

Deelnemers informatie



Welkom

Beste deelnemer van de ‘Triathlon Workum’,

Wij als organisatie zijn blij jullie op zondag 6 september te mogen verwelkomen! Dit jaar gaat de 7de editie van de ‘Triathlon Workum’ plaatsvinden. Zoals jullie weten hebben wij dit jaar een aangepast programma. Om alles in goede banen te leiden zijn er een aantal regels omtrent deze triathlon. In dit boekje vind je alle nodige informatie die jou kan helpen, maar ook vind je belangrijke zaken rondom de organisatie/bezoekers. Hierin hanteren we ten alle tijden de richtlijnen van het RIVM.

Als organisatie doen we er alles aan om deze triathlon mogelijk te maken, daarom vragen we van de deelnemers ook de volledige medewerking aan alle (nieuwe) richtlijnen.

Het programma op zondag 6 september ziet er als volgt uit;

12:30	start 1/8 Triathlon Dames
14:30	start 1/16 Kids Triathlon
14:45	start 1/32 Kids Triathlon
16:30	start 1/8 Triathlon Heren

Graag willen we jullie erop wijzen dat dit jaar vooral in het teken staat van de deelnemers en dat het publiek in mindere mate aanwezig zal zijn. We willen jullie dan ook vragen om zo

veel mogelijk alleen te komen. Wij zullen hierom ook minder gebruik maken van Facebook en Twitter. Alle actuele informatie is te vinden op www.triathlonworkum.nl

Uiteraard namens de organisatie heel veel succes met de voorbereiding en tijdens de 7de Triathlon Workum.

De werkgroep Triathlon Workum
www.triathlonworkum.nl



Start 2019

Deelname aan de 'Triathlon Workum'

Uitgangspunten zoals anderhalve meter afstand houden, hygiene maatregelen en de gezondheidscheck vormen de basis van deelname aan de 'Triathlon Workum'. Iedere deelnemer is verplicht om de gezondheidscheck te doorlopen (zie laatste pagina).

Startpakket

Iedere deelnemer krijgt op de dag in de wisselzone zijn/haar startpakket op basis van het startnummer, wat je in de mail hebt ontvangen. Het startpakket hangt aan het rek op nummer en bestaat uit;

- Startnummer
- Chip
- Enkelband
- Kleine versnapering

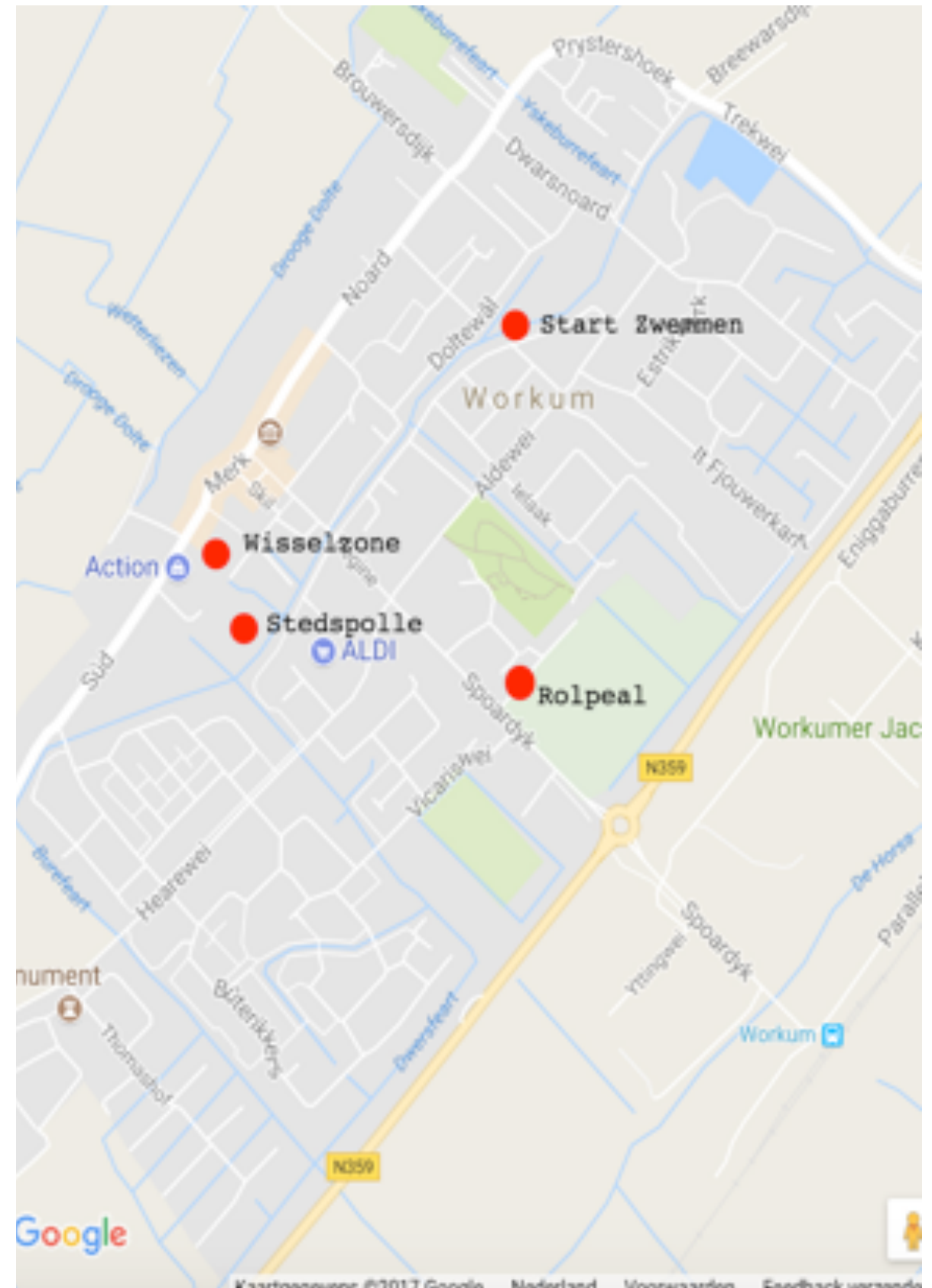
Dit jaar is iedere deelnemer verplicht om een eigen badmuts mee te nemen.

Wisselzone

Je krijgt toegang in de wisselzone door middel van het startnummer dat je in de week voorafgaand aan het evenement gemaild krijgt. Print deze uit en neem dit mee naar de wisselzone.

De wisselzone bevindt zich op het Actionplein midden in de stand. De wisselzone wordt door middel van pijlen aangegeven. De plek van je fiets wordt bepaald door het unieke nummer die je in de mail ontvangt.

Adres; Sud 25, 8711 CR WORKUM



Wisselzone, Stedspolle, Rolpeal, start Zwemmen

Zwemmen

De start is aan de Doltwal ter hoogte van de Pothuswyk. Het is verstandig om een extra paar schoeisel/slippers mee te nemen voor de verplaatsing naar de start (ruim 500 meter). Deze zullen op basis van de tas met nummer naar de wisselzone worden gebracht. De wateruitstap bevindt zich op de hoek van de Stedspolle. Bij de start vind je 10 lijnen waar je in kunt stappen om zo het water in te gaan, zodat wij de 1,5 meter kunnen hanteren.



— startlijn 20m breedte

— afbakening startvak

— zwemlijn tot start

1 startvaknummer: indeling op basis van verwachte 500m zwemtijd (oplopend).

Tijden startvak: maximaal 12 deelnemers per vak.

1. < 8:00
2. 8:00 tot 8:30
3. 8:30 tot 9:00
4. 9:30 tot 10:00
5. 10:00 tot 10:30
6. 10:30 tot 11:00
7. 11:00 tot 11:30
8. 11:30 tot 12:00
9. 12:00 tot 13:00
10. > 13:00

Start Zwemmen

Fietsen

Triathlon is een individuele sport, dit betekent dat stayeren tijdens het fietsen verboden is. Stayeren is het zodanig vlak achter een voorganger fietsen dat men voordeel heeft omdat de voorganger de wind 'afvangt'. Stayeren achter organisatie- of jury-uitvoering is ook verboden, hierbij dient men afstand te houden. Stayeren was tijdens de vorige edities al verboden, maar krijgt met de 1,5 meter samenleving een nieuwe dimensie.

Hardlopen

Normaal was het bij onze triathlon geen probleem om in kleine groepjes te lopen. Tijdens deze editie hanteren we bij het hardlopen ook 1,5 meter afstand. Dus 1,5 meter erachter blijven (bij voorkeur grotere afstand) of inhalen. Dit jaar is er GEEN waterpunt aanwezig. Zorg dus dat je zelf voldoende drinken mee hebt.

Kleedruimtes, douches, toilet

Er zijn geen kleedruimtes in de wisselzone, wel is er gelegenheid om gebruik te maken van het openbare toiletgebouw op de Stedspolle direct naast de ingang van de wisselzone. Of het openbare toilet/douchegebouw dit jaar open is, is afhankelijk van de maatregelen van de gemeente. Wees dus voorbereid op een eventueel gesloten toilet/douchegebouw. De organisatie is niet verantwoordelijk voor diefstal en/of zoekraken van eigendommen.

Medische begeleiding

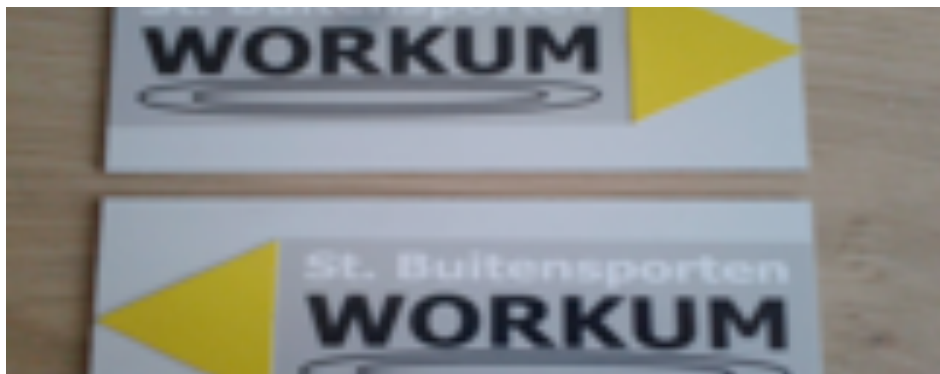
De medische ondersteuning wordt verzorgd door de EHBO. De EHBO'ers staan op het gehele parcours en zijn continu in contact met de organisatie. De medische ondersteuning heeft ten alle tijde voorrang.

Parcours

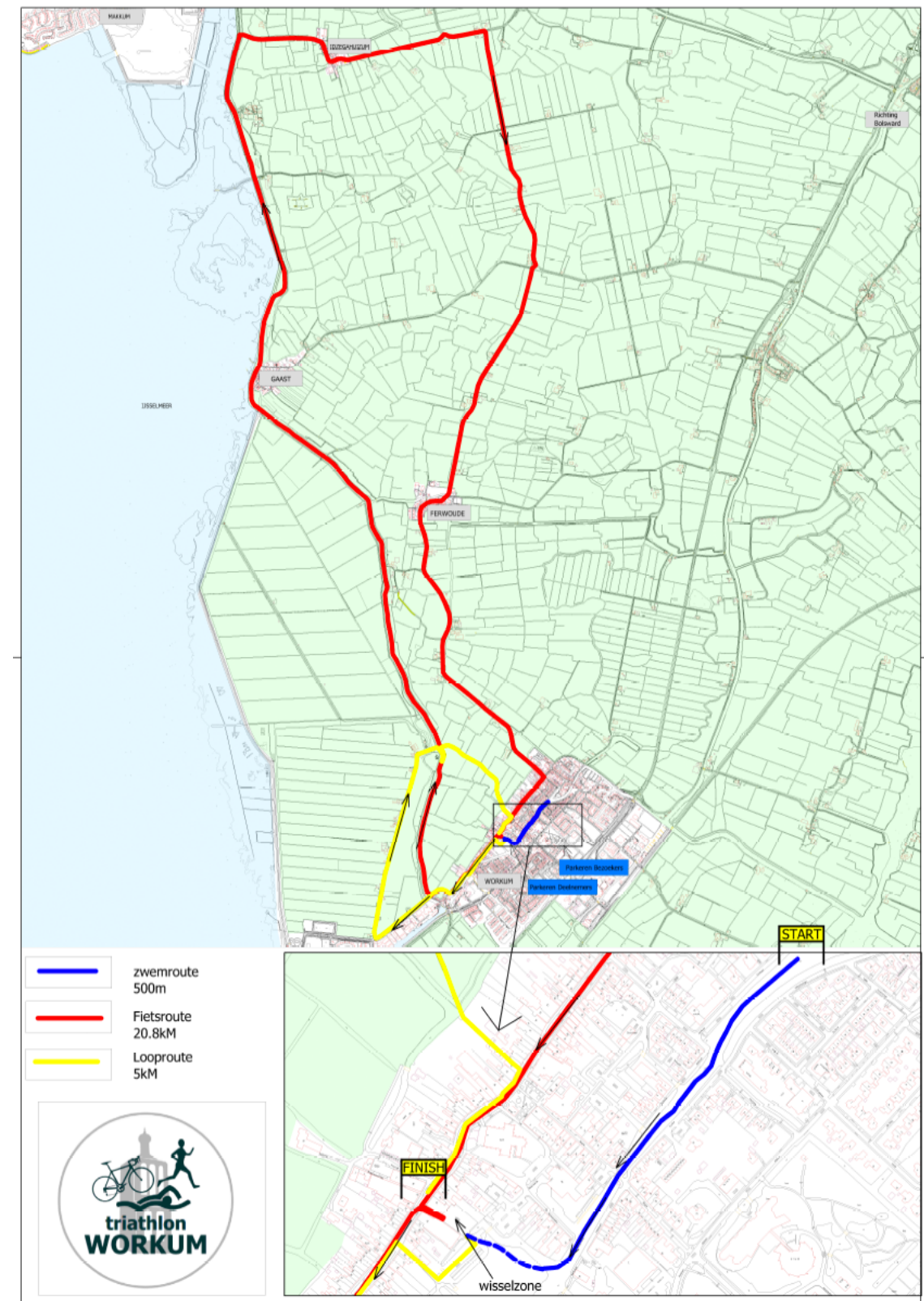
Het parcours proberen we verkeersvrij te houden, maar het blijft een openbare route. Dus de verkeersregels zijn uiteindelijk van toepassing en blijf ook rechts rijden. Tevens kan bij calamiteiten enig verkeer op het parcours zijn. Denk daarbij aan politie, brandweer en ambulance. Geef hulpdiensten altijd alle ruimte. Daarnaast rijden er motoren voor de begeleiding. Let daarop en houdt er rekening mee!

Eigen begeleiding in/op het water, op de fiets- en hardloopparcours is niet toegestaan.

Het gehele parcours wordt aangegeven met wegbewijzing die hieronder zijn weergegeven. Voor het gehele parcours verwijzen we naar www.triathlonworkum.nl



Wegbewijzing



Parcours triathlon Workum

Parkeren

Je kunt de auto parkeren bij het sportcomplex 'de Rolpeal'. Vanaf 'de Rolpeal' is het ongeveer 750 meter lopen naar de wisselzone. Dit jaar is het niet mogelijk om op de Stedspol te parkeren.

Adres; Weverswei 2, 8711 GP WORKUM

Startnummer

Deelnemers dienen het startnummer zowel op hun rug(fietsen) als op hun buik(loopen) te dragen. Startnummers mogen niet worden gevouwen. Een elastiekenband (oude fietsband) kan, zolang de voorraad sterkt, op de dag van het evenement bij de wisselzone worden opgehaald. Na afloop dient het startnummer weer ingeleverd te worden bij de afmelding. De sticker met startnummer dien je op de fiets te plakken, bijvoorbeeld om je remkabel.

Tijdsregistratie

De tijdsregistratie vindt plaats door middel van Mylaps. Deelnemers zijn verplicht de chip inclusief enkelband te dragen. Na afloop van de triathlon lever je de chip en enkelband weer in.

Categorieën

Dit jaar zijn er verschillende categorieën om de richtlijnen van het RIVM te kunnen hanteren.

Wedstrijdafgelasting

Uiteraard gaan we er niet vanuit, maar mochten de omstandigheden onverantwoord zijn om de triathlon door te laten gaan, zullen wij het moeten annuleren. Bij afgelasting op de dag zelf is de organisatie niet verantwoordelijk voor eventuele teruggave van inschrijfgeld of andere onkosten.

Wisselprocedure

De wissel tussen zwemmen, fietsen en lopen vindt plaats in de wisselzone. De fietser zet zijn helm op, maakt hem vast, pakt daarna pas zijn fiets en verlaat lopend de wisselzone aan de aangegeven zijde. Buiten de wisselzone mag pas worden opgestapt. Na het fietsen stapt de fietser buiten de wisselzone af en loopt de wisselzone in. Hij/zij zet de fiets weg, maak dan zijn of haar helm los en verlaat de wisselzone via de aangegeven route. Let erop dat de nummerband wordt gedraaid. Bij het fietsen draag je het startnummer op de rug en bij het lopen op de buik. Bij het gebruik van een elastiekenband kan je het gemakkelijk het startnummer van de voorkant naar de achterkant draaien.

Uitrusting

Om goed aan te start te verschijnen hebben wij een checklijst op de website onder het kopje informatie geplaatst.

Niet finishen

Start je wel aan de triathlon, maar lukt het je niet het hele parcours te volbrengen. Vast en zeker heel vervelend. Toch ben je verplicht om je af te melden bij de afmelding in de wisselzone.

Uitschrijving

Wanneer je bent gefinisht en je met de fiets uit de wisselzone wilt, dan ben je verplicht om eerst je startnummer, chip en enkelband in te leveren bij de afmelding. Wanneer je 1 of meerdere items niet worden ingeleverd zijn wij genoodzaakt om 5,- per item in rekening te brengen. Dit jaar willen we je erop attenderen dat als je bent gefinisht, de wisselzone zo spoedig mogelijk te verlaten.

Uitslag

De uitslag is zondagavond 6 september te vinden op www.triathlonworkum.nl

Prijsuitreiking

Dit jaar zal er geen prijsuitreiking plaatsvinden. Wel komen de namen snelste heer en dame op de wisselbeker. We hopen ze volgend jaar weer uit te reiken.

Restitutiebeleid

Voor 'de Triathlon Workum' geldt een resitutiebeleid. Niet om de deelnemers te demotiveren om zich vroegtijdig op te geven, maar te stimuleren om mee te doen als je jezelf hebt aangemeld. Afmeldingen kosten ons als organisatie veel werk.

Vandaar dat wij de volgende regeling hanteren;

Afmelden voor 31 augustus is volledig kosteloos. In de periode tussen 1 september & 5 september krijgt de deelnemer 50% van het inschrijfgeld terug. Op 6 september kan er geen aanspraak meer worden gedaan op het inschrijfgeld.

Eigen risico en verantwoording

Deelname aan de wedstrijd geschied geheel op eigen risico. De organisatie erkent geen aansprakelijkheid, van welke aard dan ook. De organisatie is niet verantwoordelijk voor enige niet toelaatbaar gedrag van deelnemers welke de openbare orde verstoren. Door van start te gaan, geef je te kennen akkoord te gaan met de inhoud van bovenstaande. De deelnemer vrijwaart de organisatie van alle aanspraken en/of vorderingen die mogelijkerwijs voortvloeien uit deelname aan de 'Triathlon Workum'

Checklijst RIVM

Zoals jullie hebben kunnen lezen hanteren wij de richtlijnen van het RIVM, zoals de anderhalve meter, de hygiëne maatregelen en de gezondheidscheck. Hiernaast vind je de gezondheidscheck. Iedere deelnemer is verplicht om deze gezondheidscheck te doorlopen.

Voor meer informatie over de richtlijnen verwijzen wij naar www.rivm.nl



Rijksoverheid

Check:

Stel uw bezoeker de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Verkoudheids-
klachten



Verhoging of
koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaak-
verlies

Heb je op dit moment een
huisgenoot met koorts en/of
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus
gehad en is dit de afgelopen
7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot/gezinslid
met het nieuwe coronavirus en
heb je in de afgelopen 14 dagen
contact met hem/haar gehad
terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in quarantaine omdat je
direct contact hebt gehad met
iemand waarbij het nieuwe
coronavirus is vastgesteld?



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak



coronavirus