

# Deelnemersinformatie



## Beste deelnemer,

Wat leuk dat je dit weekend meedoet aan het NK Aquathlon in Spijkenisse! Het is bijna zover! We kunnen niet wachten om jullie te ontvangen op de thuisbasis van Triathlon Vereniging Spijkenisse. We hebben de belangrijkste informatie voor je op een rijtje gezet, zodat je optimaal aan de start kunt verschijnen op **zondag 8 juni**.

Benieuwd met wie je aan de start staat? Klik op de links hieronder om de startlijsten te openen!

- [Startlijst Jeugd- en juniorencircuit](#)
- [Startlijst NK](#)

Heb je naar aanleiding van de deelnemersinformatie nog vragen? Mail deze dan naar [nk@tvs90.nl](mailto:nk@tvs90.nl).

Succes met de laatste voorbereidingen en tot zondag!

Sportieve groeten,

Namens het organisatieteam



# Inhoudsopgave

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Parkeren & bereikbaarheid     | 4 |
| Wedstrijdsecretariaat         | 5 |
| Parcours                      | 6 |
| Zwemmen                       |   |
| Wisselzone                    |   |
| Hardlopen                     |   |
| Tijdschema en prijsuitreiking | 8 |

# Parkeren & bereikbaarheid

De wedstrijd vindt plaats op het terrein van PRC Delta – de thuisbasis van TVS'90. Bij aankomst word je door de parkeerwachten naar de parkeerplaats geleid. Vanaf de parkeerplaats is het 200 meter tot 800 wandelen tot het wedstrijdterrein. Daarnaast zullen we ervoor zorgen dat er voldoende ruimte is om je fiets te stallen.

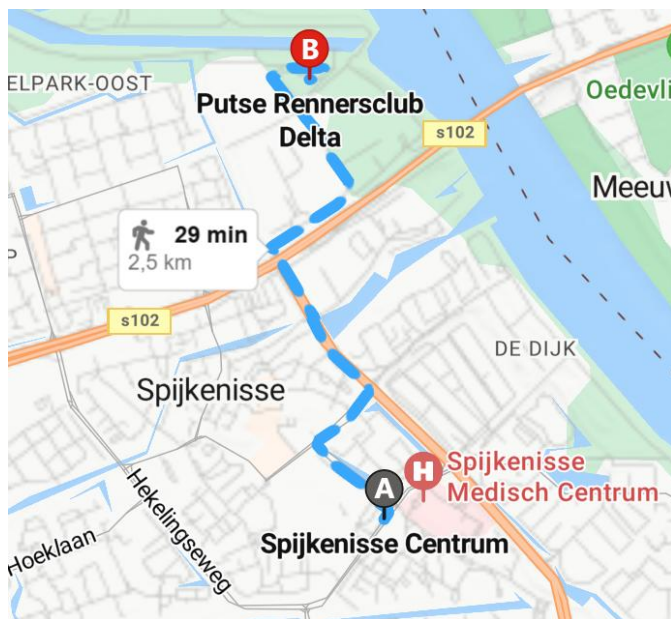
Adres:

**Wielrenpad 2**

**3202LR, Spijkenisse**

## Openbaar Vervoer

De wedstrijd is ook bereikbaar met het openbaar vervoer. Vanaf Rotterdam Centraal neem je de metro naar De Akkers en stap je uit bij Spijkenisse Centrum. Vanaf daar is het nog 2,5 km wandelen. Je kunt ook de 'Spijkhopper' boeken via [deze link](#). De kosten zijn nooit meer dan €1,70 per rit.



*De wandelroute van Metro Spijkenisse Centrum tot het wedstrijdterrein*

# Wedstrijdsecretariaat

In de kantine (Wielrenpad 2, Spijkenisse) zal het wedstrijdsecretariaat gevestigd zijn, waar je vanaf 9:30uur een envelop met je startnummer kunt ophalen. In deze envelop zit ook een chip en een chipbandje, die je gedurende de hele wedstrijd dient te dragen.

In het clubgebouw kun je je ook omkleden, douchen en drinken bestellen. Vanaf de kantine is het 50 meter lopen naar de wisselzone en 150 meter naar de zwemstart.

# Parcours

## Zwemmen

**Let op:** Vanuit het oogpunt van duurzaamheid hebben we ervoor gekozen om geen badmutsen te verstrekken. Dit betekent dat je een **eigen gekleurde badmuts** (geen donkere kleur) mee moet nemen. We leggen een aantal reservebadmutsen klaar, voor het geval je er één in alle wedstrijdspanning vergeten bent. Voor atleten uit het Jeugd- en juniorencircuit geldt dat jullie je eigen JJC-badmuts meenemen (of deze nog van ons ontvangen op locatie).

Er wordt gezwommen in het Voedingskanaal. De zwemstart ('S') is vanaf de kantine bereikbaar via de zwarte pijlen (zie parcourskaart op de volgende pagina).

- **Jeugd (geb. 2010-2013): 500 meter zwemmen**

⇒ De jeugd zal een afstand van 500 meter zwemmen, wat betekent dat er gekeerd wordt bij de **rode lijn**, waar 2 boeien liggen, op 250 meter afstand van de start. Je zwemt met de klok mee.

- **Junioren (geb. 2006-2009), U23 (geb. 2002-2005), elite/senioren (geb. 2001 of eerder): 1000 meter zwemmen**

⇒ De junioren, U23 en elite/senioren starten gelijktijdig (mannen en vrouwen gescheiden) en zwemmen 1000 meter. Het keerpunt is op 500 meter; de laatste boeien in het kanaal. Onderweg houd je alle boeien aan de rechterkant. Je zwemt met de klok mee.

## Wisselzone

In de wisselzone ('W') heeft iedere atleet een eigen afgezette plek om zijn of haar schoenen, startnummerband, kleding en dergelijke neer te leggen. Let erop dat je ook na het zwemonderdeel je spullen binnen deze ruimte achterlaat, zodat de atleten om je heen geen hinder ondervinden van jouw spullen.

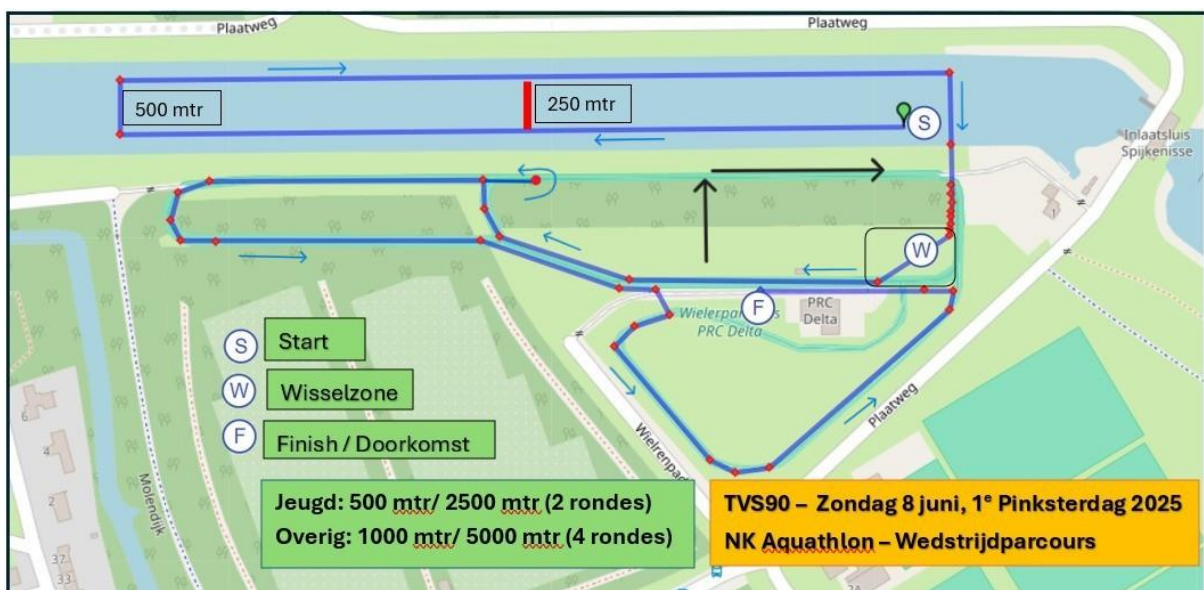
## Hardlopen

- **Jeugd (geb. 2010-2013): 2.5km (2 rondes) hardlopen**

⇒ De jeugd zal een afstand afleggen van 2.5km hardlopen. Dit zijn 2 rondes. Na de eerste ronde houd je ter hoogte van de finish ('F') rechts aan om de volgende ronde in te gaan. Na twee rondes lopen kun je linksaf de finish over lopen.

- **Junioren (geb. 2006-2009), U23 (geb. 2002-2005), elite/senioren (geb. 2001 of eerder): 5km (4 rondes) hardlopen**

⇒ De junioren, U23 en elite/senioren lopen 5km. Dit zijn 4 rondes. De eerste 3 rondes houd je ter hoogte van de finish ('F') rechts aan om de volgende ronde in te gaan. Na vier rondes lopen kun je linksaf de finish over lopen.



# Tijdschema en prijsuitreiking

|                 |                                                    |
|-----------------|----------------------------------------------------|
| 9:30uur         | wedstrijdsecretariaat open (locatie: kantine)      |
| 9:45uur         | wisselzone open                                    |
| 10:40uur        | mogelijkheid om in te zwemmen – jeugd              |
| 10:50uur        | briefing jeugd (jongens & meisjes)*                |
| <b>11:00uur</b> | <b>start jeugd jongens &amp; meisjes</b>           |
| 11:10uur        | mogelijkheid om in te zwemmen – vrouwen            |
| 11:20uur        | briefing junioren, U23, elite/senioren vrouwen*    |
| <b>11:30uur</b> | <b>start junioren, U23, elite/senioren vrouwen</b> |
| 11:55uur        | mogelijkheid om in te zwemmen – mannen             |
| 12:05uur        | briefing junioren, U23, elite/senioren mannen*     |
| <b>12:30uur</b> | <b>start junioren, U23, elite/senioren mannen</b>  |
| 13:30uur        | prijsuitreikingen (alle categorieën)**             |

\*10 minuten voor elke start vindt een briefing plaats. Deze is op de kant naast de zwemstart.

\*\*Dit is een richttijd. De prijsuitreiking wordt vervroegd als de laatste atleet in de wedstrijd eerder is gefinisht dan 13:30uur.

## Prijsuitreiking

Er is een prijsuitreiking voor:

- Jeugd (JJC)
- Junioren (JJC & NK)
- U23 (NK)
- Overall (NK)
- Leeftijdscategorieën *per 5 jaar* (20-24 jaar, 25-29 jaar, etc.)

## Let op:

- U23 atleten doen mee voor nationale titels in de overall en U23 categorie
- Junioren doen mee voor nationale titels in de overall en junior categorie

# Succes!