39e Speedman Triathlon

Zondag 9 juni 2024

www.speedman.nl

Wedstrijdboekje 2024

De Speedman Triathlon wordt mede mogelijk gemaakt door:

Sponsoren:

Beste triatleet,

Met veel plezier organiseren wij op zondag 9 juni voor de 39e maal de Speedman triathlon te Groningen. Dit evenement wordt mede mogelijk gemaakt dankzij onze sponsoren, het enthousiasme van de Speedman commissie en met behulp van alle vrijwilligers die voor en tijdens het evenement worden ingezet. Het beloofd een mooi evenement te worden met een 1/8 en een kwart afstand en wederom zijn we gastheer voor de teamcompetities van de NTB.

In dit deelnemersboekje voor de editie van 2024 vind je alle informatie die van belang is om jouw wedstrijd tot een goed einde te kunnen brengen. Lees het aandachtig door en zorg dat je goed voorbereid aan de start staat.
Uiteraard staat alle informatie ook op onze website; www.speedman.nl

Wij kijken uit naar jouw komst en wensen je succes en bovenal veel plezier tijdens de 39e editie van de Speedman Triathlon.

De Speedman commissie

Inhoudsopgave

Huldiging 5
Wedstrijdorganisatie 6
Wedstrijdreglement 6
Routebeschrijving 8
Registratie inschrijving/startnummerpakket 9
Inchecken 9
Kleedruimte/Toiletten 10
Tijdregistratie 10
Wedstrijdterrein/wisselzone 10
Zwemparcours 11
Fietsparcours 13
- **Inhaalverbod** 13
- **Opgang fietspad** 14
- **Rotonde Westpoort** 15
- **Splitsing finish/volgende ronde** 17
- **Keerpunt** 18

Afvalzone 19
- **Overige punten** 19
- **Strafbox** 19

Loopparcours 20
- **Regels** 21
- **Zwemmen** 21
- **Fietsen** 21
- **Lopen** 21
- **Wisselzone** 21
- **Overig** 21
- **Interactieve kaarten** 22

EHBO 22
Eet/drink gelegenheid 22
Gevonden voorwerpen 22
Contact 22

Dagprogramma

Het programma voor de editie van 2024 vind je hieronder.

Serie	Afstand	Starttijd	Wisselzone open	Huldiging	Sluiting wisselzone
Open serie 1 / HIS & Estafette	1/8	10.00 uur	08.45 uur	+/- 11.45 uur*	12.15 uur
Open serie 2 & Estafette	Kwart	10.10 uur	08.45 uur	+/- 13.00 uur*	13.30 uur
Rompelberg 1e Divisie Noord Heren	Standaard	11.45 uur	10.15 uur	14.45 uur	15.00 uur
Rompelberg 1e Divisie Noord Dames	Standaard	12.55 uur	11.25 uur	16.00 uur	16.15 uur
Schuiteman 2e Divisie Noord Heren	Sprint	14.30 uur	13.00 uur	16.30 uur	16.45 uur
Schuiteman 2e Divisie Noord Dames	Sprint	15.05 uur	13.35 uur	17.00 uur	17.15 uur

Kijk goed naar de starttijd, wanneer de wisselzone open is en wanneer deze weer sluit. Zorg dat je je fiets ophaalt uit de wisselzone voordat de wisselzone sluit. Na de sluiting zal je fiets worden verplaatst en zal er geen toezicht meer op zijn vanuit de organisatie.

Huldiging

De huldiging voor de recreantenseries zal plaatsvinden zo spoedig mogelijk zodra de 3^{e} atleet van de desbetreffende serie gefinisht is.
Voor de teamcompetities zullen de huldigingen plaatsvinden zo spoedig mogelijk nadat de gehele desbetreffende serie is gefinisht en de uitslagen zijn gecontroleerd.

Voor alle series geldt dat het gegeven tijdstip een indicatie is en hiervan afgeweken kan worden zodra dit mogelijk of nodig is.

De prijsuitreikingen vinden plaats op het wedstrijdterrein.

Wedstrijdorganisatie

De wedstrijdorganisatie ligt in handen van de Speedman commissie vanuit GVAV Triathlon. De commissie van dit jaar bestaat uit: Cindy, Job, Herman, Martijn, Michelle, Paul en Wouter. Daarnaast zullen er aparte coördinatoren zijn voor het zwem- fiets en loopparcours. Zij zijn allen te herkennen aan het T-shirt vanuit de organisatie. Heb je vragen en/of kom je ergens niet helemaal uit, spreek ons dan aan!

Wedstrijdreglement

Van nieuwkomers in onze sport kan je niet verwachten dat alle regels en richtlijnen voor deelname aan een wedstrijd maar meteen duidelijk en begrepen zijn. Maar zelfs de ervaren atleet 'vergeet' wel eens wat in het heetst van de strijd. Daarom volgt hieronder een korte samenvatting van de belangrijkste regels + tips waar iedereen zich in het belang van veiligheid en Fair Play aan zal moeten houden bij deelname aan een wedstrijd.

- Wacht niet te lang met je aan te melden voor een wedstrijd en kom die dag op tijd.
- Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie.
- Zorg dat je weet hoeveel ronden je gaat zwemmen, fietsen en lopen. Kijk naar de aanloop- of uitrijdroutes.
- Neem je licentie als je daarmee hebt ingeschreven of anders een geldig identiteitsbewijs. Meld je hiermee bij de inschrijving.
- Verken het begin en einde van het fiets- en loopparcours en zorg dat je weet waar de finish is.
- Als je fietst draag je altijd je helm.
- Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt ongevouwen aan een elastieken band.
- Plak de sticker met jouw nummer op je fiets.
- Bied je fiets en helm ter controle aan bij de ingang van de wisselzone (helm op het hoofd en gesloten).
- Zorg dat je remmen goed afgesteld zijn en je helm onbeschadigd is.
- Zet je fiets op de plaats met jouw nummer.
- Verken de situatie in de wisselzone. Waar kom ik er in, hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen?
- Meld je op tijd bij de start. Ga op tijd het water in en zwem in achter de startlijn.
- Veroorzaak geen valse start en volg het voorgeschreven parcours.
- Draag geen sokken, zwemvliezen of peddels. Brilletjes, oordopjes, neusklemmen e.d. zijn allemaal toegestaan.
- Zet in de wisselzone, eerst je helm op, maak deze vast en pak dan pas je fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone.
- Zorg dat je nummer bij het fietsen op je rug zit.
- Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan.
- Fiets je eigen wedstrijd. Stayeren is niet toegestaan. Stayeren > het binnengaan van een stayerzone zonder de inhaalmanoeuvre te voltooien in 20

seconden bij wedstrijden over de Standaard afstand of korter, of in 25 seconden bij wedstrijden over de Midden of Lange afstand.

- Stayerzone bij fietsen > De zone bepaald door een atleet gedurende het fietsonderdeel, die de gehele breedte van de weg beslaat en 10 meter lang is bij wedstrijden over de standaard afstand of korter en 12 meter bij wedstrijden over de midden- en lange afstand.
- Bij stayeren wordt een blauwe kaart getoond en je nummer gezegd. Je dient dan bij de Standaard Afstand 2 minuten in de penalty box uit te zitten en 1 minuut bij de Sprint.
- Kom altijd op hetzelfde punt weer terug op het parcours als je even naar de kant moest (dat geldt ook bij het lopen).
- Houd je aan de verkeersregels (m.n. rechts rijden).
- Je haalt bij het fietsen links in, maar komt niet over de middenlijn van de weg.
- Stap vóór de wisselzone van je fiets.
- Hang eerst je fiets op en doe dan pas je helm af.
- Doe je loopschoenen aan, op blote voeten lopen is niet toegestaan.
- Draag je startnummer bij het lopen voor. (Tip: met een startnummerband kun je je startnummer makkelijk draaien van "achter" bij het fietsen, naar "voor" bij het lopen.)
- Houd de looproute aan, afsnijden is ook hier niet toegestaan.
- Draag je wedstrijdkleding fatsoenlijk. Een open rits is om kleding uit te trekken. Dicht om aan te houden.
- Gedurende de hele wedstrijd zijn headsets/elektronische oordopjes, mobiele telefoons en glazen verpakkingen niet toegestaan.
- Als een official (herkenbaar aan een groene of oranje hes, of een rood/wit/blauwe jas) je aanspreekt, volg dan diens aanwijzingen op. Je loopt een kleine vertraging op in je wedstrijd, maar voorkomt dat je wordt gediskwalificeerd.

Met de hierboven beschreven aandachtspunten zou het moeten kunnen lukken. Zijn er vragen spreek dan voor de wedstrijd de organisatie of een official daarover aan.

Bron: www.triathlonbond.nl

Een uitwerking van het complete reglement van de NTB is te vinden
via: (triathlonbond.nl)

Routebeschrijving

De Speedman wordt georganiseerd in Hoogkerk, bij de Ruskenveenseplas. Parkeren bij de Speedman is gratis op parkeerplaats P+R transferium Hoogkerk, Groningen, Op de A7, afslag 35 Hoogkerk.

Adresgegevens:
P+R Transferium Hoogkerk, Groningen
Groningerweg / Hoogkerkerplein 1
9738 AA Oranjewijk Groningen

Vanuit het parkeerterrein is het circa 2km naar het start-/finishgebied: Volg de bordjes "Inschrijving".

Belangrijk: Er kan niet worden geparkeerd op of rond het start-/finishgebied.

Registratie inschrijving/startnummerpakket

Gebruik check-in app NTB bij de individuele inschrijving recreantenseries 1/8 en 1/4

We gaan dit jaar gebruik maken van de check-in app van de NTB bij de inschrijving. Wat betekent dit voor jou? Graag een smartphone meenemen met de QR code van je inschrijving.

Je kunt die op 3 manieren opzoeken:

1. Via de bevestigingsmail (die bevat de QR code)
2. Als je een atletenlicentie, jeugdlicentie of proeflicientie hebt, neem dan je licentie mee, hier staat de QR code op
3. Downloaden via mijntriathlonNL, volgens de handleiding https://www.triathlonbond.nl/wp-content/uploads/qr-code-deelnemers.pdf

Dit werkt alleen voor individuele inschrijvingen, (nog) niet voor de estafetteteams.

De inschrijving kun je vinden in de tent aan de noordzijde van de wisselzone. Je dient hier via de Johan van Zwedenlaan > Bangeweer > De Verbetering, naar toe te komen, zodat deelnemers die al bezig zijn geen hinder ondervinden.
In de tent krijg je op vertoon van je licentie je startnummerpakket. Heb je een daglicentie nodig, zal je je eerst moeten legitimeren.

In je startnummerpakket vind je:
- Je startnummer
- Een sticker voor op je fiets
- Een sticker voor op je helm
- Een wedstrijdchip

Let op: In het kader van duurzaamheid, dien je zelf je eigen badmuts mee te nemen!

Bij de inschrijving vind je ook speldjes om je startnummer aan je startband te bevestigen. Het is niet aan te raden je startnummer op je kleding te spelden aangezien je startnummer bij het fietsen achterop en bij het lopen voorop wordt gedragen.

Let op: Er zit geen startnummerband in je pakket, hier dien je zelf voor te zorgen.

Inchecken

Voor je bij de wisselzone aankomt, dien je eerst de stickers op je fiets en helm te plakken en heb je je startnummer bij de hand voor de incheck. Je hebt je helm op en gesloten en je meldt je bij de incheck. Je fiets wordt gecheckt op eventuele gebreken. Nadat je bent ingecheckt, zoek je je eigen plek voor je fiets op.

Kleedruimte/Toiletten

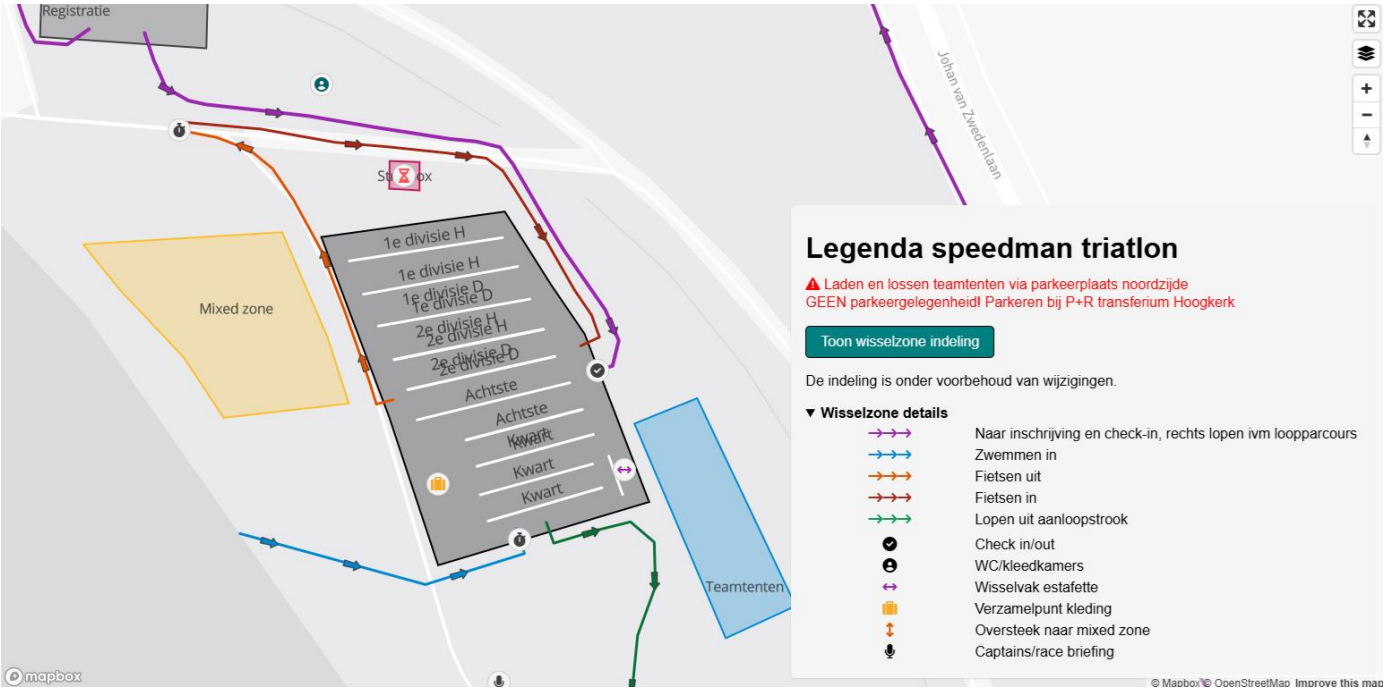
Moet je je nog omkleden, dan kun je dit bij de kleedkamers van de tennisvereniging doen. Deze vind je naast de inschrijftent. Let op: het is verboden, op straffe van een diskwalificatie, om je om te kleden in de wisselzone!

Naast het toilet bij de tennisvereniging, staan op het wedstrijdterrein dixies.

Tijdregistratie

Mylaps verzorgt de tijdregistratie. Zorg dat je je chip om hebt vóór de start van je wedstrijd en draag de chip om je linkerenkel. Let op; zorg dat je niet over de Mylaps matten loopt voordat je daadwerkelijk start, jouw tijd zal dan al beginnen te lopen.

Wedstrijdterrein/wisselzone

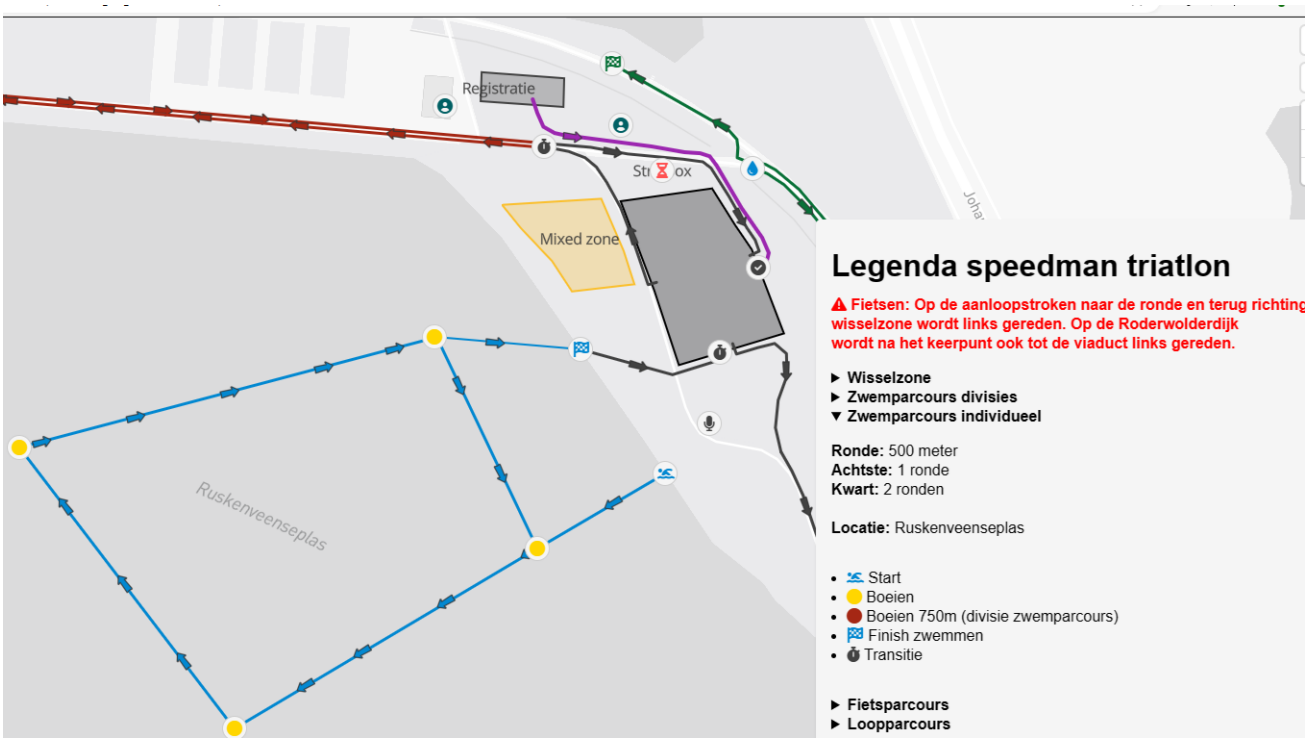


Kijk goed hoe het wedstrijdterrein/wisselzone in elkaar steekt. Ben je bewust van waar je je fiets plaatst en hoe je de wisselzone in en uitgaat bij het zwemmen, fietsen en lopen. Let op: Je mag geen markeringen plaatsen bij je fiets, alleen de benodigdheden die je tijdens het fietsen en lopen nodig hebt, mag je bij je fiets neerzetten. Alle overige spullen dien je bij het verzamelpunt voor kleding te leggen. Alle overige spullen bij je fiets worden verwijderd door de officials.

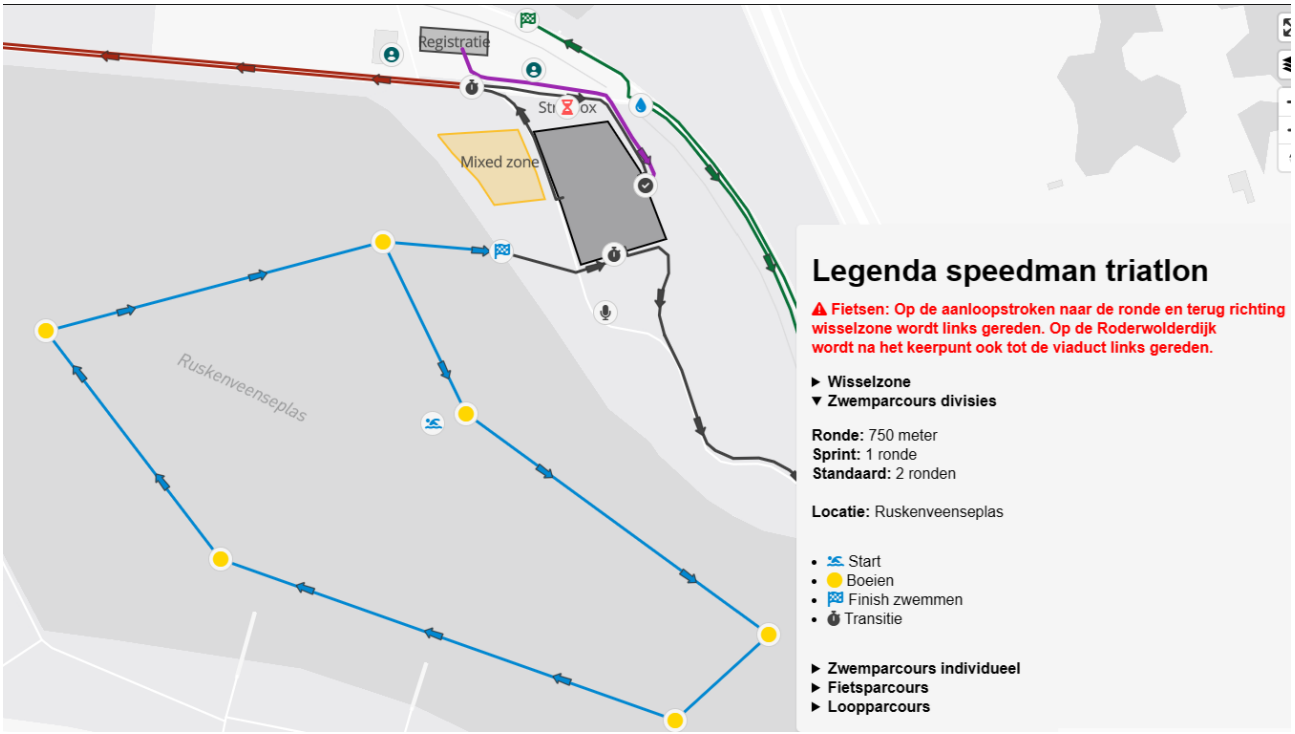
Zorg er voor dat als je de wisselzone verlaat, je altijd je startnummer meeneemt. Zonder startnummer heb je geen toegang tot de wisselzone!

Zwemparcours

1/8 & Kwart



Sprint & Standaard



Kijk goed waar de start van het zwemparcours ligt (icoontje zwemmer) en waar je het water verlaat na het afleggen van de juiste afstand (icoontje vlag).

Serie	Afstand	Aantal rondes	Startlijn
1/8	500 meter	1	Strand
Sprint	750 meter	1	Waterstart
Kwart	1000 meter	2	Strand
Standaard	1500 meter	2	Waterstart

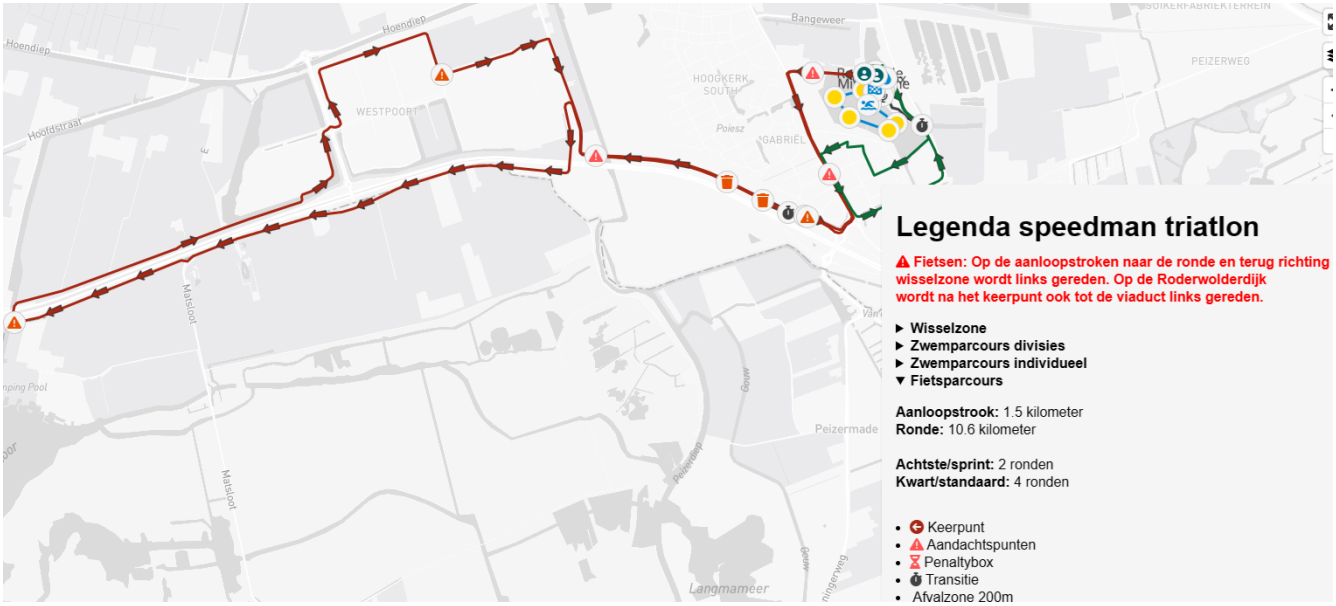
De 1/8 en kwart afstand starten vanaf het strand en zullen eerst rechtdoor zwemmen richting de 2e gele boei. Je houd bij het ronden van de boeien de boei aan je rechterzijde. Na de 4e boei ga je in één rechte lijn richting de zwemexit.

De kwart afstand slaat na de 4e boei rechtsaf en zwemt hetzelfde rondje nog eenmaal alvorens naar de zwemexit te zwemmen. Je komt hierbij niet meer over het strand.

De sprint en standaard afstand hebben een waterstart en gaan rechtdoor richting de gele boei aan de rechterkant van de kaart. Je houd bij het ronden van de boeien de boei aan je rechterkant. Na de 5e boei ga je in één rechte lijn richting de zwemexit.

De standaard afstand slaat na de 5e boei rechtsaf en zwemt hetzelfde rondje nog eenmaal alvorens naar de zwemexit te zwemmen.

Fietsparcours



Serie	Afstand	Aantal rondes
1/8	24,1 km	2
Sprint	24,1 km	2
Kwart	45,4 km	4
Standaard	45,4 km	4

Om op het fietsparcours te komen, is er een aanloopstuk van 1,5 km. De ronde zelf is 10,6 km. **Let op; pas na het gereden aantal rondes voor jouw afstand, kom je weer terug op het aanloopstuk.**

Op het parcours hebben we een aantal belangrijke punten (icoontje uitroepteken). Hieronder staan enkele hiervan uitgewerkt middels een kaart. Bestudeer deze goed zodat je niet verrast wordt tijdens de race.

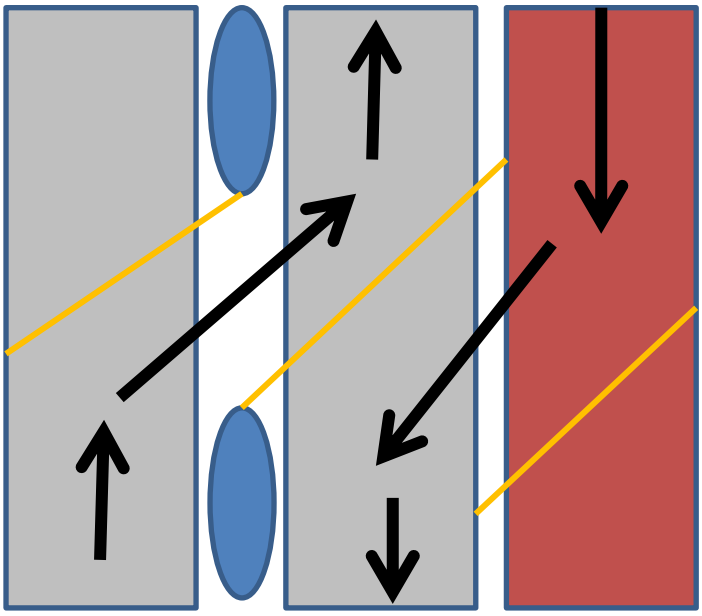
Op het aanloopstuk naar de ronde en op de roderwolderdijk vanaf keerpunt tot viaduct wordt er op de linkerweghelft gereden.

Inhaalverbod

Op de verbetering, het fietspad vanaf de wisselzone tot aan de kruising van de zuiderweg, geldt een inhaalverbod. Haal hier niet in op straffe van een diskwalificatie.

Opgang fietspad

Bovenaanzicht:

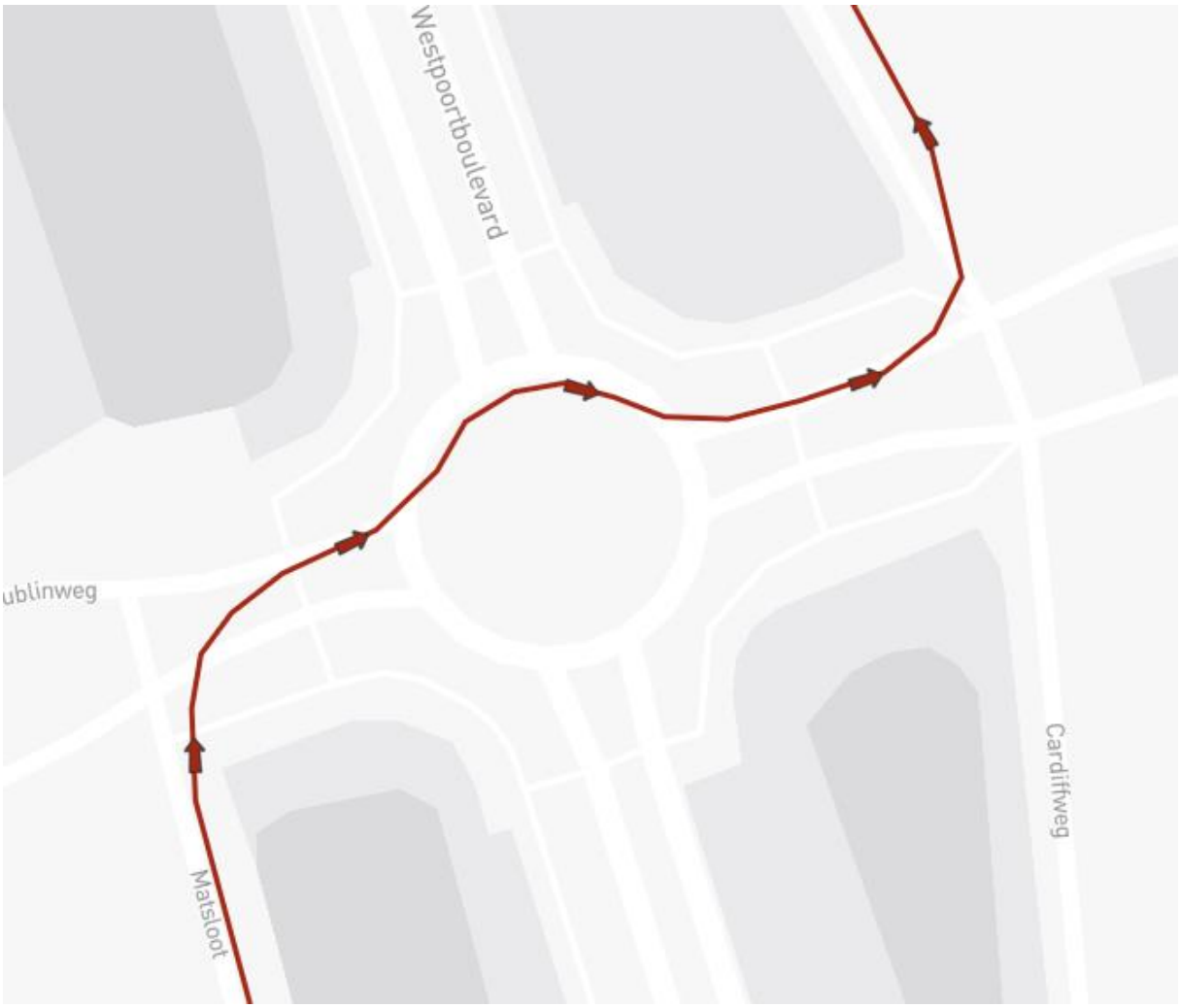


Deelnemers rijdend richting ronde gaan van de linker- naar de rechterweghelft.

Deelnemers richting finish gaan vanaf fietspad naar de linkerweghelft.

Beide rijstroken/richtingen worden afgehekt.

Rotonde Westpoort



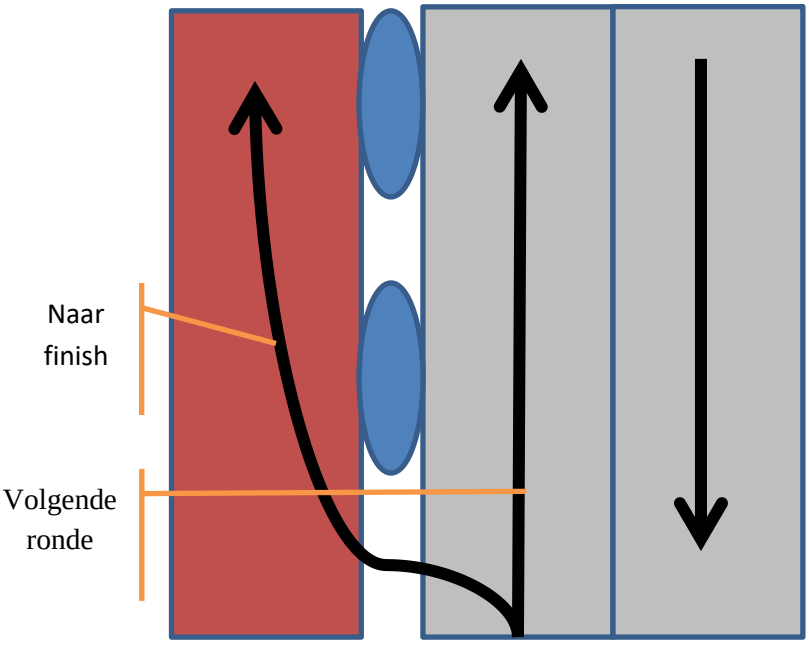
Bij het industrieterrein Westpoort neem je de rotonde aan de linkerzijde.

Let op de vluchtstroken in het midden. Tip; snijd de bochten ruim aan, dan zijn ze op snelheid door te komen.

Er kan sprake zijn van vrachtverkeer die het parcours zal kruisen. Er staan verkeersregelaars om dit in goede banen te leiden. Deelnemers hebben hierin uiteraard voorrang.

Splitsing finish/volgende ronde

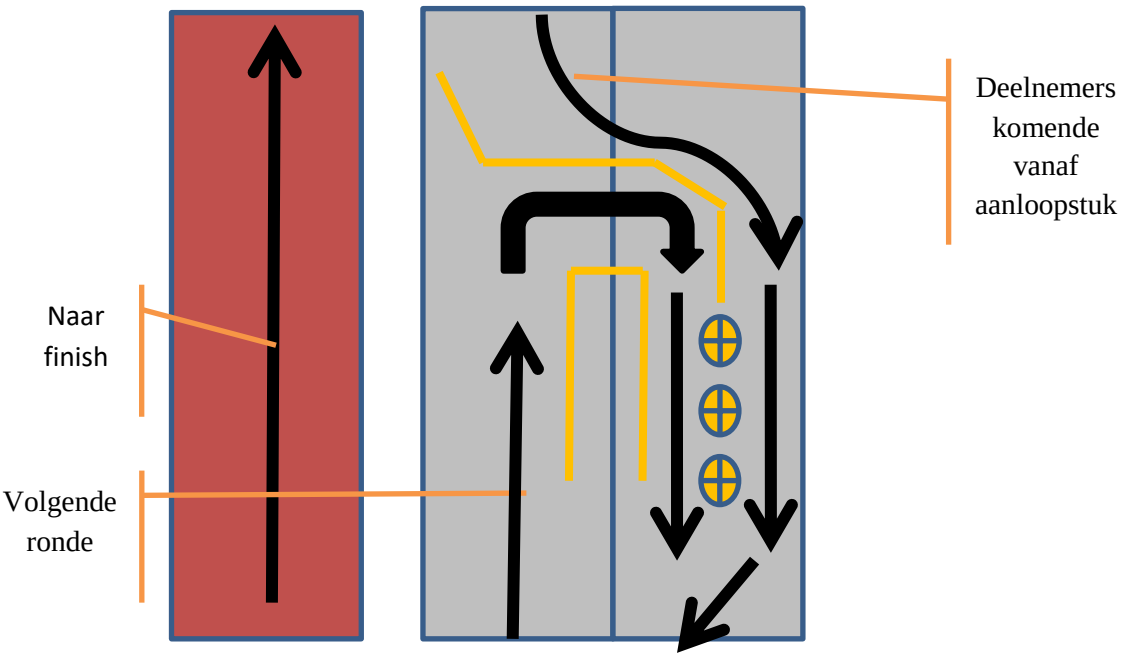
Bovenaanzicht:



Vlak na de bocht op de Roderwolderdijk krijg je een splitsing van deelnemers welke naar de wisselzone terugfietsen of doorfietsen voor de volgende ronde. Dit wordt ook door middel van bebording aangegeven. Nadat je het aantal rondes hebt afgelegd passend bij jouw afstand, houd je links aan en vervolg je je weg over het fietspad om terug te komen naar de wisselzone. Deelnemers die nog een ronde moeten fietsen blijven op de linker weghelft fietsen.

Keerpunt

Bovenaanzicht:



Deelnemers komende vanaf de wisselzone (aanloopstuk), maken een S-bocht en voegen zich na de laatste oranje pion bij de deelnemers die al op de ronde fietsen. Blijf links fietsen!

Deelnemers die een volgende ronde ingaan maken een 180 graden bocht en vervolgen hun weg op de linker weghelft. Pas na de laatste pion op voor invoegende fietsers.

Het gehele keerpunt is door middel van hekwerk en pionnen afgezet. Bij het keerpunt zal een mylaps timing mat liggen.

Afvalzone

Vlak na het keerpunt bevind zich de afvalzone. Op dit punt kun je je gelletjes of ander verpakkingsmateriaal droppen. De afvalzone is aangegeven door middel van bebording en zal ongeveer 100 meter lang zijn. Het deponeren van afval op de rest van het parcours zal tot diskwalificatie leiden.

Let op, de afvalzone is niet bereikbaar als men richting de wisselzone terug fietst.

Overige punten

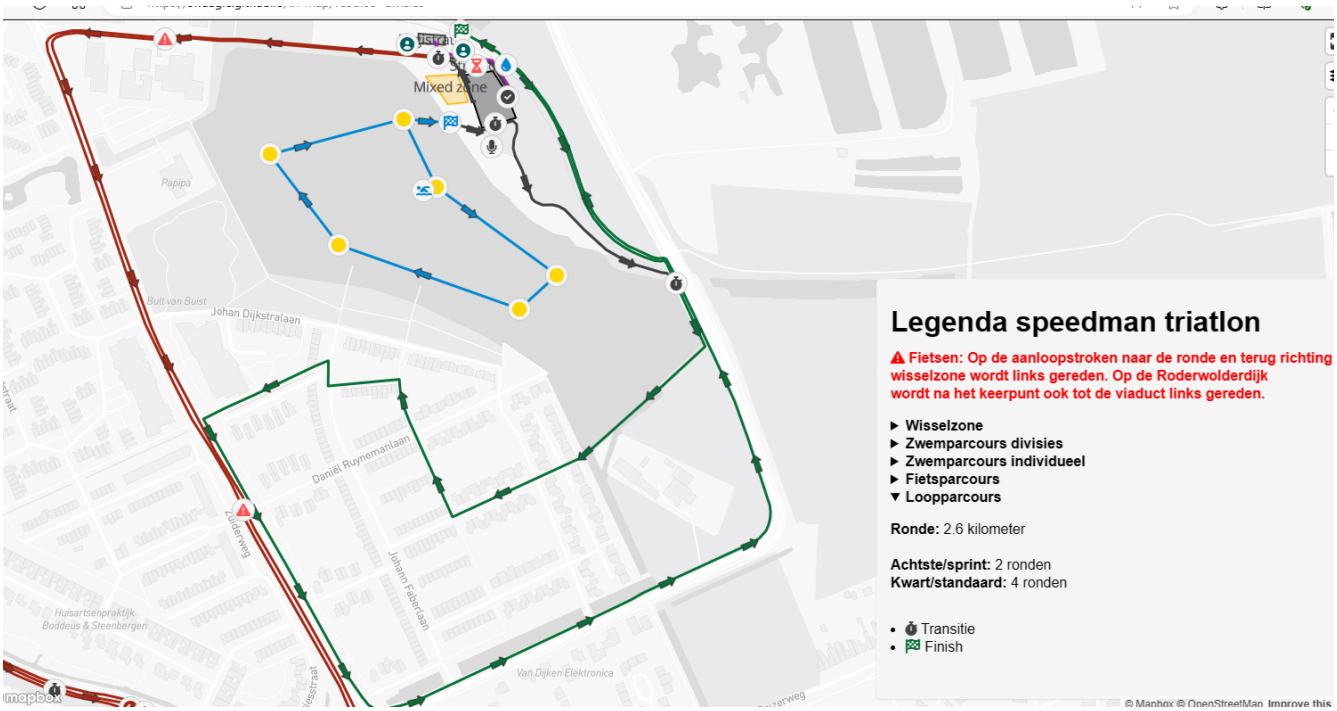
- Achterop het parcours, waar men onder de A7 door fietst, is tweemaal een blinde bocht met weinig uitwijk mogelijkheid. Pas hier eventueel je snelheid aan.

- Bij het verlaten van het bedrijventerrein Westpoort ga je linksaf. In deze bocht liggen rubberen matten om een verschil in asfalthoogte te compenseren. Houd hier rekening mee, zeker bij eventueel nat weer.

Strafbox

Mocht je door één van de officials een straf hebben gekregen tijdens het fietsonderdeel, dan dien je deze uit te zitten nog voordat je begint aan het looponderdeel. De strafbox bevind zich na de afstapbalk, vlak voordat je de wisselzone ingaat.

Loopparcours



Serie	Afstand	Aantal rondes
1/8	5,2 km	2
Sprint	5,2 km	2
Kwart	10,4 km	4
Standaard	10,4 km	4

Onthoud goed hoeveel rondes je moet afleggen, elke deelnemer is hier zelf verantwoordelijk voor. Net na de wisselzone bevindt zich een verzorgingspost.

Regels

Per onderdeel en in de wisselzone gelden een aantal regels. De meest belangrijke regels staan hieronder vermeld. Voor het complete reglement van de NTB verwijzen wij naar de website van de NTB via: (triathlonbond.nl)

Zwemmen

- Draag geen sokken, zwemvliezen of peddels. Brilletjes, oordopjes, neusklemmen e.d. zijn allemaal toegestaan.
- Kijk op de website onder wedstrijdinfo wat de temperatuur van het water is en of het toegestaan is om met wetsuit te zwemmen.

Fietsen

- Het dragen van een helm is verplicht.
- Je startnummer draag je op je rug.
- Blijf rechts houden op de rijbaan als je niet inhaalt. Doe je dit niet kun je een straf krijgen voor “blokkeren”.
- Stayeren is niet toegestaan.

Lopen

- Je startnummer draag je voor.
- Met ontbloot bovenlichaam lopen is niet toegestaan.
- Op blote voeten lopen is niet toegestaan.

Wisselzone

- Je fiets mag je pas pakken als je je helm vast hebt gezet.
- Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan.
- Je stapt pas op je fiets ná de op/afstapbalk.
- Je stapt af vóór de op/afstapbalk.
- Je helm maak je pas los als je je fiets weer hebt terug gehangen.

Overig

- Gedurende de hele wedstrijd zijn headsets/elektronische oordoppen, mobiele telefoons en glazen verpakkingen niet toegestaan.

Interactieve kaarten

Op de website staan onder parcourskaarten de interactieve kaarten.
Ze zijn ook te vinden via:
Parcours: https://swaagie.github.io/tri-map/?course=divisies
Wisselzone: https://swaagie.github.io/tri-map/?course=wisselzone

EHBO

Mocht er voor of tijdens de wedstrijd dringend behoefte zijn aan EHBO, roep dan de hulp van omstanders in of als toeschouwer, sein dan de wedstrijdorganisatie in. De EHBO zal zich op en rondom het wedstrijdterrein bevinden.

Eet/drink gelegenheid

Bij de tennisvereniging LTC Hoogkerk, nabij de registratietent, kun je terecht voor een versnapering. Hier kun je terecht voor onder andere koffie/thee, tosti's/panini's, ijsjes, frisdrank en meer. Of je nou sporter bent of supporter/toeschouwer/begeleider: We zien je graag in ons clubhuis en op het terras van LTC Hoogkerk.

Betalen kan contant en per pin.

Uitslagen

De uitslagen zullen zo spoedig mogelijk na afloop op onze website geplaatst worden. Deze worden uitgewerkt door mylaps en zijn ook via hun website te vinden.

Gevonden voorwerpen

Gevonden voorwerpen worden een week na de wedstrijd bewaard. Ben je iets verloren of vergeten, neem dan contact op met de organisatie via info@speedman.nl
Na een week zullen de gevonden voorwerpen niet meer worden bewaard.

Contact

Mocht je na het lezen van dit wedstrijdboekje nog vragen hebben of zijn er andere vragen die je wilt stellen? Dan kun je contact opnemen met de organisatie via info@speedman.nl

Wij wensen jou een succesvolle en goede wedstrijddag toe.