

De Dokkelaers
Zwem- en Waterpolovereniging



organiseert:



7 oktober 2018

Bij sportaccommodatie De Roodloop

VOORWOORD

Beste triathleet,

Op 7 oktober organiseert zwem- en waterpolovereniging De Dokkelaers i.s.m. atletiekvereniging Achil en R.T.C.H. (Rijwiel Toer Club Hilvarenbeek) na 22 jaar een hernieuwde editie van de triathlon van Hilvarenbeek: de 1^e editie van D'n Bikse Triathlon. Het programma bestaat uit een 1/8 triathlon een 1/16 triathlon en een trio triathlon. Het is weer de eerste keer en onze missie: voor iedereen toegankelijk; presteren en fun hand in hand. Het deelnemersveld is zeer divers en wij als organisatie gaan er vanuit dat iedereen elkaar respecteert. Het is een wedstrijd maar voor veel deelnemers is meedoen, uitlopen en plezier hebben het belangrijkste. De triathlon is voor dit jaar volgeboekt wat ons uiteraard veel plezier doet.

Omdat het voor veel deelnemers de eerste keer is dat ze aan een triathlon deelnemen, om het eens uit te proberen, zullen we proberen om in dit programmaboekje en via de mail informatie te geven over do's en don'ts. Zoals iedereen weet zwemmen we in het nieuwe zwembad. Dit heeft veel mensen doen besluiten om mee te doen. Vooral zij die een triathlon een keer willen uitproberen.

De bedoeling bij een triathlon is om ook de wissels zo snel mogelijk te doen. Hiervoor hebben triathleten een trisuit aan waarin ze zwemmen, fietsen en lopen. Na het zwemmen loop je dus zo snel mogelijk naar de wisselplaats (Parc Fermé = alleen voor atleten en is buiten) waar je schoenen aantrekt, rugnummer omdoet, helm opzet en fiets meeneemt om te gaan fietsen. Op de fiets stappen mag pas buiten het Parc Fermé. Als je terugkomt stap je voor het Parc Fermé weer van de fiets en loop je met de fiets aan de hand naar je plaats, daar hang je je fiets weg, doe je de helm af, wisselt schoenen en je kunt gaan lopen.

Laat in de wisselzone (Parc Fermé) je spullen netjes achter op jouw plek en laat niet alles rondslingeren. Hier hebben anderen last van. Neem geen overbodige spullen mee in de wisselzone, je hebt namelijk maar weinig plek (een klein stukje tussen jouw fiets en die van je buurman – of vrouw).

Omdat we in het binnenbad zwemmen en mogelijk niet iedereen een trisuit heeft hebben we de mogelijkheid ingebouwd om jezelf na het fietsen in de kleedruimten om te kleden. Dan naar buiten, naar Parc Fermé, waar je bij de fiets je fietsschoenen aantrekt, rugnummer omdoet en helm opzet om vervolgens met de fiets op pad te gaan. Dit kost waarschijnlijk wel extra tijd maar het gaat om het meedoen en ervaren wat een triathlon is.

Net als voor alle andere organisaties is de nieuwe AVG wetgeving ook op ons van toepassing. Wij gaan zorgvuldig om met privacy. Omdat veel deelnemers het op prijs stellen zullen wij tijdens het evenement foto's maken, die op onze website en mogelijk op social media komen te staan. Indien je hier bezwaar tegen hebt, verzoeken we je dit aan ons kenbaar te maken via het onderstaande mailadres en wij zullen dan een eventueel gepubliceerde foto direct verwijderen.

Wij wensen jullie veel succes met de (laatste) voorbereidingen. Daarbij is de informatie in dit programmaboekje belangrijk. Mochten er nog onduidelijkheden zijn, neem dan contact op via het e-mail adres: triathlon@dokkelaers.nl

Wij wensen alle deelnemers een mooie, veilige en vooral sportieve triathlon toe!

Organisatie D'n Bikse Triathlon:

Floor Bols

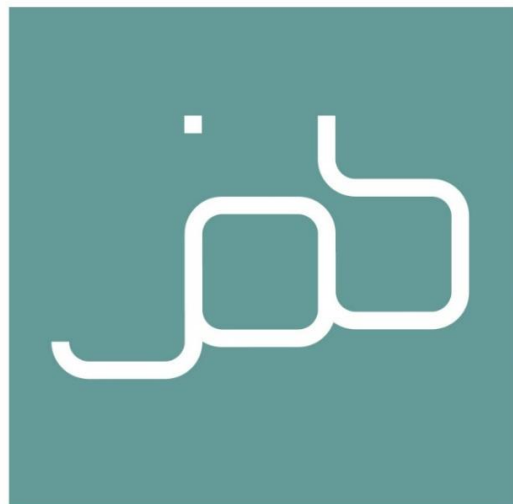
Miranda van Rijswijk

Anne-Marie Harvey

Marie-José Spapens

Ruud van Esch

Günther Spapens



**Reclame&
Internet**

ALGEMENE BEPALINGEN

1. De deelne(e)mer/ster vrijwaart het organisatieteam van D'n Bikse Triathlon en alle bij de organisatie betrokken verenigingen, instanties en/of personen van alle aanspraken en/of vorderingen in welke hoedanigheid dan ook die mogelijkerwijs voortvloeien uit deelname aan- of het op enigerlei wijze aanwezig zijn bij D'n Bikse Triathlon.
2. De triathlon wordt gehouden volgens de regels van de NTB. De belangrijkste regels hebben we via de mail al toegestuurd en zijn terug te vinden op de site van de triathlonbond.
3. Je bent op de hoogte dat er tijdens het evenement foto's en opnames worden gemaakt, die op onze website en mogelijk op social media komen te staan.
4. Uitslagen worden op onze site (www.dokkelaers.nl) en op de website van MyLaps gepubliceerd.
5. Tijdens alle wedstrijden is het verboden om te stayeren. Naast dat het reglementair niet is toegestaan, leent het parcours zich niet voor stayeren. Denk aan je eigen veiligheid en die van anderen! Er wordt op gecontroleerd door juryleden!
6. Alle aanwijzingen van de organisatoren en vrijwilligers dienen prompt te worden opgevolgd.
7. Overtredingen kunnen worden bestraft met een tijdstraf.
8. De deelnemer meldt zich in het tijdblok zoals genoemd in de tijdtabel (zie onderwerp "Melden deelnemers").
9. Het fiets- en loopparcours zijn niet verkeersvrij! Met verkeersregelaars en parcoursbeveiligers maken we het zo veilig mogelijk maar de normale verkeersregels gelden te allen tijde. **DUS OPLETTEND RIJDEN!** Hulpdiensten op het parcours hebben te allen tijde voorrang.
10. De tijdregistratie vindt elektronisch plaats (MyLaps). Zie hiervoor onderwerp "Tijdregistratie".
11. Toiletten zijn in sportaccommodatie De Roodloop aanwezig. Deelnemers kunnen gebruik maken van de toiletten in het zwembad. Bezoekers kunnen de toiletten bij de ingang gebruiken. Graag de toiletten schoon houden!
12. Gevonden voorwerpen worden centraal verzameld bij het inschrijfbureau (in het horecagedeelte van sportaccommodatie De Roodloop).
13. Gooi afval op het loop- en fietsparcours zoveel mogelijk in de afvalbakken en ga netjes om met de omgeving.
14. Bij de finish en op het fietsparcours zijn EHBO-posten.
15. Het gehele evenement is rookvrij. Dit geldt ook voor eventuele toeschouwers en fans. We zouden het op prijs stellen als je hen hierover wilt informeren.

ROUTE / PARKEREN

Adres: LACO sportaccommodatie De Roodloop aan De Roodloop in Hilvarenbeek.

Bij de sportaccommodatie is beperkt parkeergelegenheid. Parkeerwachters zullen deelnemers en toeschouwers naar parkeerruimtes verwijzen.

Verder kan geparkeerd worden bij LACO sportcentrum De Hisphal, J.F. Kennedylaan, op de parkeerplaats van de COOP in de Apollostraat en bij Abrahams bouwmaterialen aan de Tilburgseweg.

Wij verzoeken deelnemers en toeschouwers uit Hilvarenbeek om zoveel mogelijk met de fiets te komen.



WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Tijdstip melden

Deelnemers melden zich bij het wedstrijdsecretariaat (binnen bij de horeca van sportaccommodatie De Roodloop) op de in de tabel aangegeven tijden:

SERIE	MELDEN TUSSEN
Mini triathlon (1/16)	12.30 en 13.00
1/8 triathlon serie 1	12.45 en 13.15
1/8 triathlon serie 2	13.15 en 13.45
1/8 triathlon serie 3	13.30 en 14.00
1/8 triathlon serie 4	13.45 en 14.15
TRIO triathlon	14.00 en 14.30

Afhalen startbescheiden

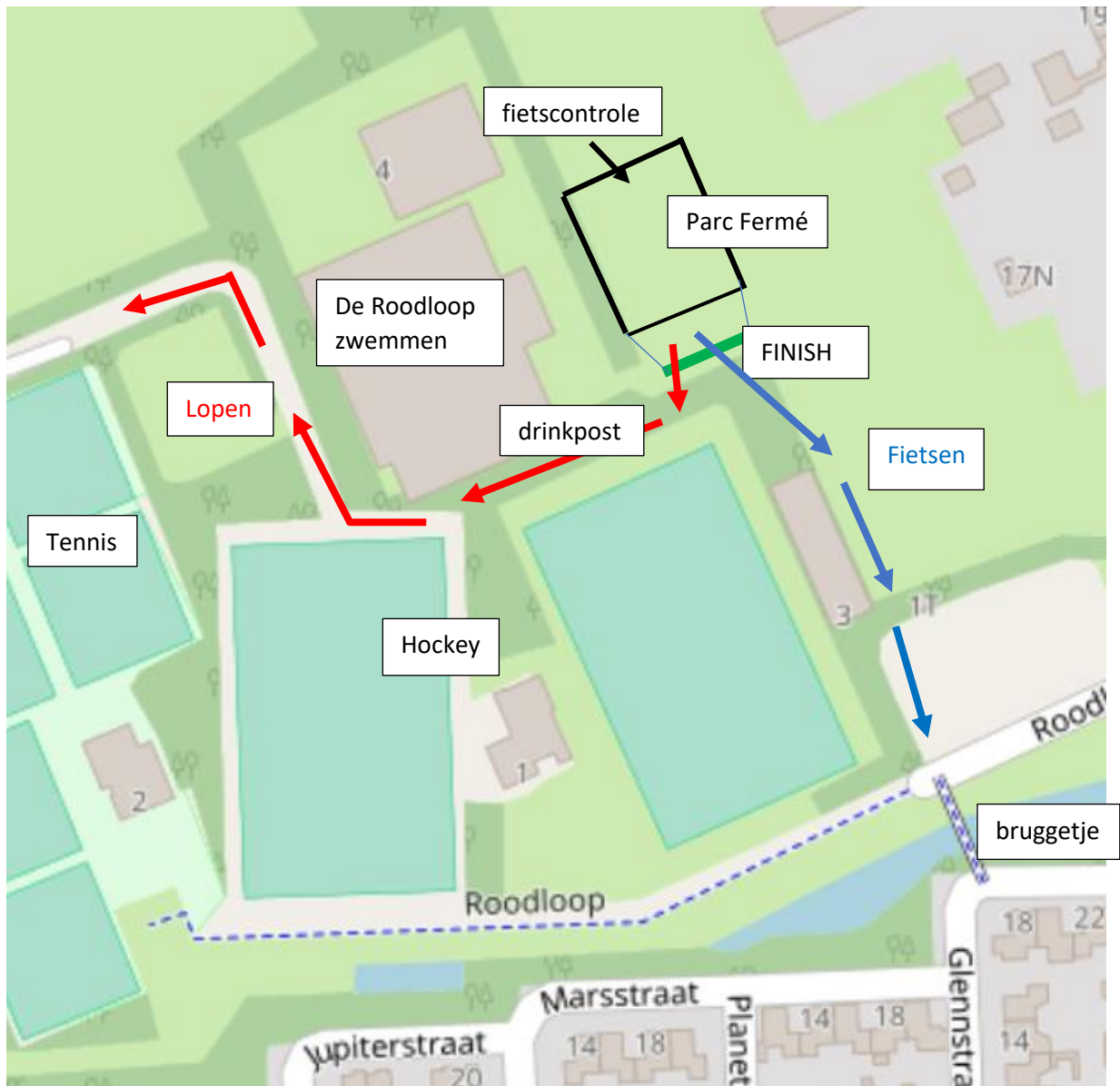
Iedere deelnemer meldt zich op de hiervoor aangegeven tijden bij het wedstrijdsecretariaat (binnen bij horeca sportaccommodatie De Roodloop). Bij het melden wordt je startnummer of naam gevraagd.

Je ontvangt bij het wedstrijdsecretariaat een envelop met daarin:

- 1 x startnummer. Draag dit startnummer bij het fietsen op de rug en bij lopen op de buik. Daarvoor dienen de deelnemers te beschikken over een startnummerband. Deze kun je zelf maken van elastiek waarbij je het rug-/borstnummer met veiligheidsspelden vastmaakt. Je kunt ook bij het inschrijven voor € 6,00 een startnummerband kopen. Deze dien je contant en gepast te betalen. Startnummers mogen niet gevouwen worden.
- My Laps Chip voor de tijdregistratie + bandje. Draag deze om de linkerenkel om contact met de fietsketting te voorkomen. De gehuurde chip direct na het finishen inleveren bij de uitgang van het finishterrein. Dat voorkomt dat je alsnog moet betalen voor de chip. Een eigen chip is niet toegestaan.
- 1x badmuts
- 1x sticker met startnummer. Plak deze om de achterremkabel of zadelpen van je fiets.
- 1x sticker met startnummer. Plak deze op de voor- of zijkant van je helm.
- 1x sticker met startnummer. Plak deze op je tas
- Tevens wordt je startnummer op je rechterarm geschreven met een watervaste stift.
- Na je aanmelding breng je je fiets- en je loopspullen naar de wisselzone (zie route op schets zwembadterrein). Hier worden fiets en helm gecontroleerd.



Plattegrond rond LACO sportaccommodatie De Roodloop



IN- EN UITCHECKEN FIETSEN

Wisselzone (Parc Fermé)

De ingang van de wisselzone is op de parkeerplaats van sportaccommodatie De Roodloop.

Bij de ingang van de wisselzone wordt je gecontroleerd op veiligheidspunten: fiets (o.a. remmen en stuur), je startnummer en een passende helm met goed sluitend helmbandje.

De wisselzone is alleen toegankelijk voor deelnemers. Let bij het betreden van de wisselzone goed op atleten die al in de wedstrijd zitten. Hinder hen niet en volg de aanwijzingen van de organisatie op!

Hang je fiets in het rek met jouw serienummer. Je kunt bij het juiste rek zelf een plek zoeken waar je je fiets ophangt en leg daar je fiets- en loopuitrusting bij. Op 6 meter steigerbuis kunnen 6 fietsen hangen; iedere deelnemer heeft dus 1 meter ruimte. Laat voldoende ruimte over voor je buurman of buurvrouw. Ophalen van fiets en spullen kan tot uiterlijk 18:00 uur op vertoon van je rugnummer en het startnummer op je arm.

TIJDREGISTRATIE

De tijdregistratie vindt plaats door middel van de My Laps Chip, die gedurende de hele wedstrijd met een enkelbandje om de linkerenkel moet worden gedragen. Deelnemers aan de Trio geven hun enkelbandje (en na het fietsen ook het rugnummer) door aan de volgende atleet in de aangegeven wisselzones.

De starttijd van de wedstrijden wordt centraal geregistreerd. De volgende tijden worden gescand: start zwemmen, finish zwemmen, finish fietsen, finish lopen.

De definitieve uitslagen kan je later via www.dokkelaers.nl bekijken.

Lever je huurchip in bij de finish. De aanschafkosten (€ 30,00) worden in rekening gebracht indien de chip niet (tijdig) wordt teruggegeven.



VERZORGING

Tijdens het zwemmen en fietsen is er geen verzorging. Tijdens het lopen hebben wij een verzorgingspost waar u water en fruit kunt pakken tijdens het lopen .



WEDSTRIJDBRIEFING & STARTTIJDEN SERIES

Kort voorafgaande aan de start is de wedstrijdbriefing. Wees op tijd bij de briefing voor je serie (bij start zwemmen) voor eventuele bijzonderheden. Als deelnemer ben je verplicht bij deze briefing te zijn. Hierbij krijg je nog belangrijke informatie over de race.

SERIE	BRIEFING	START SERIE
Mini triathlon (1/16)	13.50	14.00
1/8 triathlon serie 1	14.05	14.15
1/8 triathlon serie 2	14.30	14.40
1/8 triathlon serie 3	14.50	15.00
1/8 triathlon serie 4	15.05	15.15
TRIO triathlon	15.20	15.30

axell  **logistics**
adding value together

INFORMATIE ZWEMMEN

Er wordt gezwommen in het binnenbad van LACO sportaccommodatie De Roodloop. Het 25 meter bad heeft zes banen en we zwemmen met 4,5 of 6 personen per baan. Voor de zwemstart vindt de briefing plaats.

Regels zwemmen:

- Zwemmen in een wetsuit is NIET toegestaan.
 - De baanindeling wordt gemaakt op basis van de opgegeven zwemtijden. In de eerste serie zwemmen de langzaamste en in de laatste serie de snelste zwemmers. Baanindeling en series worden later bekend gemaakt. Dan weet je ook hoe laat je aanwezig moet zijn.
 - Ben tijdens het zwemmen sportief en laat snellere zwemmers voorgaan door aan het einde van de baan even te wachten. Je hebt hier als langzamere zwemmer zelfs profijt van omdat je de ander dan makkelijker kunt volgen. Ga als snellere zwemmer ook niet iemand aan de benen terugtrekken om te passeren.
 - Aanwijzingen van de coördinator zwemmen dienen te worden opgevolgd.
 - Het is verplicht de door de organisatie verstrekte gekleurde badmuts te dragen bij het zwemmen (hulpmiddel voor de teller om de banen te tellen). De badmuts mag je na het zwemmen houden.
 - De start is vanuit het water op het teken van de wedstrijdleiding.
 - Bij de start moet iedere deelnemer de kant aanraken.
 - In een baan wordt heen en weer gezwommen. Zwem steeds zoveel mogelijk rechts in de baan, zodat je je tegenligger niet hindert en je elkaar links kunt passeren.
 - Elke deelnemer krijgt een teken bij zijn laatste "50 meter". Daarna moet de deelnemer dus nog twee banen zwemmen. Vraag aan de banenteller welk teken hij of zij hanteert.
 - Als deelnemer klaar is met zwemmen gaat hij/zij via de kleedruimten naar buiten, de trap af en naar de wisselzone.
 - Deelnemers betreden het Parc Fermé/de wisselzone vanaf de achterkant waar ook de fietscontrole is (zie kaartje plattegrond rondom De Roodloop). Je verlaat het Parc Fermé aan de voorzijde. (Er staan vrijwilligers om de weg te wijzen.)
 - Er is mogelijkheid om om te kleden in de kleedruimten. Je krijgt een plastic tas met je startnummer die je in de kleedkamers kan laten hangen. Er mogen alleen spullen achterblijven in de tassen, geen items los in de kleedkamer hangen/leggen. De kleedruimtes staan onder toezicht, maar worden niet bewaakt, dus laat geen waardevolle spullen achter.
 - VOORZICHTIG** in gangen zwembad en op de trap. Het is/wordt nat en kan glad zijn!
- Lopen op fietsschoenen in de kleedkamers en gangen van het zwembad is verboden om beschadiging van de vloer en uitglijden op de trap te voorkomen.
- Trio's wisselen van zwemmen naar fietsen (overgeven van chip) in de wisselzone (Parc Fermé).

Zwemafstanden

SERIE	AFSTAND
Mini triathlon (1/16)	250 meter (10 banen)
1/8 triathlon serie 1	500 meter (20 banen)
1/8 triathlon serie 2	500 meter (20 banen)
1/8 triathlon serie 3	500 meter (20 banen)
1/8 triathlon serie 4	500 meter (20 banen)
TRIO triathlon	500 meter (20 banen)

VGOOLSPORT

SPECIALZAAK

Hilvarenbeek | Udenhout

INFORMATIE FIETSEN

Het parcours is niet verkeersvrij wat inhoudt dat de normale verkeersregels gelden. Wel zijn verkeersregelaars en parcoursbeveiligers aanwezig om het fietsen zo veilig mogelijk te laten verlopen. Het parcours bestaat uit een ronde van 10 km die afhankelijk van de startserie 1 of 2 maal moet worden gereden.

Regels bij het fietsen:

- Verplicht dragen van fietshelm met goed sluitend helmbandje (wordt bij wisselzone gecontroleerd!). Zonder helm mag niet worden deelgenomen.
- Draag het startnummer op de rug.
- Je zet eerst je helm op, daarna mag je pas je fiets pakken.
- Elke deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het rijden van het juiste aantal ronden.
- Je krijgt dus géén seintje dat je de wisselzone in kan. Indien uit de tijdregistratie blijkt dat een deelnemer minder ronden heeft afgelegd dan vereist, wordt de deelnemer gediskwalificeerd en uit de uitslagenlijst geschrapt.
- D'n Bikse Triathlon is een niet-stayerwedstrijd. Dit geldt voor alle afstanden. Stayeren kan leiden tot straffen, en eventueel tot diskwalificatie.

- Trio's wisselen van fietsen naar lopen (overgeven van chip en rugnummer) in de wisselzone (Parc Fermé)
- Bij pech dien je zelf je fiets te repareren. Je mag geen hulp van buitenaf krijgen.
- Uit veiligheidsoverwegingen mag je pas op de fiets stappen als je over het bruggetje bent. Als je terugkomt van het fietsen moet je ook weer voor het bruggetje afstappen en lopen naar de wisselzone. Vrijwilligers zullen je attenderen op dit afstappunt.
- Je mag je helm pas losmaken nadat je je fiets hebt opgehangen op je plaats in de wisselzone. Je mag in geen geval je helm eerder losmaken of afdoen.

1/16^e fietst 1 ronde

1/8^e en trio's fietsen 2 rondes



Plattegrond en beschrijving fietsparcours



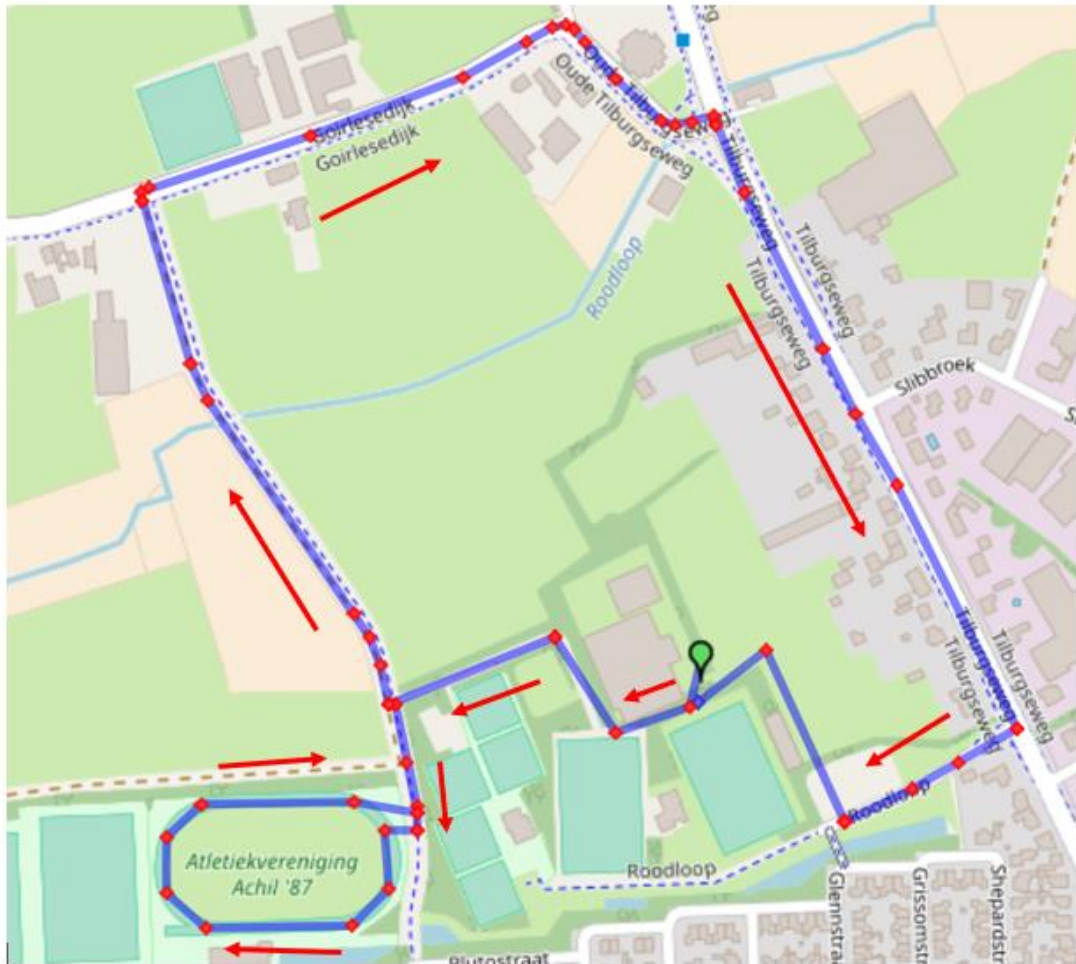
Start sportcentrum Roodloop – Glennstraat – Planetenstraat - Marsstraat – Jupiterstraat – Plutostraat – Saturnusstraat – Val. Tereshkovastraat - Venusstraat – Herlaerstraat – Wouwerstraat – Kasteelstraat – Koestraat - Veldhoven – Spaaneindsestraat – Oude Trambaan – Tuldensedijk – Past. Jurgensstraat – Dorpsstraat – Kerkpad – Spaaneindsestraat – Veldhoven – Koestraat – Kasteelstraat – Herlaerstraat – Elsakkerstraat – J.F. Kennedylaan – Grissomstraat – Glennstraat (= 1 ronde van 10 km. Wordt bij 1/16 eenmaal gereden en bij 1/8 tweemaal.)



LIVE WELL.
SIN A LITTLE.

INFORMATIE LOPEN

Plattegrond en beschrijving loopparcours



Start Park Fermé sportcentrum Roodloop – via pad naar achterzijde De Roodloop – achter tennisvelden door naar Biedonkpad – linksaf naar atletiekbaan – ronde atletiekbaan – Biedonkpad – Goirlesedijk – Oude Tilburgseweg – Tilburgseweg – Roodloop (= 1 ronde van 2,5 km.)

DECATHLON

Regels en bijzonderheden over het loopparcours:

- Draai aub het Startnummer op de borst!
- De loopronde is 2,5 km en wordt afhankelijk van de serie 1 of 2 x afgelegd.
- Het aantal te lopen ronden wordt geregistreerd door een chip. Echter, iedereen is verantwoordelijk voor het afleggen van het juiste aantal ronden. Je krijgt dus geen seintje dat je kunt finishen.
- Op de (fiets)paden goed rechts houden, zodat snellere lopers kunnen passeren.
- Vergeet niet je huurchip in te leveren bij het verlaten finishterrein!

1/16^e loopt 1 ronde;

1/8^e en trio's lopen 2 rondes

FINISH

Bij het passeren van de finishlijn lever je je gehuurde chip en enkelband in. Wanneer je deze chip niet inlevert wordt je automatisch eigenaar van deze chip en zullen wij je de prijs van €30,- in rekening brengen. Je bent zelf verantwoordelijk voor deze chip, dus ook verlies van de chip valt hieronder. Na het finishen kunt je in de Roodloop gezellig napraten met andere sporters over je prestatie.

UITSLAGEN

De uitslagen worden zo snel mogelijk na het evenement bekend gemaakt via onze website www.dokkelaers.nl



SPONSOREN

D'n Bikse Triathlon wordt mede mogelijk gemaakt door:

- LACO sportaccommodatie De Roodloop
- Henk Baars Bike Sports
- van Gool sport
- restaurant Geronimo
- Axell Logistics
- Orto bouwmachines
- Sens gezondheidszorg
- Hagoort metaalbewerkingsvloeistoffen
- Job reclame en internet
- Decathlon
- Jumbo Hilvarenbeek
- Brinkpoint Preventie: training & fysiotherapie
- Rabobank Hilvarenbeek
- gemeente Hilvarenbeek
- fotografen Daan Roelofs en Mary-Lou van Spreuwel

**Graag tot volgend jaar bij de 2e editie van
D'n Bikse Triathlon**

