

TRIATHLON OUD GASTEL



DEELNEMERSINFORMATIE



VOORWOORD



Beste Deelnemer,

Sinds 1986 organiseert werkgroep 't Veerke al de Brabantse triathlon Oud Gastel. Niet alleen een zeer professionele triathlon, maar vooral de allerleukste triathlon! Met een trouwe club vrijwilligers maken we ieder jaar weer een prachtig evenement.

Super leuk dat jij er dit jaar (weer) bij bent! We zijn ondertussen alweer toe aan de 38e editie in 2024. Hiermee zijn we 1 van de oudste triathlons van Nederland en daar zijn we trots op.

Ook dit jaar hebben we weer hard gewerkt om jullie - onze deelnemers - een mooie wedstrijd te kunnen geven. Ten opzichte van vorig jaar zijn er wat dingen veranderd, zeker op het gebied van duurzaamheid moeten wij als organisatie ook meebewegen. Zo stimuleren we eigen badmutsen (maar we hebben er nog wel, dus geen zorgen als je er 1 vergeet) en is er een afvalzone tijdens het fietsen.

Verder hebben we na enkele jaren van afwezigheid weer een divisiewedstrijd toegevoegd aan onze wedstrijd. In deze deelnemersinformatie nemen we je verder mee in alles wat belangrijk is voor de wedstrijd. Lees het dus goed door.

We hebben er zin in!
Hopelijk jullie ook.

Bestuur werkgroep 't Veerke

ALGEMENE INFORMATIE

ORGANISATIE EN CONTACT

Triathlon Oud Gastel wordt georganiseerd door Werkgroep 't Veerke. Een groep enthousiaste vrijwilligers die meerdere sportieve evenementen organiseert in Oud Gastel (Noord-Brabant).

Tijdens het triathlonweekend zelf is het mogelijk om contact met de organisatie te krijgen via het wedstrijdsecretariaat.

Wedstrijdsecretariaat
Veerkensweg 11a
4751 CR Oud Gastel
(Locatie BOL training & advies)

Voorafgaand aan de wedstrijd zijn we per email te bereiken via info@tveerke.nl

Tijdens de wedstrijd zelf zijn bestuursleden te herkennen aan de zwarte Veerke polo met hun naam op de borst. Spreek ze vooral aan bij vragen of vraag 1 van onze vrijwilligers. Onze vrijwilligers zijn te herkennen aan hun 't Veerke shirt.

We helpen je graag op weg.

VOORBEREIDING

Voorafgaand aan de triathlon hebben we diverse mogelijkheden om goed voorbereid aan de start te staan:

Specifieke zwemtraining de Vuurtoren

Speciaal voor deelnemers aan triathlon organiseert De Vuurtoren (Oud Gastel) zwemtrainingen. Wil je aan je zwemtechniek werken, of graag conditie opbouwen in het water? Dat kan!

Meer informatie: <https://rbdevuurtoren.nl/triathlon/>

Proefzwemmen

Traditiegetrouw is de dinsdag voor de triathlon. Dit jaar dinsdag 18 juni proefzwemmen in de Vliet (Locatie Gastel Sfeer). Een altijd gezellige avond om alvast het zwemwater even uit te testen. Hou onze socials in de gaten of het definitief doorgaat. Ivm weers- of wateromstandigheden kunnen er soms wijzigingen plaatsvinden.

Aanmelden is niet nodig, iedereen is welkom.

Wisselclinic

Tijdens het proefzwemmen is er ook de (gratis) wisselclinic. Hier leggen we alles uit over onze triathlon. Het parcours, hoe het wisselen gaat en vele praktische tips.

Deelname is gratis, maar inschrijven is wel noodzakelijk.

[Inschrijven wisselclinic](#)

(VOL! Enkel inschrijving op wachtlijst)

Wetsuit huur

Wil je graag in een wetsuit zwemmen, maar heb je zelf geen pak? Geen zorgen! Voorafgaand aan de wedstrijd hebben we een samenwerking met Dare2Tri voor de huur van een wetsuit. Via de website kun je een wetsuit huren:

<https://www.dare2tri.com/nl/collections/triathlon-oud-gastel-2024-wetsuits-verhuur>

Het wetsuit wordt rechtstreeks naar je toe verzonden, volgens het door jou gekozen tijdsbestek vóór onze triathlon, inclusief een retourlabel.



WEDSTRIJDDAG

TRUSTUS & VERMOGENSBEHEER
TRIATHLON 2024

TRUSTUS

Parkeren

Parkeren is mogelijk in Oud Gastel op het terrein van ATL. Voor het navigatiesysteem: Vaccaweg 2, 4751GZ Oud Gastel

Parkeren binnen het parcours is i.v.m. veiligheid van de deelnemers niet toegestaan. Voor bezoekers is het overig praktisch om zelf ook een fiets bij te hebben, de zwemstart ligt namelijk buiten het dorp

Let op: Zet je spullen voor de wissel fietsen / lopen eerst klaar in T2, voordat je naar de zwemstart fietst. Wij werken met twee wisselzones.

Aanmelden

Deelnemers tekenen de deelnemerslijst bij het wedstrijdsecretariaat, Veerkensweg 11A. Dit kan ook al op vrijdagavond, tussen 19.00 en 21.00u. Wel zo relaxed! Of op zaterdagochtend vanaf 07.15u. Na het aanmelden ontvang je de startnummers en de tas die je kunt gebruiken in de wisselzone T1 (van zwemmen naar fietsen).

Wisselzones

Onze triathlon bevat twee wisselzones:

T1: Gastel Sfeer (wissel zwemmen / fietsen)

T2: Veerhuis (wissel fietsen / lopen)

Dat betekent dat je voor de wedstrijd op twee plekken de wisselzone mag inrichten. Het handigste is om eerst in T2 een plek te zoeken en daar je hardloopspullen klaar te leggen.

Daarna fiets je met je zwem / fietsspullen naar T1. Hier kun je je fiets ophangen, je spullen en je (gekregen) plastic tas klaar leggen. Na het zwemmen stop je de spullen van het zwemmen in deze tas. Wij zorgen ervoor dat de tas met je spullen terug naar het Veerhuis komt.

TIJDSHEMA

TIJD	SERIE
07.15	OPENING WEDSTRIJDSECRETARIAAT
08.00	OPENING WISSELZONE TI GASTEL SFEER VOOR 1/3E WEDSTRIJD SERIE
08.45	START 1/3 WEDSTRIJD SERIE
10.00	START 1/8E SERIE
10.35	START 1/3 RECREATIEF
11.30	START 1/4 SERIE
12.55	START 2E DIVISIE WEDSTRIJD - HEREN
13.00	START 2E DIVISIE WEDSTRIJD - DAMES
14.45	START TRIO TRIATHLON

TIJDSHEMA

Prijsuitreikingen tijdschema (indicatief):

11.55: Prijsuitreiking 1/8e

12.45: Prijsuitreiking 1/3e (wedstrijd)

14.35: Prijsuitreiking 1/4e

14.40: Prijsuitreiking 1/3e (recreatief)

15.00: Prijsuitreiking Team Competitie / 2e Divisie

16.30: Prijsuitreiking Trio Triathlon

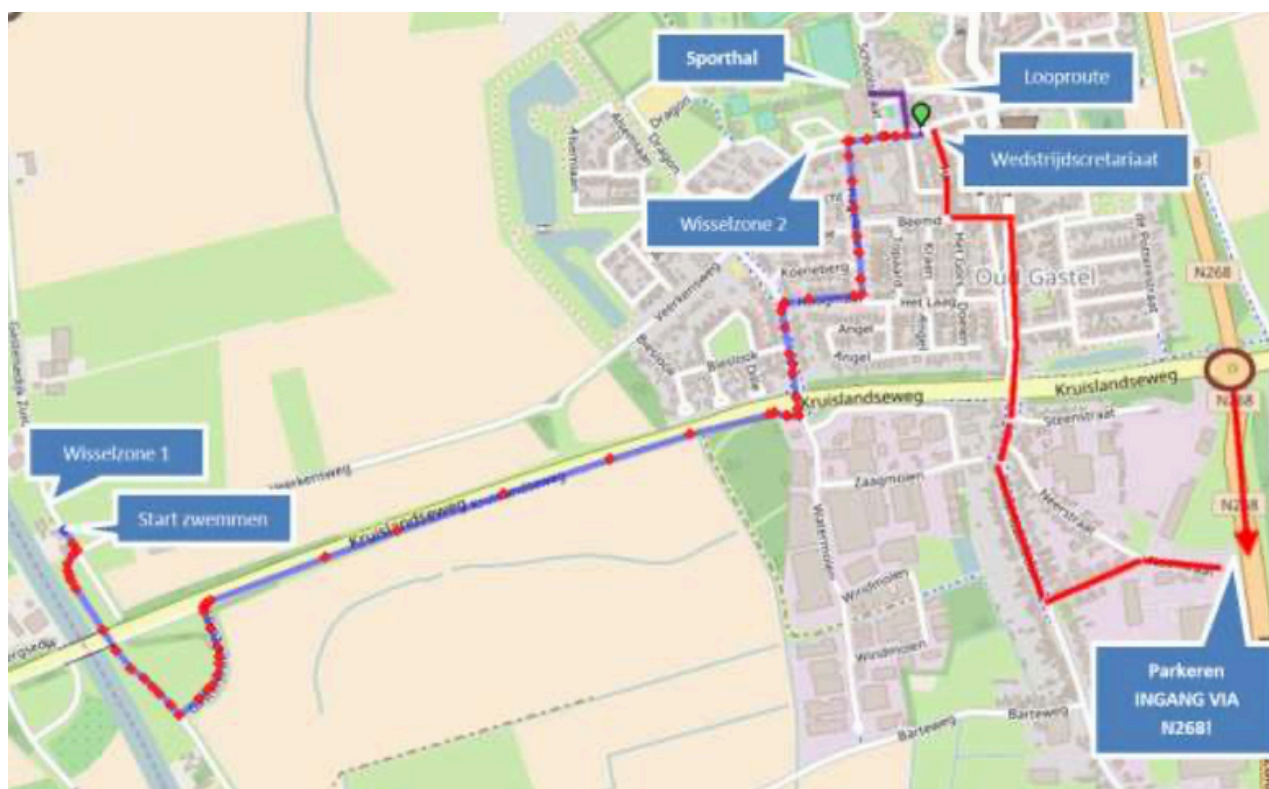
Naar de start

Je gaat met de fiets via de parallelweg richting de start van het zwemonderdeel, ca 2 km fietsen. Vanaf wisselzone 2 staan routeborden. De fietscontrole vindt plaats bij de ingang van de wisselzone bij café Gastelsfeer. Hier kun je vanaf 45 minuten voor de start inchecken.

NTB-licentiehouders zijn verplicht bij registratie hun licentie te tonen.

In het startpakket bevinden zich o.a. het startnummer, een championchip (eventueel) en een sticker. Controleer of alles aanwezig is en klopt. Wisselzone 2 (fietsen-lopen) is naast het Veerhuis. Let dus op dat je hier je loopschoenen wegzet!

Omkleden en douchen is mogelijk in het Veerhuis. Wij adviseren geen belangrijke spullen in de kleedkamer achter te laten. De organisatie is niet aansprakelijk te stellen voor diefstal of verdwijning van uw eigendommen! Toiletten zijn aanwezig in het Veerhuis. Tevens is er toilet-gelegenheid bij de start van het zwemmen.



Zwemonderdeel

Het zwemonderdeel start bij het Gastelsveer. Publiek is hier welkom, maar parkeren is niet mogelijk. Publiek kan via de parallelweg gelegen naar de Kruislandseweg (blauwe route op de kaart) de zwemstart bereiken.

Badmuts

We stimuleren zoveel mogelijk het gebruik van eigen badmutsen. Mocht je een badmuts zijn vergeten, dan zijn er voldoende beschikbaar bij het zwemonderdeel.

Het dragen van een badmuts is verplicht.

Wetsuit

Met betrekking tot het dragen van een wetsuit houden we hiervoor de standaard regels van de NTB aan. Op de wedstrijddag zelf wordt bij twijfel het definitieve besluit genomen. We communiceren dit ter plekke en op onze socials.

De volgende afstanden worden gezwommen:

- 1/8e afstand: 500m
- 2e Divisie: 750m
- 1/4e afstand: 1000m
- 1/3e afstand: 1300m

De route is eenvoudig. Er wordt heen en weer gezwommen. Keren rondom de boei. Het zwemonderdeel wordt begeleid met vrijwilligers en de reddingsbrigade.

Het verloop van de watertemperatuur en regels rondom het dragen van een wetsuit kun je lezen op onze website: [Watertemperatuur triathlon](#)

Fietsen

Het fietsonderdeel is een route van 20km. Afhankelijk van de afstand wordt er 1 of meerdere rondes afgelegd.

Het parcours gaat met de klok mee.

Start: Gastelsfeer – Gastelsedijk Zuid – Zuidzeedijk – Molenweg – Noordlangeweg – Kanaalweg – Zuidlangeweg – Mark Vlietweg – Zuidzeedijk – Rolleweg – Oudendijk – Schoolstraat – Veerkensweg – Busstation – Veerkensweg.

De ronde eindigt in de Veerkensweg. Finish is bij de busoverstapplaats achter het Veerhuis.

Let op: het busstation maakt deel uit van de fietsroute voor de kwart en verdere afstand! Na de haakse bocht bij het Veerhuis ga je rechts het busstation op.

De route is via afstandmeten.nl te vinden: [LINK](#)

De volgende afstanden worden gefietst:

- 1/8e afstand: 20km (1ronde)
- Divisie: 20km (1 ronde)
- 1/4e afstand: 40km (2 rondes)
- 1/3e afstand: 60km (3 rondes)

Bij het fietsen draag je het startnummer op je rug.



Strafbox

De penalty box is gesitueerd in de schoolstraat op de 'kiss & ride' stroke tegenover de voetbalvelden. Dit is vlak voordat fietsers de laatste bocht maken richting de wisselzone. Deze strafbox staat in het parcours duidelijk aangegeven.

Beste tip: niet stayeren, houd je aan de regels en je hebt de strafbox niet nodig.

Wisselzone 2 (fietsen-lopen)

De doorkomst van het fietsen is regulier via Schoolstraat, Veerkensweg, busstation, Veerkensweg Let op: de reguliere passage bij het fietsen is dus achter langs het busstation!

De wisselzone is geheel op het busstation. Bij binnenkomst van de wisselzone stap je af (voor de balk!) en hang je fiets op aan de daartoe aangewezen plek. Je loopt door de wisselzone waar er ook plek is om de loopspullen aan te trekken.

Na de wisselzone loop je gelijk het loopparcours op.

Lopen

De loopronde gaat over het volgende parcours:

Veerkensweg - Gastelsedijk Zuid - Keerpunt - Gastelsedijk Zuid - Veerkensweg - Cheltenhamstraat. Het parcours loopt heen en weer. Lopers in de veerkensweg lopen links van de pionnen.

Link naar parcours: [Loopparcours](#)

Dit parcours wordt 1 of meerdere keren gelopen (afhankelijk van de afstand). Er is een drankpost aanwezig. Tijdens het lopen draag je het startnummer aan de voorzijde.

De finish is op het grasveld tegenover het Veerhuis. Na de eerste ronde draai je voor het finish plantsoen rondom de pion, bij de tweede ronde sla je linksaf het grasveld op richting finish.

De volgende afstanden worden gelopen:

- 1/8e afstand: 5km
 - (1 ronde)
- 2e Divisie: 5km
 - (1 ronde)
- 1/4e afstand: 10km
 - (2 rondes)
- 1/3e afstand*: 14km
 - (2 rondes)



**Het keerpunt van de 1/3e ligt later op de Gastelsedijk Zuid en heeft een extra drankpost. Er zijn 3 drankposten per ronde voor de 1/3e serie. Overige series 2 drankposten per ronde)*

NA DE FINISH

Welkom op ons 'Wim van den Broek Plantsoen'

Na de finish lever je direct bij de vrijwilliger je chip in. Daarna kun je lekker bijkomen van de wedstrijd op ons gezellige plantsoen. Water en fruit is aanwezig.

In de sporthal zijn masseurs aanwezig. Bij de uitschrijftafel achterin de zaal kun je de plastic tas met je eigen zwemspullen ophalen en uiteraard het felbegeerde Veerke t-shirt :).

Verder kun je heerlijk bijkomen en zelfs blijven barbecuen op ons Wim Van den Broek Plantsoen, meer hierover lees je hier: [na de race en informatie barbecue](#)

-

(aanmelding voor de bbq is verplicht)



SUCCEES!

Wij hebben er weer zin in en kijken er naar uit.
Tot dan!

WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN?

SCHRIJF JE IN VOOR DE NIEUWSBRIEF VAN T VEERKE EN BLIJF OP DE
HOOGTE VAN ONZE ACTIVITEITEN

SCHRIJF JE IN

