

MERWEDE TRIATHLON

De vierde editie van de één achtste Merwede Triathlon in Gorinchem, dat betekent 500 meter zwemmen in het buitenbad van het Caribabad, 20 kilometer fietsen met de Merwedeburg als beklimming en 5 kilometer hardlopen over een mooi parcours van 2,5 km dat 2 keer afgelegd moet worden.

Een ideale trainingsronde voor de getrainde triatleet en een ware uitdaging voor de Gorcumse breedtesporter. De Merwede Triathlon zal worden georganiseerd voor de individuele atleet en voor sporters die in teamverband de uitdaging aan willen gaan.

Voorafgaand aan de hoofdafstand is er de Kids triathlon voor kinderen van 8 t/m 14 jaar. Deze bestaat uit 150 meter zwemmen, 4 kilometer fietsen en 1,2 kilometer lopen.

Bij de Merwede Triathlon maken we gebruik van een elektronische tijdregistratie. Twijfel dus niet en schrijf jezelf, jullie team of je kind in voor de derde editie van de Merwede Triathlon.

ALGEMEEN

Parkeren kan op de volgende plekken: - Gildenweg 141 (Parkeerterrein Aldi)

- Barbierstraat
- Tapperstraat
- Schimmelpennincklaan
- Gerard van Lomstraat
- Hotel Gorinchem

Vanaf al deze plekken is het ±5 minuten wandelen, richting de start/finish locatie.

Het is mogelijk dat uw even moet wachten met parkeren vanwege de drukte.
Het parkeerterrein van de Bataafsekade wordt niet gebruikt. Dit geldt ook voor de parkeerterreinen van de omliggende sportverenigingen.

Op het parkeerterrein van het Caribabad staat de jurytent. Hier kunt u uw startnummer en chip komen ophalen.

Uw fiets en hardloopspullen kunt u plaatsen bij het aangegeven fietsenrek, dit gaat op startnummer.

Teamverband

Als uw team uit 3 personen bestaat werkt het als volgt:

- Persoon 1 zwemt 500 meter (20 banen) na de 500 meter klimt hij/zij eruit rent naar de wisselzone en geeft de chip aan de teamgenoot die gaat fietsen.
- Persoon 2 gaat 20 kilometer fietsen (2 keer een ronde van 10 km) Let op: hij/zij fietst naar de Merwedebrug en dan weer terug naar het Caribabad hij/zij heeft dan 1 ronde gehad (10 km) Deze ronde moet hij/zij dan nogmaals fietsen. Heeft hij/zij 20 km gefietst komt hij/zij weer in de wisselzone en geeft de chip aan de hardloper.
- Persoon 3 gaat 5 kilometer hardlopen en dient de blauwe pijlen te volgen. Uitleg route wordt beschreven in het hoofdstuk; *Hardlopen*.

Als u meedoet met 2 personen werkt het als volgt:

1 persoon doet 2 onderdelen van de triathlon. Als persoon 1 wisselt met persoon 2 moet altijd de chip overgeven worden, zodat de tijd altijd geregistreerd blijft. Voor de rest is het hetzelfde als bovenstaand stuk; teamverband met 3 personen.

Publiek kan bij elk onderdeel komen kijken, de routes voor de atleten zijn afgezet voor publiek.

De finish zal ook plaatsvinden op het terrein van het Caribabad, hier is ook ruimte voor het publiek om alles goed te volgen. Na afloop krijgt iedere deelnemer een mooie herinnering van de Merwede Triathlon.

Bij elk onderdeel zullen er EHBO-ers beschikbaar zijn en op de fietsroute zijn er 4 EHBO-ers aanwezig De organisatie is en kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verlies of kapot materiaal. U bent zelf verantwoordelijk.

Succes en tot zondag 26 september!

Organisatie Merwede Triathlon

PROGRAMMA EN TIJDSINDELING

Groep 1

Kinderen

(Nummers)

volgt

Groep 2

Individueel

(Nummers)

Volgt

Groep 3

Individueel

(Nummers)

Volgt

Groep 4

Individueel

(Nummers)

Volgt

Groep 5

Individueel

(Nummers)

Volgt

Groep 6

Individueel

(Nummers)

Volgt

Groep 7

Individueel + teams

(Nummers)

Volgt

ZWEMMEN

Zwemonderdeel reglement:

- Voorafgaand de start korte uitleg door scheidsrechter
- Tellers houden de banen bij
- Starten op startsignaal
- Je ligt totaal met 5 zwemmers in 1 baan
- Je start 3 seconden na elkaar op startsignaal
- Je tijd gaat pas in als je gestart bent met het zwemmen
- Je zwemt zowel heen als terug aan de rechterkant (Rondjes zwemmen)
- Inhalen tijdens het zwemmen mag, probeer zo min mogelijk de andere atleet te hinderen
- Bij minder dan 20 banen (500 meter) volgt diskwalificatie
- Nummer goed zichtbaar op arm/schouder/kuit
- In gevallen waar dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding

Kidseditie:

- Voorafgaand de start korte uitleg door scheidsrechter
- Tellers houden de banen bij (6 banen/150 meter)
- Starten op startsignaal
- Kinderen starten achter elkaar
- Je start 10 seconden na elkaar op startsignaal
- Je tijd gaat pas in als je gestart bent met het zwemmen
- Je start in baan 6, je zwemt terug in baan 5, dan weer heen in baan 4, terug in baan 3 etc.
- Bij 150 meter (baan 1) klim je eruit
- Inhalen tijdens het zwemmen mag, probeer zo min mogelijk de andere atleet te hinderen
- Nummer goed zichtbaar op arm/schouder/kuit
- In gevallen waar dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding

FIETSEN

Fietsonderdeel reglement

- Rode kaart/diskwalificatie bij negeren spoorbomen!
- Spoorwegovergang wachten -> Wachtijd wordt genoteerd en van je eindtijd afgetrokken
- Helm is verplicht!!
- Nummer goed zichtbaar op kleding
- Bij pech dient de deelnemer zelf zijn reparaties uit te voeren
- De deelnemers moet zelf hun fietsen uit en in het fietsenrek plaatsen (dit is genummerd)
- Geen afval op het parcours weggooien
- Deels van de weg is gewoon open voor ander verkeer, houd je dus aan de algemene verkeersregels
- In gevallen waar dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding

Fiets algemeen

Je fietst 2 rondes van 10 km. De route loopt door Gorinchem, Schelluinen tot en met Sleeuwijk, dan ga je terug weer richting startterrein Caribabad. Hier aangekomen heb je 1 ronde gefietst. Deze ronde moet je dus nogmaals doen om in totaal 20 km te fietsen.

Deels van route is afgesloten voor verkeer, dit houdt in dat deels gewoon open is voor overig verkeer. Als deelnemer word je dan ook geacht om je aan de normale verkeersregels te houden. Op alle kruisingen staan wel verkeersregelaars die de weg wijzen en het verkeer regelen, houd het zelf ook echter in de gaten en houd je als deelnemers aan de algemene verkeersregels!

Onderweg is er een spoorwegovergang; de trein kunnen we helaas niet laten stoppen. De tijd dat men eventueel moet wachten voor de spoorwegovergang wordt genoteerd en van de eindtijd afgehaald.

Tenslotte is het dragen van een helm verplicht tijdens het wielrennen. De fietsroute staat beschreven in het hoofdstuk "route".

De route is uitgezet met pionnen, dranghekken, verkeersregelaars en bij elke kruising hangen rode pijlen (zie onderstaande afbeelding).



HARDLOPEN

Hardloop reglement

- 1 ronde is 2,5 km à er worden dus in totaal 2 rondjes gelopen van 2,5 km
- Niet duwen op de brug/overgang richting hardloopbaan
- Andere atleten niet hinderen
- Nummer zichtbaar op kleding
- Houd je aan de algemene verkeersregels
- In gevallen waar dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding

Hardlooproutte algemeen

Je loopt richting de hardloopbaan van AV Typhoon (staat aangegeven). Om de baan te betreden moet men een brug over, let hierbij op inhalen (niet duwen). Op de atletiekbaan aangekomen wordt er 1 ronde gelopen en verlaat je de baan weer en wordt het parcours verder gevolgd. Bij het draaipunt aangekomen, wordt er teruggelopen richting start/finish (op de terugweg kom je niet over de atletiekbaan). Bij de start/finish aangekomen heb je 1 ronde gelopen van 2,5 km, je doet deze ronde dus nogmaals. Bij de 2^e keer kan er gefinisht worden.

De route is uitgezet met pionnen, verkeersregelaars en blauwe pijlen (zie onderstaande afbeelding).