



Stichting Triatlon Maarssen 11^{de} editie!

Van de voorzitter ...

Wat mooi dat we weer iets kunnen doen!

Het heeft wel behoorlijk wat voeten in aarde gehad, maar het is dan toch ook echt gelukt. Door de nodige aanpassingen hopen we een leuke en vooral gezellige en gezonde triatlon te organiseren.

Het was een mooi moment om weer eens de hele triatlon door te lopen en te kijken naar eventuele verbeterpunten. Daarom dit jaar een aangepast loopparcours en een andere plek voor de finish. We hopen dat deze aanpassingen het gewenste effect hebben. We horen het graag hoe onze aanpassingen bevallen.

Laten we samen een geweldige ochtend van maken.

Tot zaterdag.



Deelnemersinformatie.

Deelnemersinformatie 11^{de} editie Triatlon Maarssen.
Zaterdag 28 augustus 2021

Voorwoord.

Beste deelnemer aan de Triatlon Maarssen,

We zijn blij dat het ons gelukt is om zaterdag 28 augustus toch weer onze triatlon te organiseren. Als deelnemer aan onze Triatlon Maarssen kun je de dag zo mooi maken als je zelf wil. Misschien ben je één van die deelnemers die gaat voor een snelle tijd of kom je kijken hoe deze sport is en probeer je hem zo goed mogelijk uit te voeren. Dan is de sprint afstand een geschikte gelegenheid om dit uit te proberen.

Samen maken we er een mooie triatlondag van!

Om dit jaar de triatlon door te kunnen laten gaan zijn er een aantal aanpassingen gedaan, een daarvan is dat er dit jaar echt **GEEN** toeschouwers welkom zijn. Zij zullen ook echt niet toegelaten worden tot het terrein.

Probeer ook altijd de geldende Corona maatregelen in acht te nemen, houd dus 1,5m afstand en probeer als je aan het sporten bent dit jaar niet te spugen, neuzen leeg te blazen en dergelijke.

De organisatie van de Triatlon Maarssen zorgt ervoor dat je op je eigen manier van de triatlon kunt genieten. Dit kan uiteraard niet zonder de steun van sponsors en de inzet van de vele vrijwilligers. Succes met de laatste voorbereidingen en tot zaterdag 28 augustus!.

Het bestuur van de Stichting Triatlon Maarssen,

Elly Guldie
Alexander van Helm
Justin Post
Carla Kiviet
Roy Danckaarts

Inhoudsopgave:

1. Algemene gegevens	pagina 5
2. Algemene reglementen	pagina 6
3. Aanvullende Corona maatregelen	pagina 7
4. Regels NTB	pagina 9
5. Parkoers	pagina 11
6. Tijdregistratie	pagina 15
7. Routebeschrijving	pagina 16
8. Sponsors en vrijwilligers	pagina 17

Datum:

Zaterdag 28 augustus 2021.

Locatie

**LET OP! NIET DE HOOFDINGANG!
INGANG OUDEDIJK; LET OP DE BORDEN naar SpaScreen!**

Honden zijn niet toegestaan.

Maarsseveense Plassen.

Parkeren op parkeerplaats Maarsseveense Plassen.

Starttijd:

Dit jaar maken we gebruik van een zogenaamde rollende start. Iedereen start individueel en met een tussenruimte van ongeveer 20 seconden. De eerste start is om 9 uur en laatste om 10 uur!

De startnummers zijn terug te vinden op de site.

Melden:

Vanaf 7:45 uur kunt u zich aanmelden bij de aanmeldtafel. Daar ontvangt je een enveloppe met daarin je startnummer, sticker voor aan/ op je fiets, nummer van je chip en een startnummerband van onze sponsor.

Na het ontvangstenemen van je enveloppe haal je je chip op, vergeet niet te controleren dat je de juiste chip meekrijgt.

U kunt zich tot 8.30 aanmelding!!**Vergeet uw identiteitsbewijs en eventuele licentie niet mee te nemen!**

Om 8.45 is de centrale briefing, daarbij zullen de laatste bijzonderheden worden genoemd.

De triatlon van Maarssen probeert met onze triatlon een zo klein mogelijke impact te hebben op het milieu. Daarom zullen we zo min mogelijk gebruik maken van plastic. Het water komt in papieren bekertjes, afzetlint is biologisch afbreekbaar, de timing chips die we gebruiken hergebruiken we ieder jaar en we verstrekken ook geen badmutsen. Wil je graag met badmuts starten neem je eigen badmuts mee!

Opmerkingen:

De Stichting staat open voor opbouwende kritiek van wat voor aard dan ook.

Voor vragen en/of opmerkingen over de 9^{de} editie Newstyle Triatlon Maarssen kunt u terecht bij het secretariaat van Stichting Triatlon Maarssen.

p/a Bloemstede 79
3608 TG Maarssen
info@triatlonmaarssen.nl

Algemeen Reglement.

De Triatlon Maarssen wordt gehouden onder toezicht en volgens reglementen van de Nederlandse Triatlon Bond (NTB). Het volledige wedstrijdreglement van de NTB is in pdf te downloaden www.nedtriathlonbond.org.

Hieronder heel kort de meest belangrijke regels:

- Deelnemers met een NTB-licentie en/of legitimatie zijn verplicht deze te tonen bij het aanmelden op het wedstrijdsecretariaat.
- Indien men geen NTB-licentie heeft of kan tonen, kan men nu van € 7,75 een daglicentie aanschaffen.
- De organisatie kan i.v.m. extreme weersomstandigheden besluiten de triatlon in te korten, om te vormen of zelfs de triatlon af te gelasten als de veiligheid van de deelnemers in het geding is. Bij afgelasting kan helaas geen restitutie van het inschrijfgeld plaats vinden.
- Deelname is slechts mogelijk indien uw inschrijfgeld voldaan is. Bij twijfel dient u een afschrift van de betaling te kunnen overleggen. Indien dit niet kan, dient u ter plekke het inschrijfgeld te voldoen. Mocht in de dagen na de wedstrijd alsnog uw betaling binnenkomen, retourneren wij dit direct.
- Alle deelnemers aan de Newstyle Triatlon Maarssen ontvangen een herinnering. Uitslagen zullen zo spoedig mogelijk op de website te vinden zijn.
- Deelname geschiedt geheel voor eigen risico. Door inschrijving vrijwaart de deelnemer/ster de organisatie van alle aanspraken en/of vorderingen, die mogelijkerwijs kunnen voortvloeien uit de deelname aan deze triatlonwedstrijd.
- Hulp van derden is niet toegestaan. Het hinderen van andere deelnemers op wat voor manier dan ook is eveneens niet toegestaan.
- Bij de start houd je je aan de aanwijzingen van de wedstrijdleiding.
- Er wordt bij het uitreiken van de startnummers vermeld of er met een wetsuit gestart mag worden.
- In de wisselzone mag nooit worden gefietst, je mag pas opstappen bij de balk /streep op de grond.
- Tijdens het fietsen mag niet worden gestayerd, er dient een minimale afstand van 12 m tussen 2 fietsen te zijn.
- De wisselzone is op de gehele wedstrijd dag alleen toegankelijk voor deelnemers.
- Toeschouwers zijn niet toegestaan.
- Het is niet toegestaan in de wisselzone een markering aan te brengen naar de eigen wisselplek. De jury of de organisatie mag en zal deze verwijderen.
- Lopen en/of fietsen met ontbloot bovenlijf is niet toegestaan.
- Het is niet toegestaan met oortjes van een muzikspeler oid te fietsen of te lopen. Het startnummer dient duidelijk zichtbaar gedragen te worden, bij het fietsen aan de onderzijde van de rug en bij het lopen op de buik of borst. Zorg dat je startnummer duidelijk zichtbaar is, vooral bij iedere doorkomst en bij de finish.
- Bij overtreding van het wedstrijdreglement kan een NTB-jurylid de triatleet een blauwe of gele kaart uitreiken. Blauw betekent 1 minuut straf in de penalty box, je moet je dan melden in de penalty box en je mag pas weer vertrekken als de 1 minuut voorbij is. Als je dat vergeet dan zal je gediskwalificeerd worden. De atleet mag pas verder gaan als de official dat aangeeft. Een gele kaart is een 10 seconde straf voor andere "kleine" overtredingen.
- Als u de triatlon staakt, dient u dit door te geven aan de wedstrijdleiding en het wedstrijdsecretariaat bij de finish.
- Na afloop kunt u op vertoon van uw startnummer en met inlevering van uw chip uw fiets ophalen. **LET OP: Geen Chip, geen fiets!**
- De wisselzone op het finishterrein zal tot 12:00 uur bewaakt blijven.

Aanvullende Corona maatregelen:

- Probeer altijd 1,5 meter afstand te houden.
- Er zijn echt geen toeschouwers toegestaan.
- Neussnuiten in een zakdoekje en niet tijdens het fietsen of lopen zo maar in het rond. Heb je geen zakdoekje? Dan in je hand en veeg het aan je pak af.
- Geef andere deelnemers en vrijwilligers extra ruimte en tijd.
- We willen iedereen verzoeken om na het volbrengen van de triatlon het terrein met enige spoed te verlaten, dit zodat alle sporters zie kunnen houden aan de 1,5m regel. We zijn ons er van bewust dat dit mogelijk niet de gezelligheid is die we jaren hebben kunnen bieden maar de huidige regels vragen die helaas van ons.

Extra:**Mogen wij u wijzen op de volgende zaken:**

- Wilt u zich bij de organisatie melden, wanneer u voor de wedstrijd afmeldt? Dit kan zijn in de dagen voor de wedstrijd, maar ook nog na het ophalen van uw wedstrijdbenodigdheden? Wij zorgen/zoeken naar alle gestarte deelnemers, dus we willen wel weten wie dat zijn!
- Wilt u zich bij de organisatie **en** NTB-juryleden afmelden, wanneer u besluit om tijdens de wedstrijd niet meer verder te gaan? Dit in verband met de tijdsregistratie en de zorg voor alle deelnemers.
- Ieder jaar zien we het weer mis gaan. De helm. De helm dient op het hoofd met de gesp dicht te zijn, **voordat de fiets gepakt wordt**. Na het fietsen wordt **eerst de fiets teruggezet**, voordat de gesp los mag!
- Let op! U loopt na het zwemmen over een stukje zand/strand. Dit betekent dat uw voeten vies worden. Houd hier rekening mee in uw voorbereiding.
- Penaltybox: Het kan zijn dat de jury u (bijv. wegens stayeren) een tijdstraf geeft. Hiervoor dient u zelf de penaltybox in te gaan en uw tijdstraf uit te “zitten”. Wanneer u uw straf niet uit “zit”, zal u gediskwalificeerd worden. De strafbox is gepositioneerd vlak voor het binnenkomen van de wisselzone.
- Uw fiets wordt gecontroleerd op het hebben van stuurdoppen, een goed werkende rem en overige uitstekende gedeeltes. Alles dient goed vast te zitten op de fiets. Zorg er dus echt voor dat je geen open stuur hebt!
- Ben je klaar met je triatlon dan willen we iedereen verzoeken om na de finish wat te eten en te drinken en daarna het terrein te verlaten.

REGELS NTB:

Communicatie-apparaten: het gebruiken ervan is in welke vorm dan ook expliciet verboden. Dus ook in geïntegreerde vorm in bijvoorbeeld een helm.

Camera's en mobiele telefoons mogen tijdens de wedstrijd worden meegevoerd, zolang de atleet er geen actief gebruik van maakt waardoor zijn of haar aandacht op het parcours verslapt.

Directe diskwalificatie is anders het gevolg. Camera's moeten ook altijd vooraf worden aangemeld voor goedkeuring.

Assistentie: Voorheen was het zo dat atleten elkaar mochten helpen, als ze allebei maar zelf direct verder konden. Nu wordt de regel dat dat nog steeds mag, met dien verstande dat geen enkele atleet voorwaartse voortgang mag maken met behulp van een andere atleet (zie de 'Brownlee-casus' van Cozumel in 2016). In het geval: diskwalificatie van beide atleten.

Zwemmen: Het hinderen van de progressie van een andere atleet is strafbaar door directe diskwalificatie. Het duidelijk opzettelijk hinderen evenzo, maar daarbij volgt een rapportage aan de NTB / ITU met het verzoek tot schorsing of uitsluiting. Safety devices (safer-swimmers) zijn expliciet niet toegestaan.

Tijdens het zwemmen moet altijd de gehele arm tot aan de schouder onbedekt zijn bij een non-wetsuit swim. Dus ook bij afstanden langer dan de OD (tot en met de OD gold dit al).

Fietsen: Gevaarlijk gedrag kan leiden tot een tijdstraf. In ieder geval is het rechts inhalen expliciet betiteld als 'gevaarlijk gedrag'. Achteruitkijkspiegels zijn ook nadrukkelijk verboden. Schijfremmen zijn vanaf nu bij alle wedstrijden toegestaan, dus ook bij stayerwedstrijden.

Stayeren / inhalen: Een inhaalpoging moet zijn afgerond binnen:

– 20 seconden op afstanden t/m de OD

Stayeren / net ingehaald zijn: atleten hoeven niet meer binnen de praktisch onwerkbare tijd van 5 seconden uit de stayerzone te raken als ze net zijn ingehaald. In plaats daarvan moet de net ingehaalde atleet wel een 'continu achterwaartse beweging' maken ten opzichte van de atleet direct voor hem of haar, totdat ze uit de stayerzone zijn en weer een inhaalpoging mogen wagen.

EN ze moeten binnen de voor die afstand voorgeschreven inhaaltijd (dus 20 of 25 seconden) uit de stayerzone zijn, want anders is het alsnog een blauwe kaart voor stayeren.

Strafbox: tijdens het uitzitten van een tijdstraf mogen atleten hun eigen voeding en drank tot zich nemen maar geen voeding van andere atleten of publiek. Ze mogen echter niet toiletteren of aanpassingen aan hun kleding of materiaal maken. Deze acties leiden tot pauzering van de tijdstraf.

Tijdstraffen: Een atleet die een tijdstraf heeft en deze niet uitzit, kan alsnog de beslissing die leidde tot de tijdstraf in protest aanvechten. Wint de atleet het protest, dan vervalt de tijdstraf. Verliest de atleet het protest dan blijft de diskwalificatie staan die hij kreeg vanwege het niet-uitzitten van de tijdstraf.

Een beslissing aangaande stayeren is echter met ingang van dit jaar expliciet niet-aanvechtbaar, dus het is verstandig om een stayer-tijdstraf altijd uit te zitten, ook al ben je het er niet mee eens.

Pacing: op het parcours mocht het sowieso al niet, maar het 'meelopen' (of meefietsen) met een atleet langs (dus naast, buiten) het parcours is voor de betreffende atleet ook niet meer toegestaan. Dit resulteert eerst in een waarschuwing, maar bij niet direct reageren kan diskwalificatie voor de betreffende atleet volgen.

Voor degenen die zich in detail willen inlezen op alle wijzigingen voor 2018, is [hier het nieuwe ITU-reglement te vinden](#). Alle belangrijke wijzigingen ten opzichte van 2017 zijn gemarkeerd met groen (toegevoegd/gewijzigd) of rood (verwijderd).

Zwemmen (750 m).

Voor alle deelnemers geldt:

- Alle deelnemers kunnen even inzwemmen in de gebieden naast de start maar zij mogen tijdens het inzwemmen niet achter de lijnen komen. Dit omdat er bij het inzwemmen maar beperkt toezicht is en binnen de lijnen ten alle tijden gestaan kan worden.
- Om 8.45 is de laatste briefing, daarbij is iedereen verplicht om aanwezig te zijn, hier worden de laatste aandachtspunten genoemd
- Deelnemers mogen voor en na de wedstrijd gebruik maken van de (koude) douche deze bevinden zich op het strandbad.
- De start is vanaf het strand. Er wordt gezwommen in de Maarsseveenseplas links om de boei en dan tussen de boeien door het strand op naar de wisselzone.
- Omkleden dient te gebeuren in de toiletgebouwen.
- De organisatie verricht op de dag voorafgaande en op de dag van de wedstrijd een temperatuurmeting van het buitenwater. NU (24-8) is deze 18,2°C
- De organisatie verstrekt geen badmutsen, wil je met badmuts starten neem dan je eigen badmuts mee.

Fietsen 20 km (2 rondes).

- Het fietsparcours wordt met bordjes en geel/groene pijlen aangegeven en oranje pijlen op het wegdek. Er worden 2 rondes van 10 km gereden. Dit dient u zelf bij te houden!
- Het fiets parcours is niet verkeersvrij, maar wordt wel met verkeersregelaars zo veilig mogelijk gemaakt voor de deelnemers. De algemene verkeersregels dienen te worden nageleefd. De deelnemers moeten waar aanwezig op de fietspaden rijden. Houdt ook rekening met tegemoet komend en uitrijdend (woonerven) verkeer. U blijft verantwoordelijk voor uw eigen weggedrag en veiligheid van u en de medeweggebruikers.
- Het door de organisatie verstrekte startnummer dient zichtbaar op de onderste helft van de rug gedragen te worden.
- Het dragen van een goedgekeurde helm is verplicht. De helm dient getoond te worden bij de fietscontrole voor de start van de wedstrijd. **Let op:** de helm mag pas af als de fiets in de wisselzone in het rek is geplaatst. Niet eerder. De jury controleert hier streng op. Ook bij het begin van het fietsen, dan geldt dat u pas uw fiets mag pakken als uw helm vast zit.
- Het is niet toegestaan te fietsen in de wisselzones. Pas na het passeren van de balk en het bord met de aanduiding OP mag u gaan fietsen. Na het fietsonderdeel stapt u ook voor de balk en het bord met de aanduiding AF weer af, voordat u uw fiets in de wisselzone weer op de goede plaats neerzet en u aan uw looponderdeel kunt beginnen.
- Atleten zijn zelf verplicht het juiste aantal rondes bij te houden.

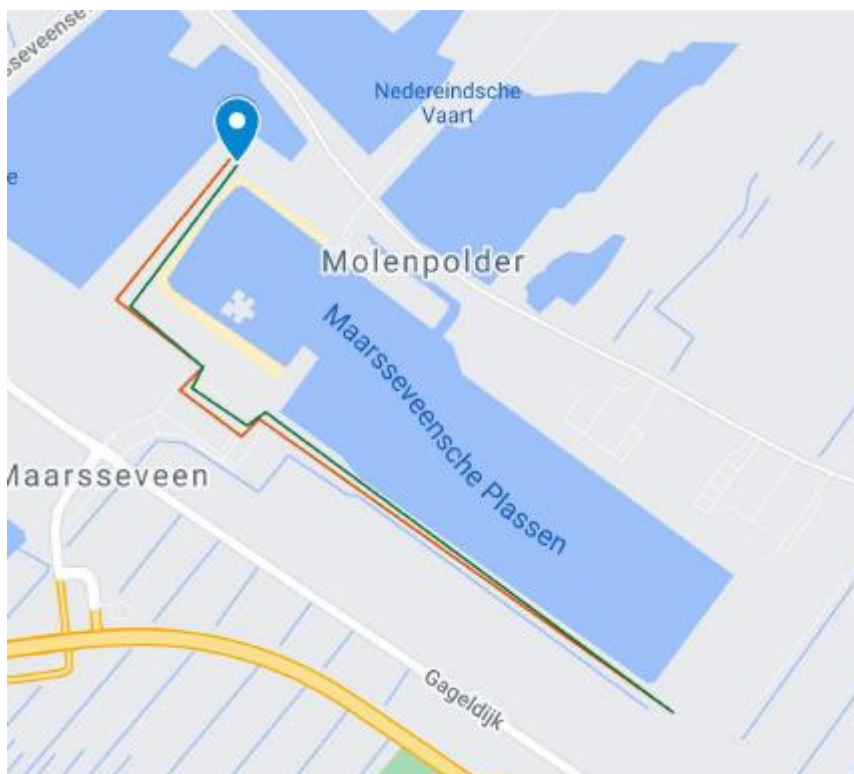
- Conform de huidige NTB-regels zijn ligsturen toegestaan.
- STAYEREN is verboden volgens NTB reglementen en hier zal op worden gecontroleerd. Stayeren is het voortdurend handhaven van een afstand tussen twee fietsers van minder dan 12 meter.
- Ligfietsen en fietsen met trapondersteuning zijn NIET toegestaan.

Plattegrond Fietsparcours:



Lopen 5 km (1 ronde).

- Ten opzichte van de vorige jaren is het loopparkeers aangepast, het is nu een heen en weer parkeers geworden, hierbij worden de eerste en laatste paar honderd meter op de heen- en terugweg anders afgelegd.
- Tijdens het hardlopen loop je links op het wegdek, aan de andere kant van de weg lopen de andere atleten.
- Deelnemers moeten zelf voorafgaand aan de start van de triatlon hun spullen voor het looponderdeel klaarzetten in de wisselzone.
- De looproute is duidelijk aangegeven met wit zwarte pijlen en oranje pijlen op het wegdek. Je loopt op 20m na altijd over het asfalt. Op belangrijke punten staan vrijwilligers. Aanwijzingen van de vrijwilliger dient u op te volgen.
- Het door de organisatie verstrekte startnummer dient goed zichtbaar op de borst/buik gedragen te worden
- De organisatie zorgt voor één verzorgingspost hier krijgt uw water in bekertjes.



Loopparkeers



De indeling van het terrein en de verschillende parkoers.

Tijdregistratie.

Dit jaar maken we gebruik van chip tijdwaarneming van MyLaps. U ontvangt bij inschrijving een neopreen enkelband daar is de chip in verwerkt. U dient deze **om uw linker enkel** te monteren **voor** het zwemmen, als je een wetsuit draagt dan kan deze het beste onder je pijp van je wetsuit plaatsen

Zorg dat altijd uw startnummer goed zichtbaar is. **Om uw fiets terug te krijgen uit de wisselzone dient u uw neopreen enkelband in te leveren. Na inleveren en controle van uw startnummer kan u uw fiets meenemen. Zonder enkelbandje geen fiets retour!**

De uitslagen zijn live te volgen via sportijden.com

Prijsuitreiking en Prijzen.

In verband met de geldende Corona maatregelen zijn er dit jaar prijzen te winnen!

Routebeschrijving.

**LET OP! NIET DE HOOFD INGANG!
INGANG OUDEDIJK; LET OP DE BORDEN naar Sauna SpaSreen!**

Gebruikers van navigatiesystemen voeren onderstaand adres in:

Oudedijk, postcode 3612 .

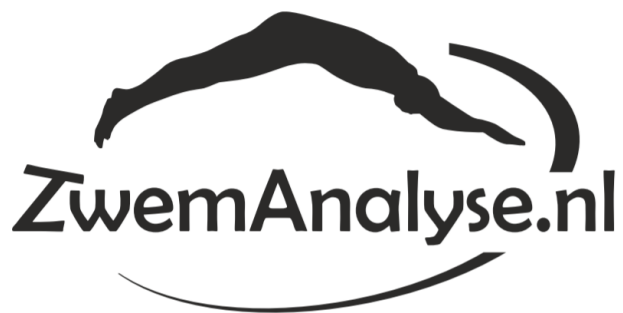
Korte routebeschrijving:

Vanuit alle richtingen neem de N230 richting Maarsse afslag: Maarsseveen Maarsseveense plassen. Bij eerst volgende kruispunt links de Herenweg op. Einde weg rechts af Maarsseveensevaart op. Eerste rechts is de Oudedijk. Parkeren op parkeerplaats Maarsseveense plassen. Als je vanaf de afrit de borden SpaSreen volgt kom je hier ook uit. Parkeer alleen niet op de parkeerplaats van de sauna maar op de grote parkeerplaats langs de weg.

Sponsors en Vrijwilligers.

De 9^{de} editie Newstyle Triatlon Maarszen was niet mogelijk geweest zonder de steun of sponsoring van onze sponsors. Ook worden onze vrijwilligers met nadruk bedankt voor de inzet!

Sponsors:



ABD Maarssen bv



Vrienden van de Triatlon Maarsssen:

