café De Heerlijkheid en is te bereiken via de hoofdingang. Na de inschrijving kan de fiets in het fietsenrek met het betreffende startnummer in de wisselzone worden geplaatst.

Voor de trio's is er een aparte wisselzone aan het einde van de wissel zone met 2 wisselvakken. Wisselvak 1 is voor de wissel zwemmen/fietsen en wisselvak 2 voor fietsen/lopen.

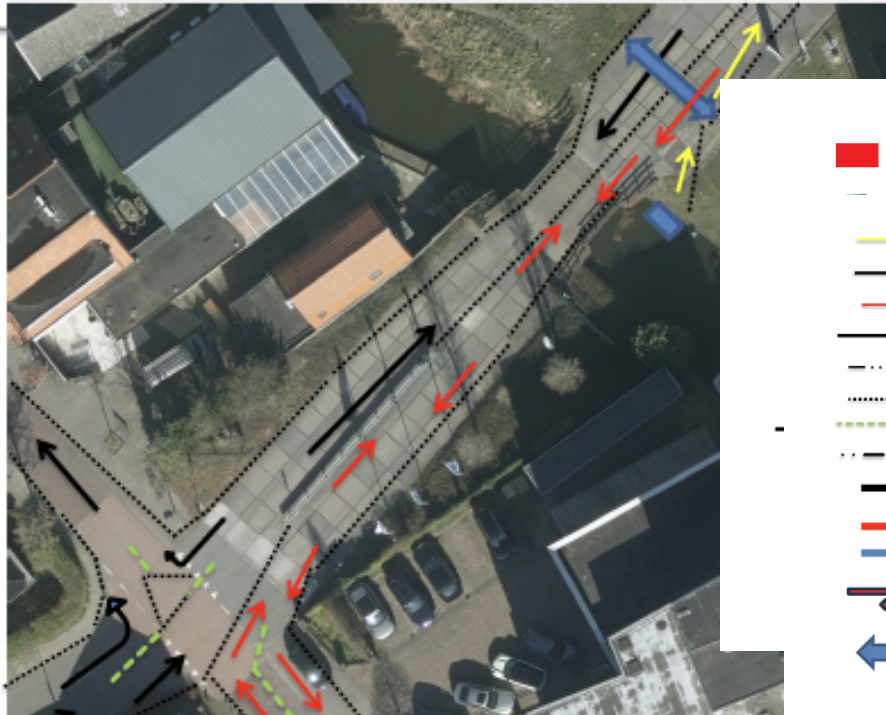
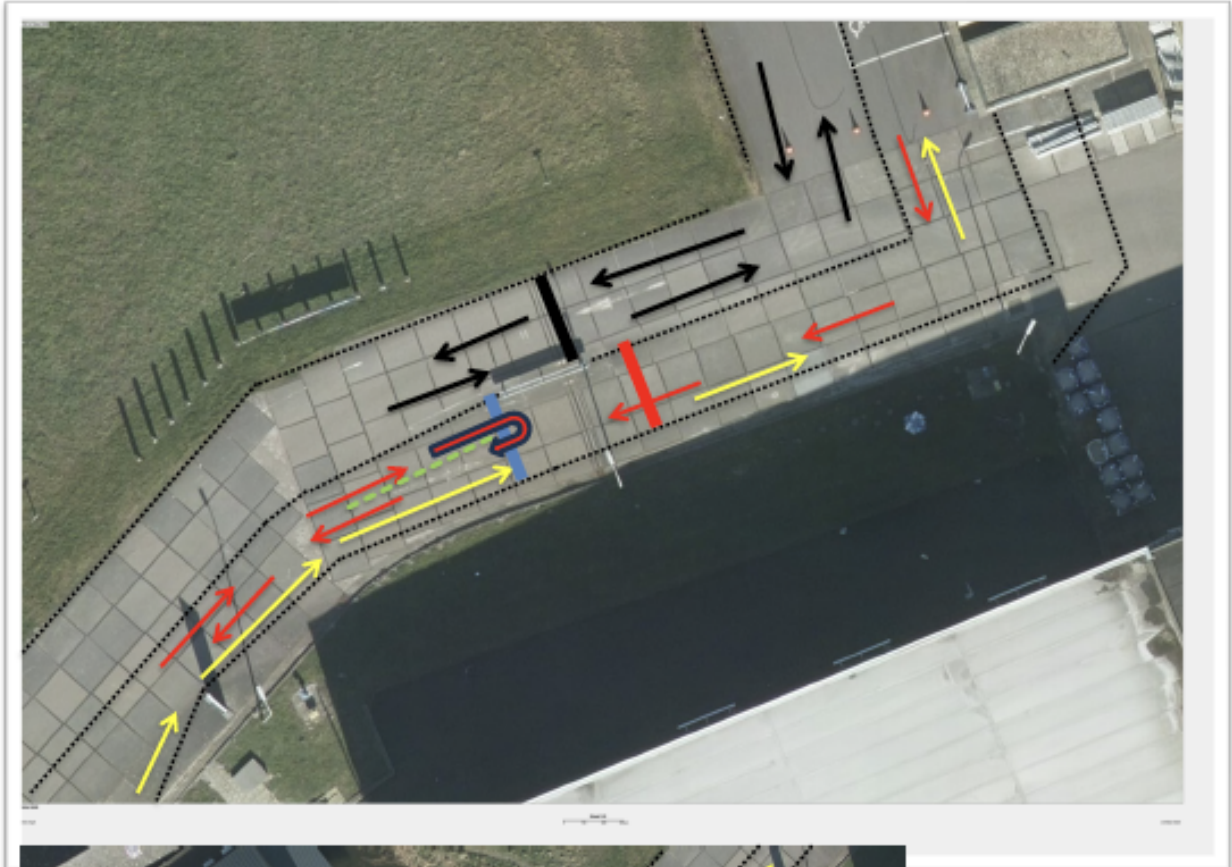
Onderstaand 2 tekeningen met de looprichting in het wissel zone voor de wissel zwemmen/fietsen en fietsen/lopen van de trio's.

Plattegrond Parc Ferme (01)

-  = opstelplaats fietsen individuen
-  = opstelplaats fietsen trio's
-  = strafbox
-  = looprichting voor het fietsen (na het fietsen vica verca)
-  = Afzetting d.m.v. Dranghekwerk
-  = Afzetting d.m.v. Bouwhek



Overzichten uitgang Parc Ferme



- = finish
- = uitstap zwembeun
- = looprichting na zwemmen
- = fietsrichting
- = looprichting
- = bouwhekken voor reclame
- = Afzetting d.m.v. dranghek met lint ertussen
- = Afzetting d.m.v. dranghekwerk
- = Pilonnen
- = Bouwhek
- = Op en afstapplaats fietsonderdeel
- = Start lopen
- = Keerpunt Lopen
- J = Keerpunt Lopen
- ↔ = Oversteekplaats

ZWEMPARCOURS

1. Start is in de vaart langs het terrein van Pont Meyer
2. Circa 450 m rechtdoor zwemmen, dan linksaf slaan.
3. Na ca. 150m links het water uit en route volgen de wisselzone in
4. Advies om niet te dicht bij de kant te zwemmen in verband met ondiepte en doornstruiken.

Zwemparcours

Punt 1 Start zwemmen

Punt 2 Uitstap water



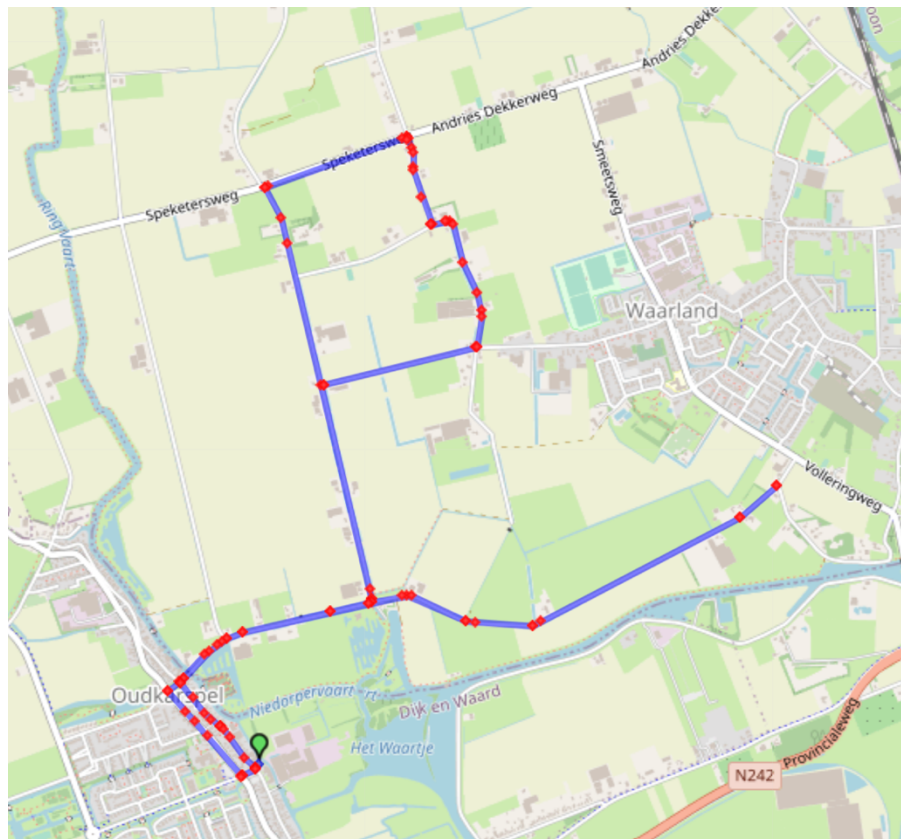
— = Afzetting kanaal d.m.v. Schuit

→ = Zwemrichting

FIETSPARCOURS

1. Vanuit wisselzone rechtsaf, na ca 100m rechtsaf de Dorpsstraat in tot kruising Kasteelstraat, daar rechtsaf Middenkoogweg op.
2. Middenkoogweg volgen overgaand in Schaapskuilweg tot keerpunt.
3. Omkeren en weg volgen tot kruising Bleekmeerweg; hier rechtsaf.
4. Bleekmerweg volgen tot kruising Karspelweg; hier rechtsaf.
5. Karspelweg volgen tot kruising Waarlandsweg; hier linksaf.
6. Waarlandsweg volgen tot kruising Speketersweg; hier linksaf fietspad op.
7. Fietspad Speketersweg volgen tot kruising Bleekmerweg; hier linksaf.
8. Bleekmerweg volgen tot kruising Middenkoogweg; hier rechtsaf.
9. Middenkoogweg overgaand in Kasteelstraat volgen tot kruising Voorburggracht; hier linksaf.
10. Voorburggracht volgen tot kruising Zaagmolenweg, hier linksaf en na 50m weer links Dorpsstraat in voor de 2e ronde.
11. Na de 2e ronde op de Zaagmolenweg rechtdoor naar de wisselzone.

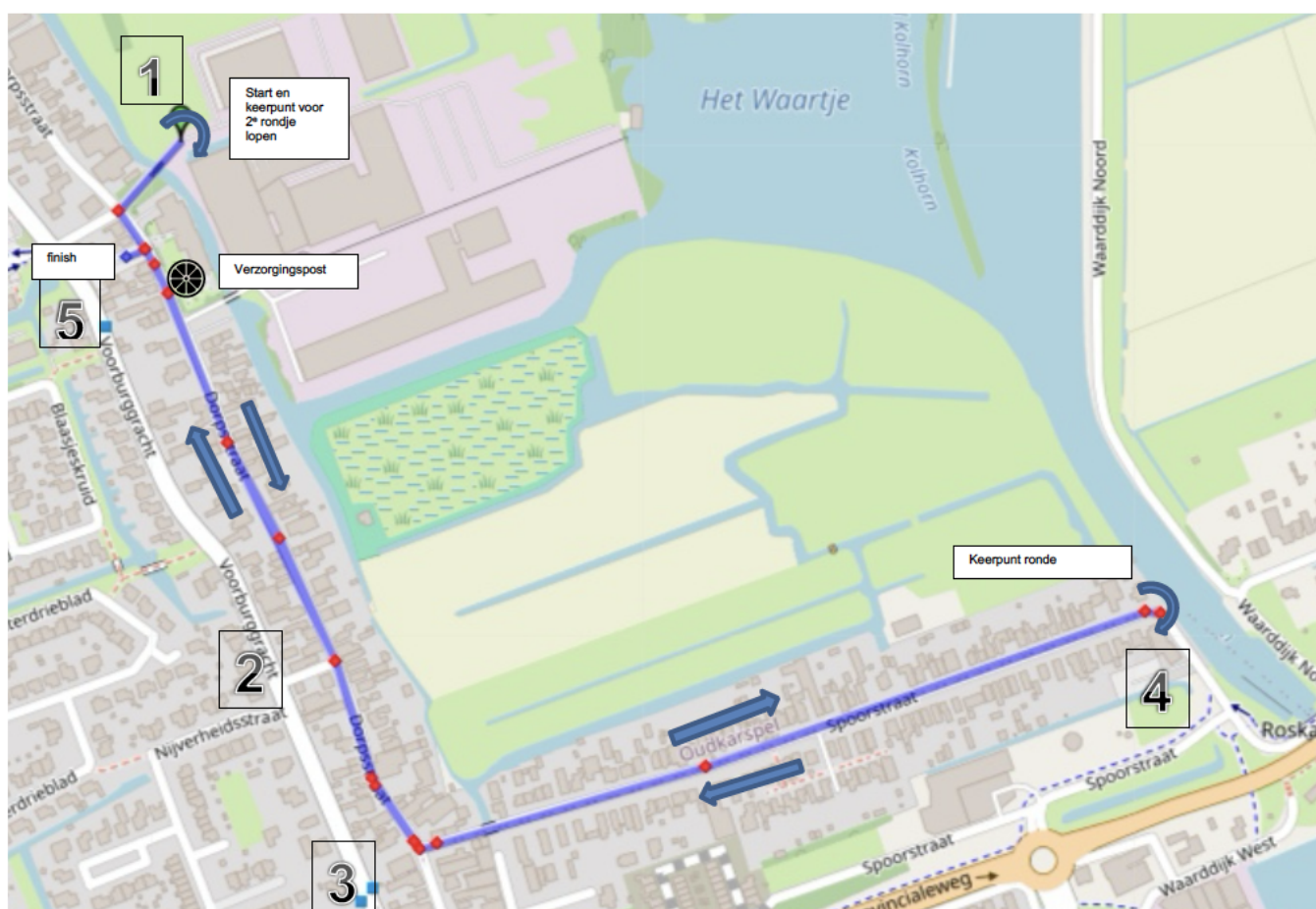
De deelnemers moeten zoveel mogelijk rechts rijden, vooral op de delen van het fietsparcours wat heen en weer is (Middenkoogweg, Schaapskuilweg en deel Bleekmerweg)



LOOPPARCOURS

1. Start lopen vanuit wisselzone rechtsaf en na ca 100m linksaf de Dorpsstraat.
2. De Dorpsstraat volgen tot de Spoorstraat
3. Linksaf de Spoorstraat in en doorlopen tot aan keerpunt.
4. Omkeren en teruglopen over de Spoorstraat tot de Dorpsstraat.
5. Rechtsaf de Dorpsstraat in en doorlopen tot aan keerpunt op terrein pontmeyer (einde 1^e ronde)
6. Omkeren voor 2^e loopronde en zelfde parcours nogmaals afleggen
7. Einde tweede rond doorlopen naar de finish linksaf naar parkeerplaats

De deelnemers moeten zoveel mogelijk **LINKS** van de weg blijven lopen.



ROUTEBESCHRIJVING

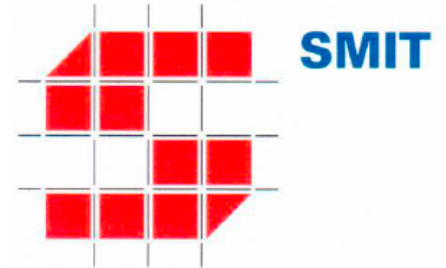
Vanaf Alkmaar de N245 volgen richting Schagen. De afslag richting Leeuwarden/Middenmeer en Oudkarspel nemen. Bij de rotonde recht door. Stoplichten rechtdoor en op de 1e rotonde linksaf slaan (Voorburggracht) doorrijden tot supermarkt Vomar (links) en daar parkeren.

Vanaf richting Hoorn/Nieuwe Niedorp de N242 volgen tot Oudkarspel. Na de brug over het kanaal bij de 2e rotonde de eerste afslag naar rechts nemen (IVoorburggracht) doorrijden tot supermarkt Vomar (links) en daar parkeren

Na het parkeren de borden volgen naar de inschrijving in Café De Heerlijkheid Dorpsstraat 826 te Oudkarspel circa 150m



De Triathlon wordt mede mogelijk gemaakt door onze trotse sponsors:



De Triathlon wordt mede mogelijk gemaakt door onze trotse sponsors:



WINKELCENTRUM BROEKERVEILING



BOUWBURO



HOOGEBOOM BV
ZEILMAKERIJ RECLAME



timpaan.

