

Deelnemersinformatie



3 september 2023

RBR-versie

**Belangrijk nieuws: De Keistad Triathlon wordt Run-
Bike-Run**

De zeer slechte waterkwaliteit maakt zwemmen helaas onverantwoord.

Voorwoord

Beste atleten,

Nog even en dan is het zover! Na alle trainingen en voorbereidingen die jullie in de afgelopen weken hebben gedaan, mogen wij jullie op zondag 3 september verwelkomen. Of het nu jullie eerste triatlon is of je bent een ervaren triatleet, het is altijd een moment vol met adrenaline voor de start. Soms met enige twijfel of je wel voldoende hebt getraind en geloof me, dat vraagt iedereen zich af of je nu ervaren bent of niet. Geef je je er aan over en geniet vooral en geef alles wat je hebt, het is een prestatie van formaat om te finishen.

Net zoals vorig jaar is er weer een jeugdserie met een groot aantal deelnemers waar we ontzettend blij mee zijn. Ook dat we weer de 2de divisie Zuid mogen verwelkomen vinden we natuurlijk fantastisch en het NK Politie, Brandweer en Marechaussee heeft wederom voor Amersfoort gekozen waar we natuurlijk erg trots op zijn.

Ook de wedstrijd en recreatieve series zijn goed bezet en dat betekent voor ons een mooi compliment.

Met deze mix van startserie en competitief en recreatief denken we voor iedere atleet een mooie wedstrijd kunnen bieden en wij doen er alles aan om jullie een onvergetelijk sportfeest te bieden.

Lees de deelnemers informatie goed door zodat je goed voorbereid aan de start staat en weet wat de reglementen zijn, de parcoursen zijn en meer. Vanaf woensdag 30 augustus kan je je startnummer opzoeken.

Rest mij niets anders dan jullie heel veel succes te wensen met de laatste voorbereidingen en tot 3 september op *race day*.

Namens de Stichting Keistad Triathlon,
met sportieve groet,

Henk Oosterhof

Voorzitter Stichting Keistad Triathlon

Mede mogelijk gemaakt door



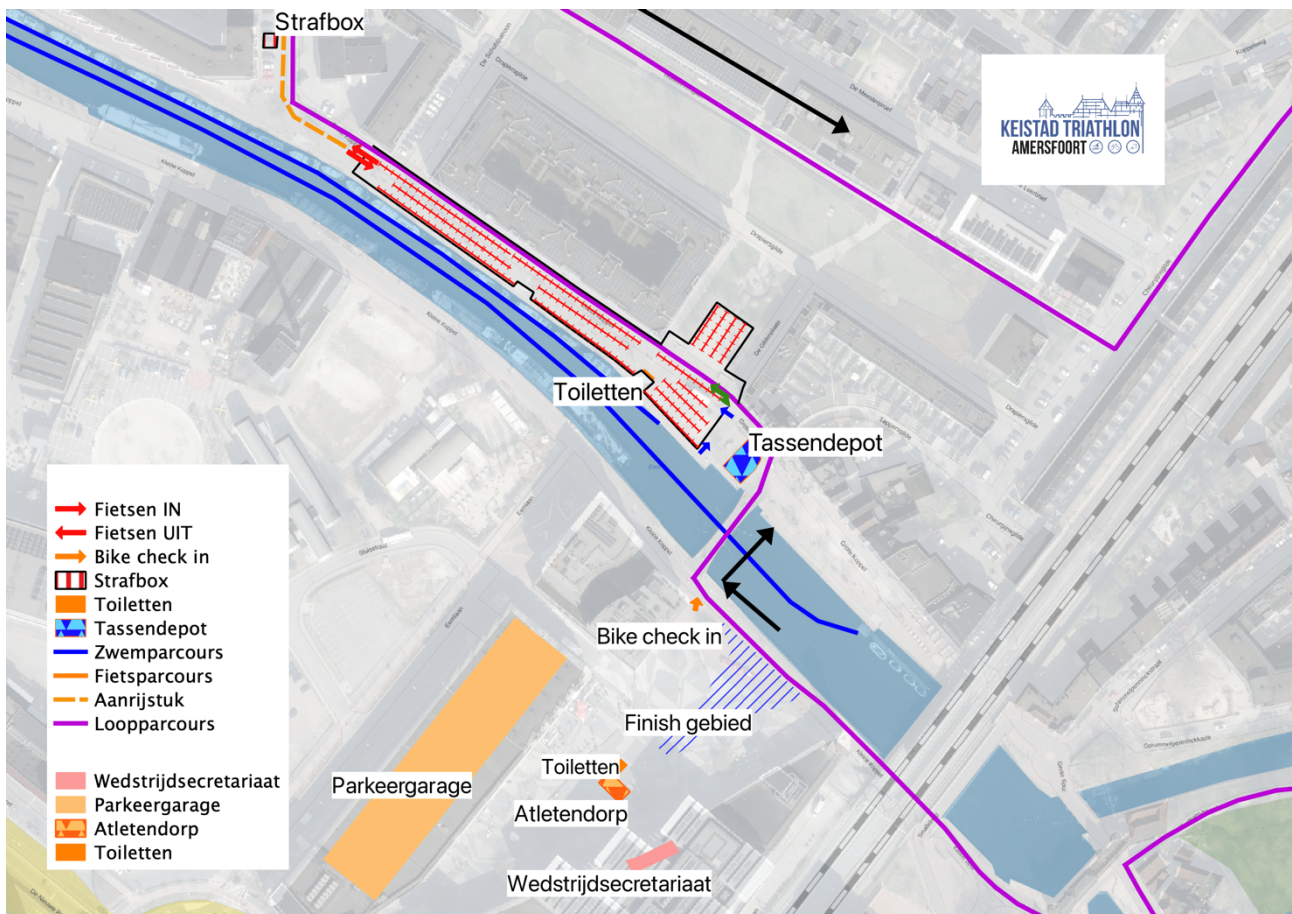
Inhoudsopgave

BELANGRIJKE INFORMATIE	4
PARKEREN	4
WEDSTRIJDSECRETARIAAT	4
STARTNUMMER, STICKERS, BADMUTS EN BIDON	5
TIJDWAARNEMING	5
GEEN DRONES	5
WISSELZONE	6
WISSELZONE	6
FIETSEN JEUGD EN SCHUITEMAN 2e DIVISIE OP TIJD UIT WISSELZONE	6
TASSENDPOT: GEEN TASSEN BIJ DE FIETSEN	7
PARCOURSEN	8
ZWEMMEN	8
Veiligheid en gezondheid	8
Rolling wave start OD & 1/8 recreatieve startserie	8
Watertemperatuur	9
Wetsuit huren	9
Zwemparcoursen	9
FIETSEN	11
Strafbox	13
Trash zone	13
LOPEN	14
NK POLITIETRIATHLON OVER 1/8 AFSTAND	15
TEAMCOMPETITIE TRIATHLON	16
TIJDSHEMA TEAMCOMPETITIES	16
PARCOURS TEAMCOMPETITIES	16
ATLETENDORP TEAMCOMPETITIES	17
WEDSTRIJDSECRETARIAAT TEAMCOMPETITIES	17
WIJZIGINGEN STARTOPSTELLING TEAMCOMPETITIES	17
TIJDSHEMA EN PRIJSUITREIKINGEN	18
TIJDSHEMA	18
PRIJSUITREIKING EN CATEGORIEËN	18
VERZORGING TIJDENS KEISTAD TRIATHLON	19
DRANKPOST	19
SPORTMASSAGE	19
HITTE PROTOCOL	20
REGLEMENT EN AANSPRAKELIJKHEID	21

Belangrijke informatie

Parkeren

Start en finish zijn in het centrum van Amersfoort. Dat betekent dat het overal betaald parkeren is. Op geringe loopafstand van het wedstrijdsecretariaat en de wisselzone is parkeergarage Eemplein gelegen. Deze parkeergarage beschikt over ruim 600 plaatsen. Info over Parkeergarage Eemplein, Eemplein 21 www.parkeergarageeemplein.nl.



Overzicht locatie wedstrijdsecretariaat, finish gebied en wisselzone

Wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat zit in KAdECafé, Eemplein 77 te Amersfoort. Meer info op www.kunsthalkade.nl. Het secretariaat is vanaf 08.30 uur open.

Bij het wedstrijdsecretariaat krijg je een envelop met je startnummer, stickers voor fiets en tas en badmuts. De tijdregistratie-chip krijg je apart uitgereikt door Mylaps, de chip zit dus **niet** in de envelop.

Geen kleedruimte en douches aanwezig

Midden in de stad beschikken we helaas niet over een kleedruimte of douches. Omkleden zal in de wisselzone moeten plaatsvinden. In de wisselzone is wel water beschikbaar voor het vullen van bidons en om je af te spoelen.

In de wisselzone is een aparte locatie waar tassen afgegeven kunnen worden (tassen/kratten bij de fiets zijn in de wisselzone niet toegestaan). In de envelop die je krijgt zit ook een sticker die je op de tas die je afgeeft plakt. Let wel de organisatie is niet verantwoordelijk voor schade aan of verlies van eventuele eigendommen.

Voor deelnemers en begeleiders zijn op het finishterrein en in de wisselzone zijn toiletten aanwezig. Toiletten bij het wedstrijdsecretariaat zijn niet bedoeld voor de atleten.

Startnummer, stickers, badmuts en bidon

Bij de aanmelding op de wedstrijddag ontvang je een envelop met je Runners4Life startnummer, stickers met je startnummer (één voor je op je fiets, één voor op je tas die je bij de tassendepot inlevert) en een badmuts. Daarnaast krijg je ook een bidon van onze sponsor T.X. de Jong Tandzorg.

Je dient zelf voor een elastische band te zorgen waar je je startnummer aan kan bevestigen. Bij fietsen dient het nummer op de rugzijde te worden gedragen. Bij het lopen op de buikzijde. Zo is het nummer duidelijk zichtbaar voor de jury. Heb je geen elastische band dan kun je deze op de wedstrijddag zelf bij Runners4Life kopen. Runners4Life is op het finishterrein aanwezig.

Tip, schrijf op de achterkant van het startnummer een telefoonnummer (niet je eigen nummer!) dat de organisatie kan bellen in geval de situatie hier om vraagt. Dit voorkomt een hoop zoekwerk.

Tijdwaarneming

De tijdwaarneming wordt gedaan door Mylaps via een ProChip die via de organisatie wordt uitgereikt. Het is niet mogelijk om met je eigen ProChip te starten. De chip moet met een bandje om de enkel (bij voorkeur links) gedragen te worden.

Tijdwaarneming vindt plaats bij het ingaan van de wisselzone na het zwemmen, bij het uit- en ingaan van de wisselzone naar en van het fiets- en loopparcours, bij iedere voltooide fietsronde en tenslotte bij de finish.

Let op

De ProChip moet je na de wedstrijd bij de finish of het verlaten van de wisselzone inleveren bij de organisatie. Bij verlies of het niet inleveren van de Mylaps ProChip wordt achteraf een vergoeding à € 30,- geïncasseerd.

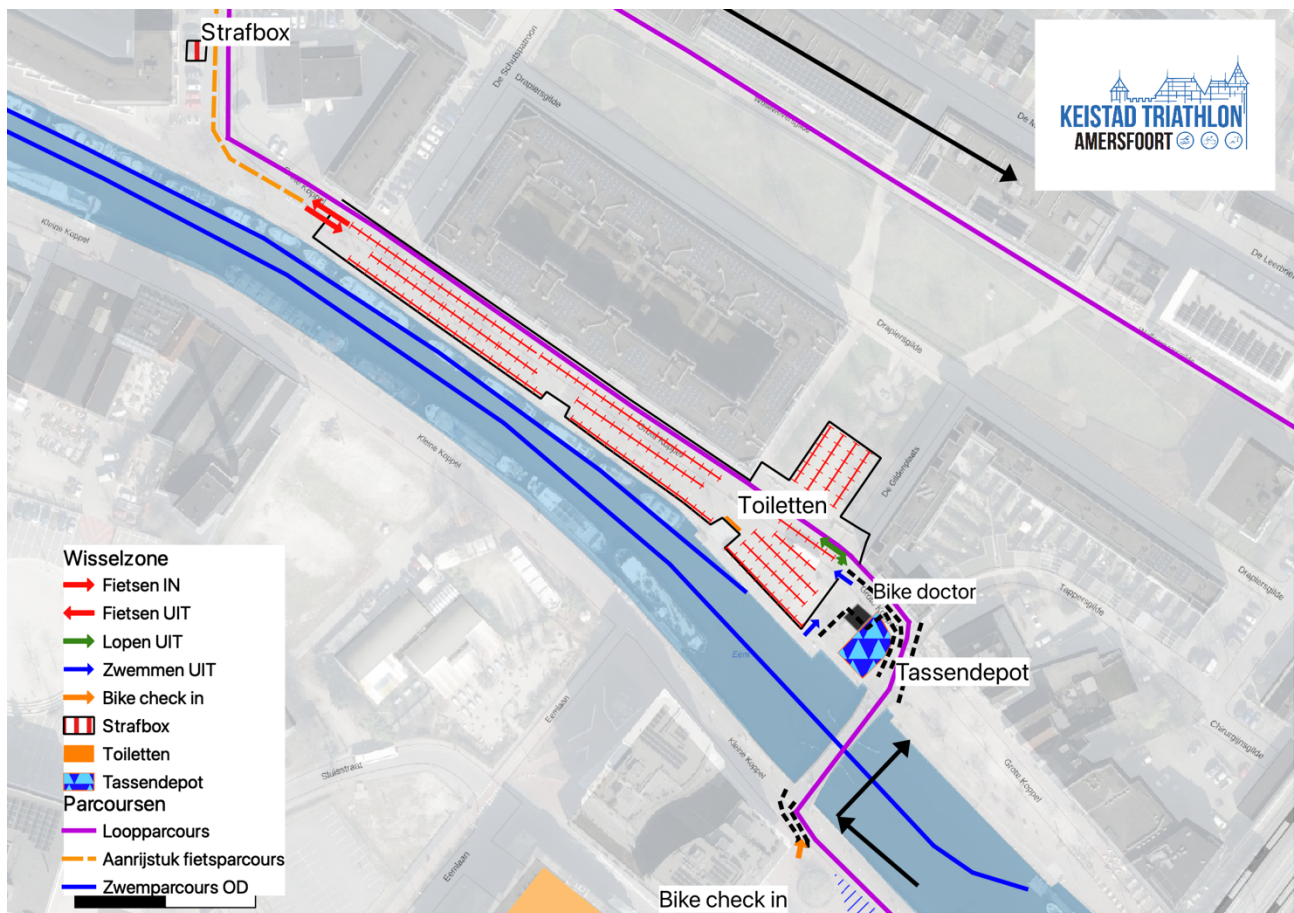
Geen drones

Het is niet toegestaan om tijdens de triathlon met een drone rond te vliegen voor het maken van foto- of filmmateriaal.

Wisselzone

Vanaf een uur voor aanvang van de serie kan je terecht in de wisselzone, deze is bewaakt en zal tot 17:30 uur toegankelijk zijn. De wisselzone ligt aan de Grote Koppel. Dit is gezien vanuit het wedstrijdsecretariaat aan de overkant van het water.

Het inchecken voor de wisselzone vindt plaats voor de brug (zie onderstaande figuur).



Overzicht wisselzone

Fietsen jeugd en Schuiteman 2eDivisie op tijd uit wisselzone

Deelnemers aan de jeugdserie en de deelnemers aan de Schuiteman 2eDivisie dienen hun fietsen relatief kort na afloop van de eigen wedstrijd uit de wisselzone te halen. Vanwege de grote belangstelling wordt een aantal plekken in de fietsrekken dubbel gebruikt. Het volgende schema dient aangehouden te worden:

Startserie	Fietsen uiterlijk uit wisselzone
Jeugd	11:00 uur
Schuiteman 2eDivisie mannen	12:45 uur

Tassendepot: geen tassen bij de fietsen

Tijdens de verschillende startseries kan het druk zijn in de wisselzone. Om iedereen zoveel

mogelijk ruimte te geven is het niet toegestaan om sporttassen of kratten bij de fiets neer te zetten. Tassen kunnen worden afgegeven bij het tassendepot vlak voor de wisselzone (net na de voetgangersbrug). Eén van de stickers die je van de organisatie krijgt is voor je tas (de ander voor de fiets). Bij het afhalen van de tas moet het startnummer getoond worden.

Parcoursen

Zwemmen

Belangrijk nieuws: De Keistad Triathlon wordt Run-Bike-Run

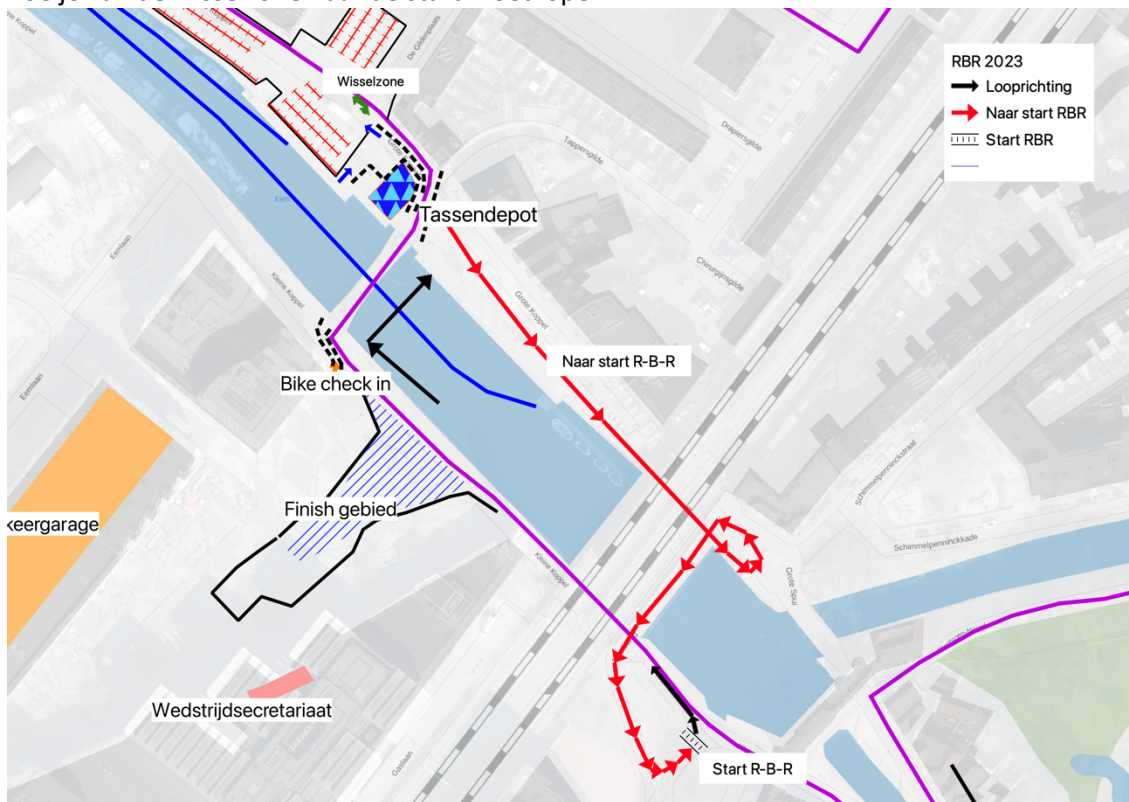
De zeer slechte waterkwaliteit maakt zwemmen helaas onverantwoord.

Lopen: eerste run

Omdat het zwemmen niet kan plaatsvinden vanwege de zeer slechte waterkwaliteit is de triathlon omgezet naar een Run – Bike – Run. De eerste run heeft, met uitzondering voor de jeugd, de afstand die de oorspronkelijke loopafstand:

- Jeugd: 250 m (van start naar wisselzone)
- 2^e divisie sprint: 5 km (**twee** ronden)
- 1/8 afstand 5 km (**twee** ronden)
- Olympische afstand: 10 km (**vier** ronden)

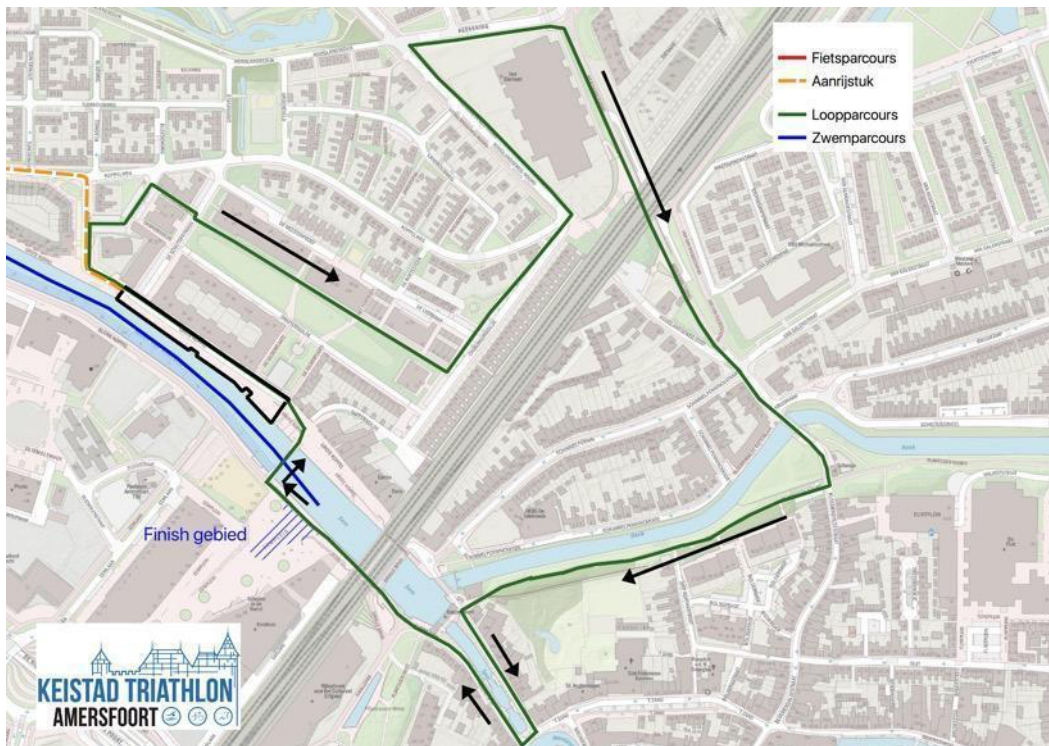
De start van het lopen voor de eerste run is aangegeven op onderstaande tekening. Ook staat aangegeven hoe je van de wisselzone naar de start moet lopen.



Het loopparcours is 2,5 km lang en is gesitueerd rondom het centrum van Amersfoort en is met de klok mee.

De route die gelopen wordt is: Grote Koppel, rechtsaf De Vendelier op, rechtsaf de Wolleweversgilde op, linksaf Chirurgijngilde op; tot het einde lopen en met de bocht mee Hooglandseweg-Noord op; bij kruispunt rechtsaf de Keerkring op; Vervolgens ga je onder de Meridiaantunnel door en ga je verder via Bloemendalsestraat, Plantsoen Noord, grote Spui, kleine Spui, Koppelpoort en Eemplein. Via de brug 't Sasje ga je de volgende ronde in.

Tijdens het lopen wordt water en sportdrink van Lightning Endurance verstrekt.



Loopparcours

Fietsen

Bij het fietsen is een goedgekeurde fietshelm verplicht. Hierop wordt bij het binnengaan van de wisselzone op gecontroleerd. Dit is voor de brug richting de wisselzone. Zonder helm geen deelname! Voordat de fiets uit het rek wordt gehaald moet de helm op- en vastgezet zijn. Na het fietsen moet de fiets eerst in het rek gehangen zijn voordat de helm losgemaakt mag worden.

Aantal af te leggen fietsronden:

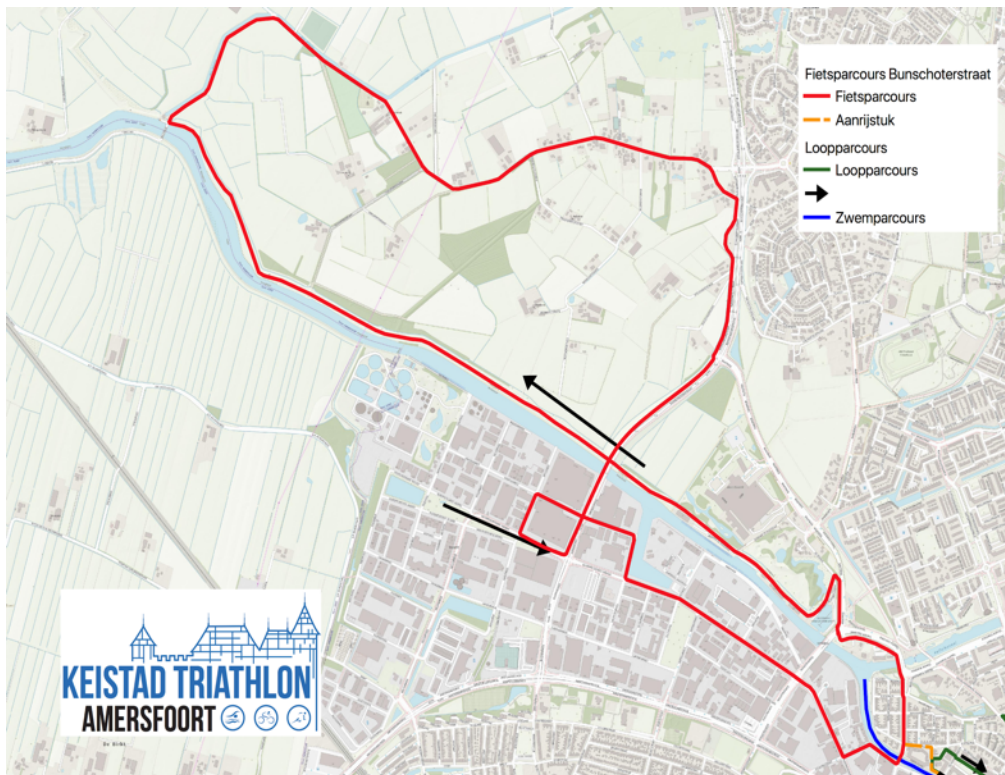
- **Jeugd** serie: **één** ronde (11 km),
- **Sprint** en **achtste** serie: **twee** ronden (22 km)
- **OD** (standaard) serie: **vier** ronden (43 km).

Nadat de deelnemers de wisselzone verlaten, vervolgt het fietsparcours zich (tegen de klok in) in

westelijke richting via de Grote Koppel, Koppelweg, Kwekersweg en ringweg Koppel. Langs rivier de Eem fiets je richting de Malebrug. Bij de Malebrug gaan we rechtsaf het Malesluispad op. Vervolgens gaan we weer rechtsaf en rijden de Coelhorsterweg op tot aan de Boelenhoefseweg op. LET OP: het is een verkeersluw parcours, GEEN verkeersvrij parcours (houd hier de aanwijzingen van de verkeersregelaars goed in de gaten). Ook hier rechts aanhouden. Dan alsmaar rechtdoor tot en met het kruispunt met de N199. Pas op voor het gemene bochtje, maar we rijden door op de N199. (RECHTS BLIJVEN). Door middel van pylonen is één rijstrook afgezet voor de atleten. Na het water, bij een groot kruispunt rechtsaf de Nijverheidsweg-Noord op. 1e weer rechts (de Argonweg op), vervolgens rijd je de Vanadiumweg op. Bij kruispunt linksaf de Nijverheidsweg-Noord op om weer richting het Eemplein te fietsen. Bij de Kleine Koppel ga je linksaf om vervolgens weer linksaf de Kwekersweg op te gaan. Hier maak je de keus om terug te gaan richting wisselzone (rechts af) of te beginnen met je volgende ronde. Op dit punt hangt een banner die dit duidelijk aangeeft.



Na de laatste fietsronde passeer je de Kwekersbrug voor de laatste keer en rijd je via de Koppelweg terug naar de wisselzone om te gaan lopen.



Fietsparcours sprint, achtste afstand en OD

De gpx van het fietsparcours kan [hier](#) op gehaald worden. Het fietsparcours kan ook bekeken worden via het Keistad Triathlon YouTube kanaal (https://www.youtube.com/watch?v=SPI7_8vk7eM).

Strafbox

Een deelnemer kan tijdens het fietsen bestraft worden voor het blokkeren van een mede deelnemer of voor stayeren. De deelnemer krijgt in dat geval van een jurylid een gele kaart (blokkeren) of blauwe kaart (stayeren) getoond. Wanneer een atleet een kaart heeft gekregen moet hij/zij een tijdstraf uitzitten in de strafbox. De strafbox bevindt zich op het fietsparcours vlak voor de wisselzone (in de aanrijroute). De atleet is zelf verantwoordelijk om aan de betreffende official in de strafbox te melden hoeveel kaarten hij heeft gehad én van welke kleur. Het missen van een opgelegde tijdstraf resulteert in diskwalificatie.

Trash zone

Ook is er dit jaar een speciale trash zone waar verpakkingen van gelletjes en eventueel lege bidons neergeworpen mogen worden. Houd er rekening mee dat wanneer je dit buiten de trash zone doet er hard wordt opgetreden. Buiten de trash zone weggooien van verpakkingen kan leiden tot diskwalificatie. De trash zone wordt duidelijk aangegeven met banners (zie hieronder).



Locatie trash zone

Lopen: tweede run

Tijdens de tweede run wordt de loopronde één maal afgelegd (2,5 km) ongeachte de serie waarin je start.

NK Politietriathlon over 1/8 afstand

De wedstrijdorganisatie is trots om voor de tweede keer het NK Politietriathlon te mogen organiseren. Hoewel de naam anders doet vermoeden is dit het NK voor Politie, Brandweer en Marechaussee. Het NK wordt tegelijk met de wedstrijdserie van de 1/8 gestart. Het NK valt onder de reglementen van de NTB en u dient deze regels te kennen. De winnaars worden in een aparte ceremonie gehuldigd. Wij wensen jullie een mooie en sportieve wedstrijd.

Teamcompetitie triathlon

Keistad Triathlon Amersfoort is op 3 september het toneel voor de Schuiteman 2^e Divisie Zuid mannen en vrouwen. Op het programma staat de sprintafstand (non-stayer).

Tijdschema teamcompetities

Het tijdschema voor de teamcompetitie ziet er als volgt uit:

9:30 Captainsbriefing Schuiteman 2^e Divisie mannen en vrouwen Zuid

10:30 Start Schuiteman 2^e Divisie mannen Zuid

10:35 Start Schuiteman 2^e Divisie vrouwen Zuid

12:35 Prijsuitreiking Schuiteman 2^e Divisie mannen en vrouwen

Parcours teamcompetities

De Keistad Triathlon Amersfoort is een stadstriathlon waarbij de start en de finish in het centrum rondom het Eemplein is.

~~Het zwemparcours (750 m) ligt in de Eem en is een heen en weer parcours met de klok mee om de boei. De start is in het water aan een lijn en de je stapt uit via ladders aan een steiger.~~

Het zwemmen is vervangen door een eerste run van 5 km (twee loopronden).

Het fietsparcours is een ronde van ongeveer 10 km door een deel buitengebied van Amersfoort.

Voor de sprintafstand worden er dus twee rondes gereden. Op het fietsparcours bevindt zich een trash zone.

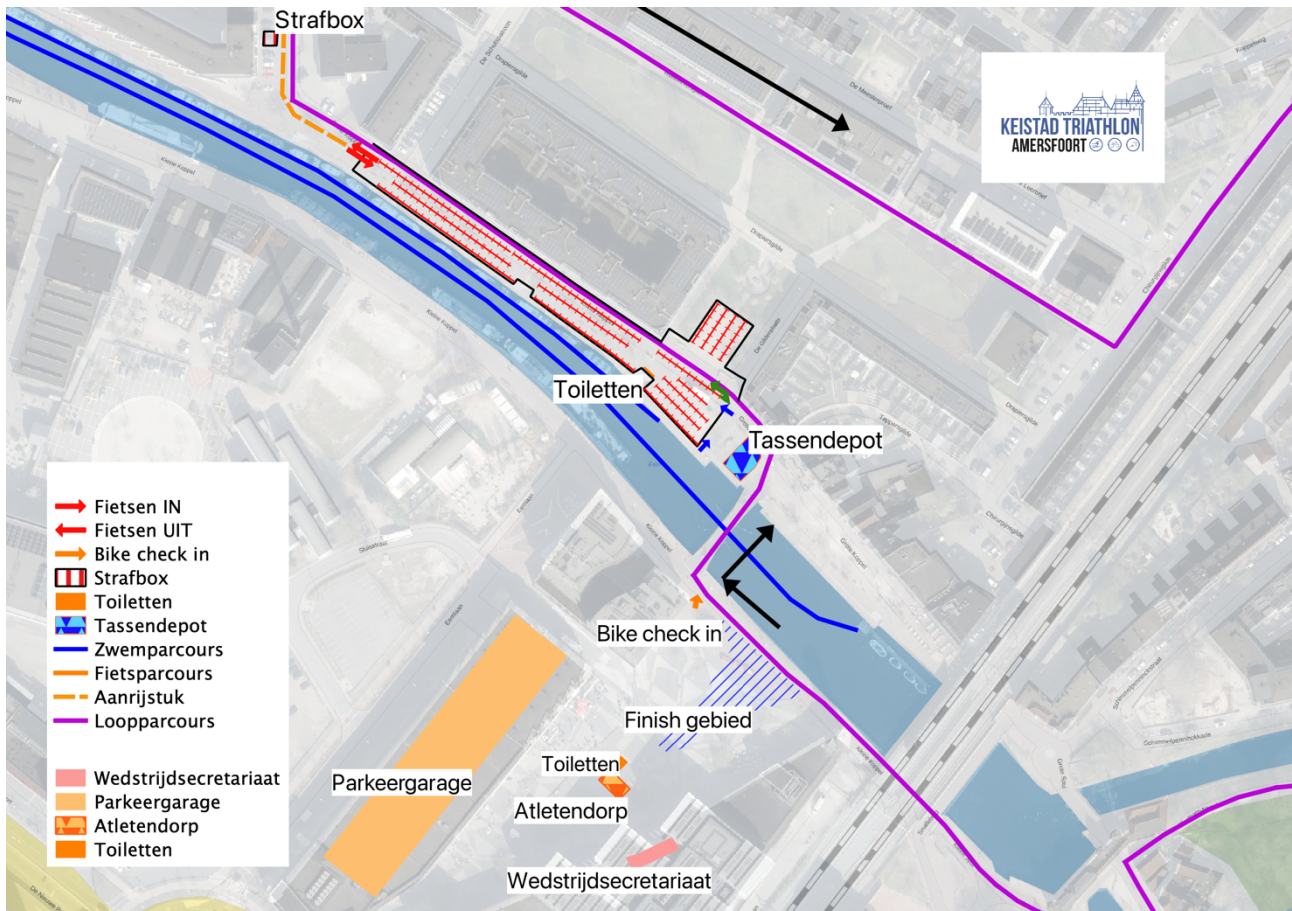
Houd er rekening mee dat het weggooien van spullen buiten de trash zone verboden is en dat hier hard tegen opgetreden wordt. Buiten de trash zone weggooien van verpakkingen kan leiden tot diskwalificatie. Zie paragraaf [Trashzone](#) voor meer informatie.

De tweede run bedraagt één ronde is 2,5 km. Tekeningen van de parcoursen zijn opgenomen in het hoofdstuk [Parcoursen](#).

Atletendorp teamcompetities

Op het Eemplein, in het finishgebied, is er ruimte gereserveerd voor het atletendorp van de divisieteams. In het atletendorp is per vereniging (dus niet per team) plaats voor één tent (maximaal 3×3 meter). Als team kan je hier dat stukje terrein gebruiken als ontmoetingsplaats rondom de wedstrijd. LET WEL als je als team hier gebruik van wilt maken moet dat **uiterlijk 27 augustus** bij de organisatie via info@keistadtriathlon.nl worden aangemeld. Zonder aanmelding geen plek! In de ochtend zal je aldaar ontvangen worden door een Keistad Triathlon Amersfoort coördinator voor de divisieteams.

Het atletendorp is geen bewaakt terrein. In de wisselzone is een afgeschermd stuk wat dient als garderobe tijdens jullie wedstrijd.



Overzicht locatie wedstrijdsecretariaat, finish gebied, atletendorp en wisselzone

Wedstrijdsecretariaat teamcompetities

Tegenover het finishgebied, op het Eemplein, bevindt zich het wedstrijdsecretariaat. De teamcaptain kan hier in de ochtend, open vanaf 8:30 uur, de enveloppen voor het team ophalen.

Wijzigingen startopstelling teamcompetities

De teamcaptain kan op de wedstrijd dag tot uiterlijk 90 minuten voor de start (wees dus op tijd) maximaal 1 atleet wisselen. Let op dit kan alleen middels een volledig ingevuld wijzigingsformulier. Het wijzigingsformulier moet je zelf meenemen. Denk ook aan de atlethenlicentie van de vervanger.

Tijdschema en prijsuitreikingen

Tijdschema

8:30	Opening wedstrijdsecretariaat en wisselzone
9:15	Briefing jeugdwedstrijd bij de zwemstart
9:30	Start jeugdwedstrijd
9:30	Captainsbriefing Schuiteman 2e Divisie Zuid mannen en vrouwen
10:20	Prijsuitreiking jeugdwedstrijd
10:30	Start Schuiteman 2e Divisie Zuid mannen
11:00	Fietsen jeugd uit de wisselzone
10:35	Start Schuiteman 2e Divisie Zuid vrouwen
12:00	Start wedstrijd serie OD
12:20	Start recreatieve serie OD (rolling start)
12:35	Prijsuitreikingen Schuiteman 2e Divisie wedstrijden
14:00	Start wedstrijd serie 1/8 afstand en NK Politietriathlon
14:20	Start recreatieve serie 1/8 afstand (rolling start)
14:20	Start estafette serie 1/8 afstand
15:00	Prijsuitreiking OD wedstrijd
15:30	Prijsuitreiking 1/8 triathlon (individueel en estafette)
17:00	Parcours wordt gesloten, laatste deelnemer moet binnen zijn

LET OP Fietsen kunnen vanaf 60 minuten en tot 15 minuten voor je start in de wisselzone geplaatst worden. Om drukte in de wisselzone te voorkomen is het niet mogelijk om hier vanaf te wijken.

Prijsuitreiking en categorieën

Bij het opmaken van de uitslagen voor de prijsuitreiking worden de volgende categorieën aangehouden:

Wedstrijd	Indeling
Jeugd	Jongens 6+ 1, 2 en 3 en jongens 12+ 1, 2 en 3 Meisjes 6+ 1, 2 en 3 en meisjes 12+ 1, 2 en 3
Achtste Afstand	Heren <M40 1, 2 en 3 en ≥M40 1, 2 en 3 Dames <D40 1, 2 en 3 en ≥D40 1, 2 en 3
OD	Heren <M40 1, 2 en 3 en ≥M40 1, 2 en 3 Dames <D40 1, 2 en 3 en ≥D40 1, 2 en 3
Estafette	Overall 1, 2, 3

Locatie prijsuitreiking is op het finishterrein op het Eemplein.

Verzorging tijdens Keistad Triathlon

Drankpost

Op het loopparcours is één drankpost. Bij deze drankpost wordt water en sportdrank van Lightning Endurance verstrekt. De drankpost kom je na ca. 350 meter na het verlaten van de wisselzone tegen. Wanneer je gefinisht bent staat water, sportdrank en enkele versnaperingen (fruit, zoetigheid, zoutjes) voor je klaar.

10% korting op bestelling bij wielervoeding.nl

De Lightning Endurance sportdrank wordt aangeboden door onze sponsor Wielervoeding.nl. Deelnemers aan Keistad Triathlon krijgen 10% korting op de gehele bestelling bij Wielervoeding.nl bij toevoeging van één of meerdere producten van Lightning Endurance. Gebruik hiervoor de kortingscode 'Keistadtri2023'.

Wil je advies over sportvoeding tijdens de triathlon of heb je andere vragen over de sportdrank? Dan kan je hiervoor terecht bij Mirthe (mirthe@wielervoeding.nl)



Sportmassage

Ook bij deze editie van de Keistad Triathlon kan weer gebruik worden gemaakt van ervaren masseurs en fysiotherapeuten voor massage en kleine sportmedische handelingen zoals tappen. Dit jaar wordt de massage volledig georganiseerd en verzorgd door Fysiotherapie Bergstraat. In het finish gebied staan zij voor je klaar om voorafgaand of na de wedstrijd je spieren de nodige verzorging te geven. De kosten hiervoor zijn 10 euro. Omdat de volledige opbrengst naar de stichting RopaRun zal gaan (<https://roparun.nl/nl/over-roparun/>), vinden we het geen enkel probleem wanneer je de massage meer waard vindt dan 10 euro en je iets meer wilt bijdragen! Er is een mobiel pinapparaat aanwezig, maar er mag ook contant afgerekend worden.



Indeling finishgebied

Hitte protocol

Het is steeds vaker zeer warm weer. Indien het op de dag van de Keistad Triathlon ook warm is, houd hier dan rekening mee en voorkom een hitteberoerte.

Op de website (<https://keistadtriathlon.nl/hitteprotocol/>) staat een flyer waarin staat beschreven wat de risicofactoren zijn voor een hitteberoerte en hoe je een hitteberoerte kunt voorkomen, herkennen en behandelen.

Het beste is natuurlijk om een hitteberoerte te voorkomen. Volg daarvoor de tips in de flyer. Als het toch voorkomt dat jij of een atleet in je omgeving kenmerken van een hitteberoerte vertoont, handel dan direct en volg de aanwijzingen in het protocol.

Indien het warm is zal er tijdens het looponderdeel een waterslang zijn om de atleten nat te houden. Op het Eemplein is een EHBO post met koud water ingericht om atleten te verzorgen die toch bevangen worden door de hitte. Uiteraard hopen we dat het niet zover komt en wensen we je een veilige en gezonde wedstrijd.

Reglement en aansprakelijkheid

De Keistad Triathlon Amersfoort is een non stayer wedstrijd, wij houden het reglement van de NTB aan. We verwachten dat alle deelnemers op de hoogte zijn van de NTB-reglementen. Deelnemers zijn via de NTB verzekerd. Let op: je deelname aan de wedstrijd geschiedt op eigen risico. Je bent en blijft verkeersdeelnemer dus neem geen onnodige risico's gedurende de wedstrijd!

De organisatie aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid aangaande zoekgeraakte kleding of schade opgelopen aan fiets en kleding. Mocht je wat kwijt zijn geraakt tijdens de wedstrijddag, neem dan zo snel mogelijk contact op met de organisatie. Tot twee maanden na de wedstrijd houden wij de gevonden voorwerpen in bewaring.