



versie: 25-5-2023

Wedstrijdinformatie

Tijdstip start:

- 13:00: 1/4^e (mannen en vrouwen)
- 13:30: 1/8^e (mannen individueel)
- 13:35 1/8^e (vrouwen individueel en alle duo's en trio's (mannen en vrouwen))

Secretariaat (ivm ophalen startnummers)

Vrijdag: 18:30 t/m 20:00

Zaterdag: 11:00 t/m 12:35

Tassenhoek

Sporttas kan (voorzien van een sticker met uw startnummer) achter de inschrijftafel worden achtergelaten.

Omkleeden

- Op terrein is een omkleedtent aanwezig.
- Douchen kan achteraf bij AV Scheldesport (Zuiderparklaan)

Wisselzone

- Fietsen (1/4^e en 1/8^e) moeten voor 13:00 in wisselzone zijn

Briefing (bij de start van het zwemmen)

- 1/4^e: 12:45
- 1/8^e: 13:15

Startnummer en enkel-tag

Individueel

- Enkel-tag: bevestigen aan de linkerenkel. Pas na de finish enkeltag losmaken en inleveren.
- Startnummer bij het fietsen op de **rug**.
- Startnummer bij het lopen **voorop**.

Duo & Trio

- Enkel-tag bevestigen aan de linkerenkel. Bij de wissel de enkel-tag doorgeven aan de fietser.
- Fietsen: enkel-tag bevestigen aan de linkerenkel. Startnummer op de **rug**.
Bij de wissel de enkel-tag en startnummer doorgeven aan de hardloper.
- Hardlopen: enkel-tag bevestigen aan de linkerenkel. Startnummer **voorop**.
- In de wisselzone is een vak gereserveerd waar de duo's & trio's moeten wisselen
- Per duo & trio wordt 1 startnummer en 1 enkel-tag geleverd. In de wisselzone wordt het startnummer en de enkel-tag overdragen



versie: 25-5-2023

Zwemmen

- Draag de badmuts vanuit de organisatie
- In geval van nood steekt u uw hand in de lucht en roept u om hulp
- Een wetsuit is verboden bij een watertemperatuur boven de 22 graden
- 1/4^e: de zwemroute is 2 rondes waarbij tussen de 1^e en 2^e ronde een doorkomst op het land is (Australian exit).

Fietsen

- Fietsen vindt plaats op de openbare weg
- Tijdens het fietsen gelden de Nederlandse verkeersregels
- Volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars op
- Het dragen van een helm is verplicht
- Startnummer op de rug
- Startnummersticker op helm
- Startnummersticker op de zadelpen van de fiets
- In de wisselzone is fietsen niet toegestaan
- Stayeren is niet toegestaan
- Fietsroute is middels pijlen langs de weg aangegeven
- **Let op:** bij start en einde fietsroute ivm tegenliggers van andere afstanden (**houd rechts aan!**). Je fietst op de terugweg op het fietspad aan de linkerkant van de weg
- **Let op:** op de Scheldedijk (op fietspad langs de Westerschelde) liggen 'varkensruggetjes' aan de rand van het fietspad
- **Let op:** In de fietsroute wordt halverwege het parcours op een stuk weg (Leeuwensteinseweg) zowel heen- als teruggefietst. **Houd hier rechts aan!**
- 1/4^e: bij ingaan van 2^e fietsronde kunnen deelnemers van 1/8^e op de route instromen

Lopen

- Lopen vindt plaats op de openbare weg
- Volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars op
- Onderweg is een waterpost ingericht
- Looproute is middels pijlen langs de route aangegeven

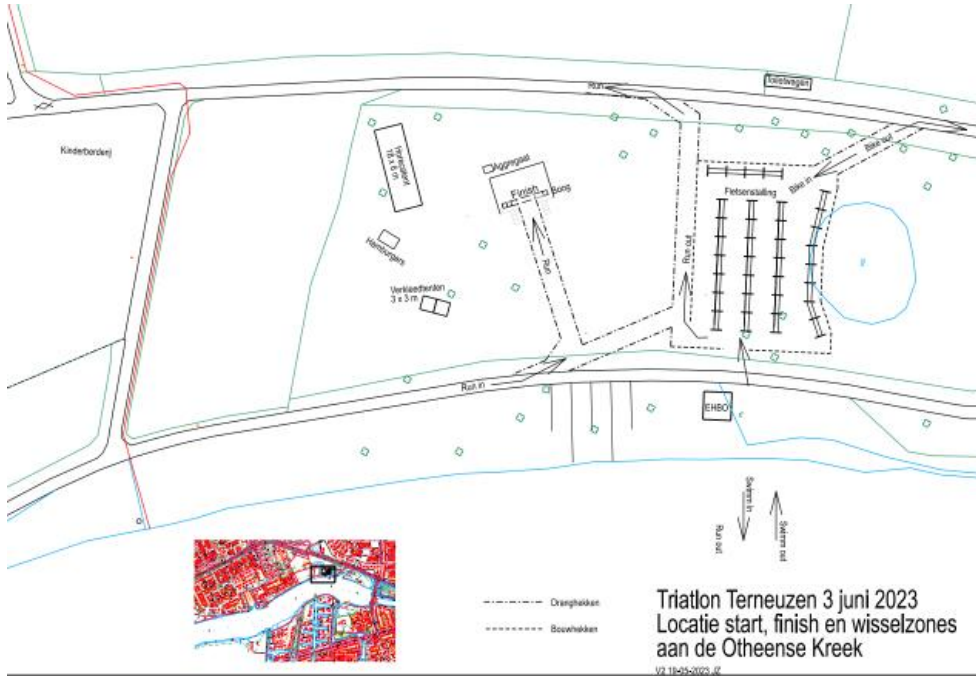
Prijzenuitreiking

- Prijsuitreiking zal zo snel mogelijk na de binnenkomst van de laatste deelnemer (mede afhankelijk van het wedstrijdverloop) plaatsvinden.



versie: 25-5-2023

Wisselzone





versie: 25-5-2023

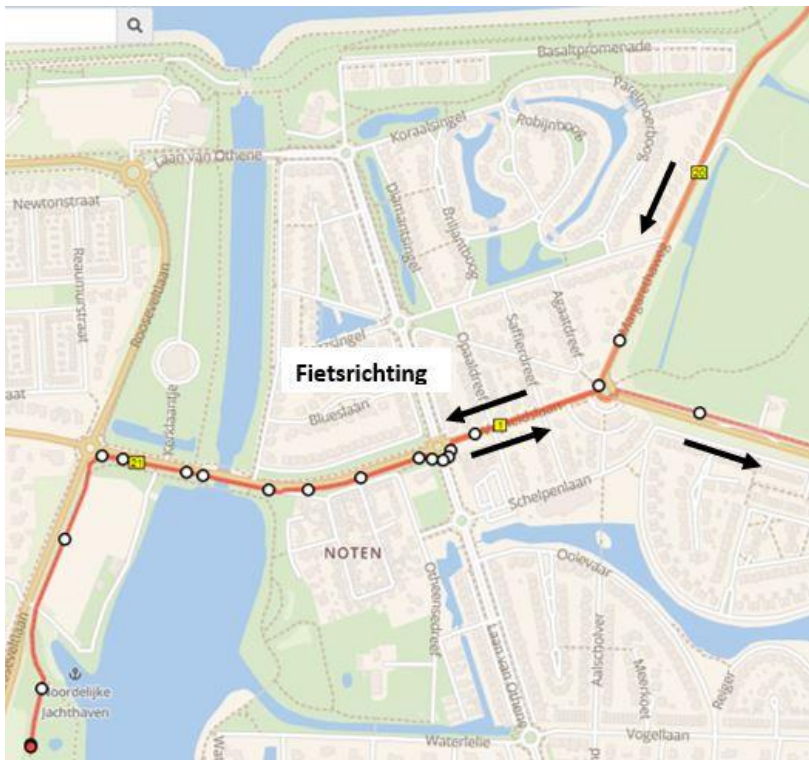
Kaart: Zwemparcours (500 meter)





versie: 25-5-2023

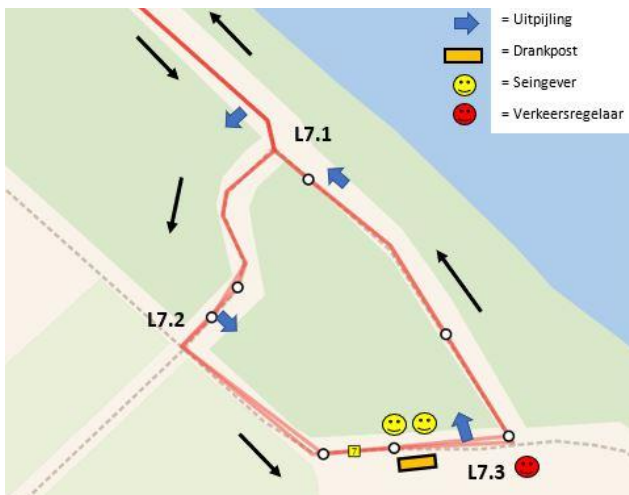
Kaart: Fietsparcours (21 km)





versie: 25-5-2023

Kaart: Loopparcours (5 km)





versie: 25-5-2023

