

### **Beste deelnemer aan de 5e editie van de Dion Triathlon Hardenberg,**

Over een paar dagen mag jij aan de start verschijnen. De laatste puntjes worden door de organisatie op de i gezet en ook jij zult vast druk zijn om de laatste zaken klaar te leggen om mee te nemen naar de uiterwaarden van de Vecht in Hardenberg.

Hieronder volgt nog wat laatste informatie met betrekking tot de regels van de Triathlon Hardenberg. Voor de meesten veelal bekend, maar mocht je voor de eerste keer meedoen of het niet meer zo goed weten van vorig editie dan hieronder nog even de regels die wij hanteren.

De wedstrijd reglement van de Nederlandse Triathlon bond zijn van toepassing. Check de volgende voor meer informatie: [www.triathlonbond.nl/over-ntb/reglementen/](http://www.triathlonbond.nl/over-ntb/reglementen/). Ook op onze eigen website kun je veel nuttige informatie vinden: [www.triathlonhardenberg.nl](http://www.triathlonhardenberg.nl).

Vergeet niet voldoende drinken mee te nemen. Het belooft een warme dag te worden!

Heel veel succes maar vooral veel plezier gewenst aankomende zaterdag!

Tot dan!

---

### **Watertemperatuur**

Ook deze week is de watertemperatuur weer gemeten. Op 23 juni is voor het laatst de watertemperatuur gemeten en toen is deze vastgesteld op 21,8 graden. Bij een temperatuur van 22 graden mag er **niet** gezwommen worden in een wetsuit. Houd daar rekening mee.

Deze week wordt er elke dag de watertemperatuur gemeten en gepubliceerd op onze website en Facebook.



---

### **Werkzaamheden N36 / N34 op 2 juli**

In verband met werkzaamheden is de rotonde Witte Paal, de N34 Witte Paal – Hardenberg en de N36 Ommen – Hardenberg afgesloten van 1 juli tot 4 juli.

Volg de aangegeven omleidingen, waarschijnlijk via Balkbrug – Slagharen en houd rekening met enige extra reistijd, ca 10. minuten.

Meer info lees je op: [www.rijkswaterstaat.nl/nieuws/archief/2022/06/n36-groot-onderhoud-tussen-rotonde-de-witte-paal-en-marienberg-tussen-1-18-juli-2022](http://www.rijkswaterstaat.nl/nieuws/archief/2022/06/n36-groot-onderhoud-tussen-rotonde-de-witte-paal-en-marienberg-tussen-1-18-juli-2022)

---

### Starttijden en series

De starttijden zijn als volgt vastgesteld:

<b>Serie 1:</b> 1/8 individueel Man	11.00 uur
<b>Serie 2:</b> 1/8 individueel Vrouw+teams	11.30 uur
<b>Serie 3:</b> 1/4 individueel Man	12.00 uur
<b>Serie 4:</b> 1/4 individueel Vrouw+teams	12:05 uur
<b>Serie 5:</b> AGK standaard Man	12.45 uur
<b>Serie 6:</b> AGK standaard Vrouw	12.50 uur

Maximaal 90 deelnemers per serie. De teams starten in de laatste serie van de 1/4e of 1/8e triathlon.



De serie-indeling is nu ook op de website te bekijken: <https://www.triathlonhardenberg.nl/de-triathlon/programma/>.

---

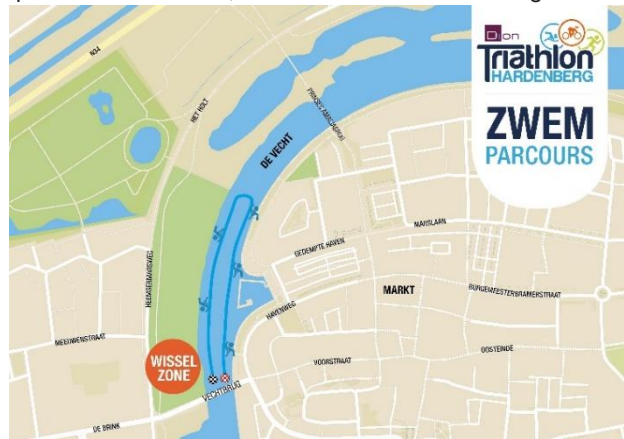
### Deelnemersreglement

#### Algemeen:

1. Deelname aan de Dion triathlon is op eigen risico.
2. Het wedstrijd secretariaat is gevestigd aan de achter kant van Tweewielers Herbers aan het Molenplein 4 in Hardenberg en is open vanaf 9.30 uur.
3. Alleen voor deelnemers (op vertoon van het startnummer), jury en organisatie is er toegang tot de wisselzone en is open en bewaakt van 9.30 uur tot 17.00uur.
4. De briefing vindt plaats 15 minuten voor de serie starttijd bij de zwemstart.
5. Wie te laat is voor de briefing kan niet starten en kan helaas niet deelnemen.
6. Dragen van een wetsuit is verplicht bij watertemperatuur lager dan 16 graden. Bij watertemperaturen boven de 22 graden zijn wetsuits niet meer toegestaan.
7. De start zal per serie plaatsvinden met een maximum van 90 deelnemers.
8. Het dragen van een fietshelm is verplicht.
9. Het is verplicht een gevulde bidon bij u te hebben op de fiets.
10. Uw tijd wordt geregistreerd na elk onderdeel en aan de finish.
11. Na de finish is er verzorging met fruit, sportdrink en water. Tevens is massage mogelijk.
12. Trio's en duo's: denk aan het wisselen van de tijdchip na elk onderdeel.

### Zwemmen:

1. Het dragen van de uitgereikte badmutsen is verplicht. Na het zwemgedeelte deze inleveren bij uitkomen van de Vecht.
2. De baanlengte (heen en terug) is 500 meter. AGK standaard drie keer deze ronde, 1/4e triathlon: twee keer deze ronde. Zelf tellen! of 1/8e triathlon: één keer deze ronde. Zelf tellen!
3. Indien er om wat voor reden tijdens het zwemmen problemen ontstaan, dan de rechterhand omhoog steken. De waarnemers zullen u dan uit het water (laten) halen.
4. Bij het verlaten van de Vecht zal er assistentie worden verleend.
5. De maximum zwemtijd bedraagt bij de 1/4e triathlon 35 minuten en bij de 1/8 triathlon 25 minuten. Na deze tijd wordt u uit het water gehaald om het parcours vrij te maken voor de volgende serie en is het niet toegestaan te starten met het onderdeel fietsen! Hier eindigt voor u de triathlon.



### Fietsen:

1. Het terrein in de wisselzone is oneffen. Let op!
2. Het eerste deel van het parcours is vrij smal en gaat onderlangs de dijk.
3. Vlak voor de eerste bocht zijn er twee wildroosters. De aansluiting tussen wegdek en wildroosters is niet vlak; Let op!
4. Na de tunnel onder de N34 zijn er 1-2 krappe bochten. Er wordt hier nog steeds in twee richtingen gefietst. Let op!
5. Na verlaten van de woonwijk Marslanden gaat u rechts, daarna links. Daarna gaat u naar rechts op de centrale ronde. Let op, fietsers van links!
6. 1/4e Triathlon en AGK: 4 ronden, zelf tellen! of 1/8e Triathlon: 2 ronden, zelf tellen!
7. Het startnummer wordt op de rug gedragen.
8. Na de ronden gefietst te hebben komt u richting woonwijk Marslanden dezelfde punten tegen als op de heenweg. Opnieuw opletten, met name in de bocht op de dijk. Tegenliggers en wildroosters!



9. Het parcours is autoluw en niet autovrij. Bestemmingsverkeer mag op het parcours en dus gelden de normale verkeersregels.
  10. Het is verboden te stayeren.
  11. De TO (triathlon-official) zal de deelnemers die stayeren aangeven dat zij een tijdstraf kunnen krijgen.
  12. De bestrafte atleet dient te stoppen in de strafbox en wacht daar gedurende een periode afhankelijk van de afstand van de wedstrijd; 1 minuut bij een sprintwedstrijd, 2 minuten bij een wedstrijd over de standaard afstand. De strafbox is aan het einde van het fietsparcours, net voor de wisselzone.
  13. De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het stoppen in de strafbox. Bij verzuim hiervan volgt diskwalificatie.
  14. Een tweede overtreding van het stayerverbod leidt tot diskwalificatie bij wedstrijden over de standaard afstand of korter.
- 

#### **Lopen:**

1. Kort na de start liggen er twee trappen naar beneden in het parcours: één korte en één lange trap. Let op!
2. Op het eerste deel van het loopparcours, na de trappen, zijn er tegenliggers op een smal wandelpad. Rechts lopen!
3. 1/4e Triathlon en AGK: 2 ronden, zelf tellen! of 1/8e Triathlon: 1 ronde!
4. Het dragen van een startnummer is verplicht. Het startnummer wordt gedragen op de borst. Lopen met een ontbloot bovenlijf is niet toegestaan.
5. Er zijn 2 drinkposten met water en sponzen op het parcours.
6. Na de finish huurchips inleveren!

