

TRIATLOCKDOWN



Alles wat je moet weten!

Leuk dat je je hebt opgegeven voor de Triatlockdown. We hopen dat je veel plezier beleeft aan je deelname. We proberen het allemaal zo simpel mogelijk te houden. Toch een aantal zaken die we graag met jullie willen bespreken.

1. Algemeen

- Houd de maatregelen ten aanzien van het coronavirus in acht, ook al zijn de maatregelen versoepeld. Check de website van het RIVM voor de laatste richtlijnen.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

- Individuele competitie start vanaf 17 juli. De competitie duurt tot en met 17 augustus. Gedurende de maand maken we de tussenstand een aantal keren bekend.
- 2 klassementen; 1/4 en 1/8.
- Deelname is gratis en we strijden voor de lol. Er is al één mooie prijs beschikbaar gesteld, wellicht volgt er meer.
- Je mag zo vaak proberen als je wil. Snelste tijd telt. Dus gunstig gebruik maken van wind en stroom is geen probleem. Je hoeft je maar 1 keer aan te melden.
- Leg het parcours individueel af. Zelfstandig zwemmen, fietsen en lopen. Niet stayeren met een maatje, geen gebruik maken van hulpmiddelen. Dit kunnen we niet of nauwelijks controleren dus we vertrouwen op fair play.
- Je mag er zo lang over doen als je wilt, maar je totale tijd telt. Dus starttijd zwemmen tot eindtijd lopen is de tijd die we in de uitslag opnemen.
- Vul je tijden online in op <https://evasportmassage.nl/>
- Is het je gelukt om je eerste tijd te verbeteren, dan vul je online je nieuwe tijden in en passen wij de uitslag aan.
- Registreer je activiteiten met een gps zodat we de afstanden en tijden kunnen checken. Stuur je gps-track (bv Strava) met gegevens door naar triatlockdown@gmail.com.
- Als je het parcours goed hebt afgelegd, nemen we je tijden op in de uitslag. Het parcours is deze keer best pittig. Kies je er dus voor om het anders af te leggen, doe je helaas voor de einduitslag en prijzen niet mee.
- De uitslag kun je t.z.t. checken op <https://evasportmassage.nl/> of op <https://strava.com/clubs/triatlockdown>
- Als er iets niet klopt in de uitslag of je hebt vragen of suggesties m.b.t. de triatlockdown dan kun je mailen naar triatlockdown@gmail.com
- De insteek is dat we het voor de lol doen, om lekker te bewegen en een sportief doel te hebben. Pas goed op; je sport op de openbare weg met andere weggebruikers en je steekt een paar keer de doorgaande weg over. Neem geen onnodige risico's.
- De organisatie kan op geen enkele manier aansprakelijk gesteld worden. Je doet mee op eigen risico.

2. Zwemmen

- 1/8 – iets meer dan 500 meter. Starten bij het zwemtrapje (zie afbeelding 2). Tot de rode ton en terug (zie afbeelding 1). Als je parallel van de rode ton bent draai je om. Je hoeft niet om de boei heen te zwemmen. Terug langs de zwemtrap naar de exit op het strandje (zie afbeelding 2).
- 1/4 – iets meer dan 1000 meter. Starten bij het zwemtrapje (zie afbeelding 2). 2 keer heen en terug naar de rode ton (zie afbeelding 1). Als je parallel van de rode ton bent draai je om. Je hoeft niet om de boei heen te zwemmen. De zwemtrap is tevens het keerpunt. Voor de exit zwem je langs de zwemtrap naar de exit op het strandje (zie afbeelding 2).

De afstand is dus telkens ietsje verder maar dat komt mooi uit met de rode ton als referentiepunt. Je mag zelf beslissen of je met of zonder wetsuit zwemt. Het is vrij ondiep, je kan bijna overal staan, vooral in het middelste deel is het ondiep. Begin vanuit het water. Niet duiken vanaf de steiger dus!



Afbeelding 1



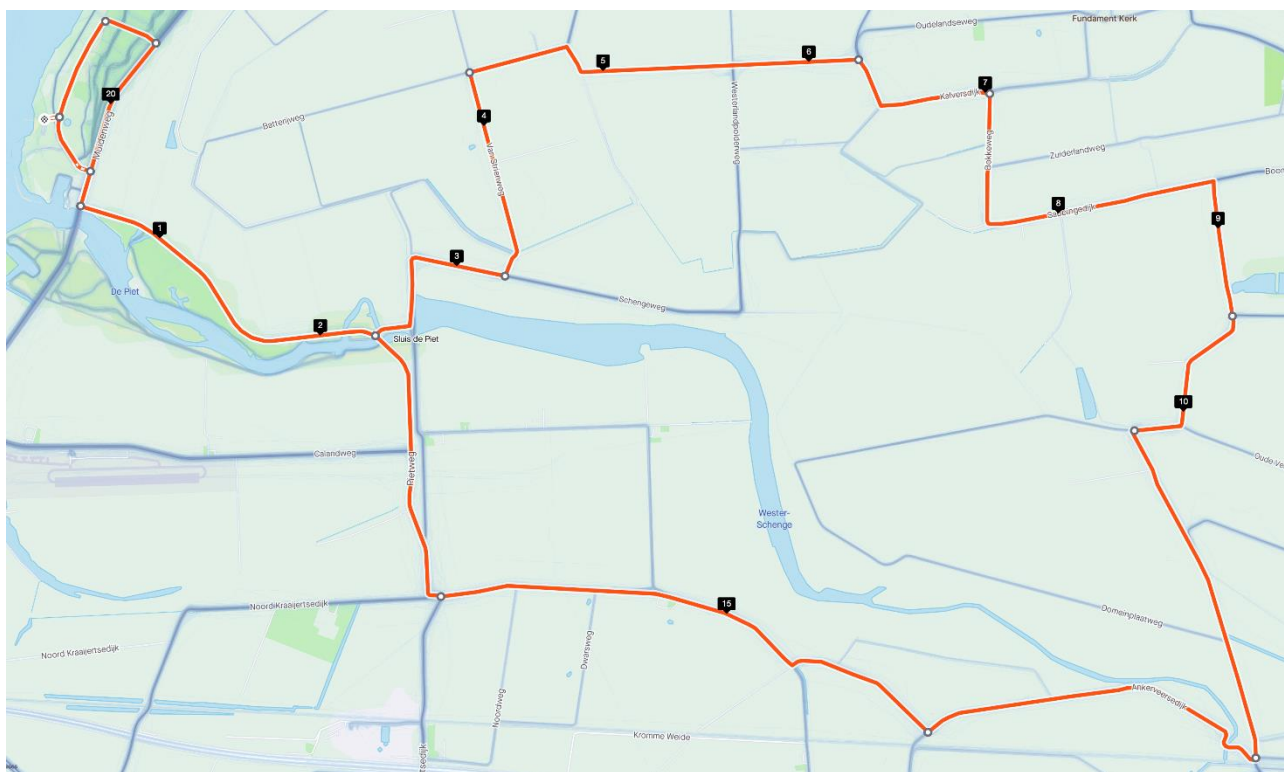
Afbeelding 2



3. Fietsen

3.1. Parcours 1/8

De fietsroute moet wellicht een beetje bestudeerd worden, of oefen 'm een keertje. De route is iets langer dan de gebruikelijke 20 km, 21,3 km om precies te zijn. Fiets vanaf de wisselzone richting Kanoa Outdoor & Events. Steek de weg voorzichtig over vanaf het fietspad richting de Pietweg. We maken een lus rechtsom rond de Wester Schenge. Je zult weinig tot geen verkeer tegen komen maar kijk toch uit. Het stukje van Eindewege terug naar de Piet is enigszins een populaire fietsroute voor toeristen. In Eindewege heb je een paar blinde bochten, wees voorzichtig. Als je de lus gefietst hebt rijd je terug naar de Muidenweg. Kijk uit met oversteken en volg het fietspad tot de tweede afslag waar je het laatste stukje naar de wisselzone fiets. De weg bij de Piet is eenrichtingsverkeer, vandaar dat je even rond moet rijden. De van Strienweg en de Bokkeweg zijn opnieuw geasfalteerd. **Er liggen veel losse steentjes. Pas vooral op in de bochten.** De GPX bestanden zijn weer toegevoegd zodat je de route goed kan bestuderen Een verkenningsrondje kan geen kwaad.



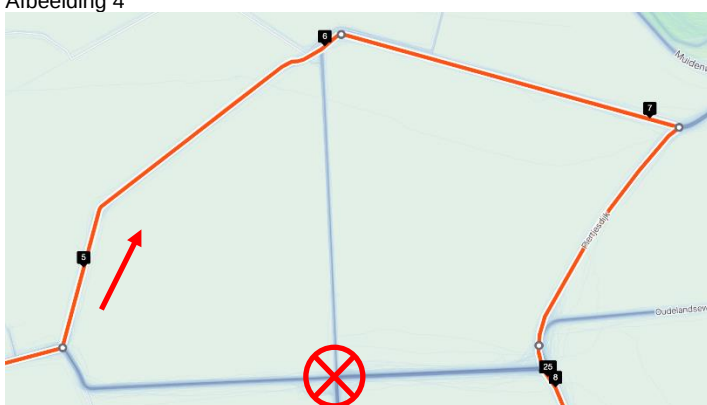
Afbeelding 3

3.2. Parcours 1/4

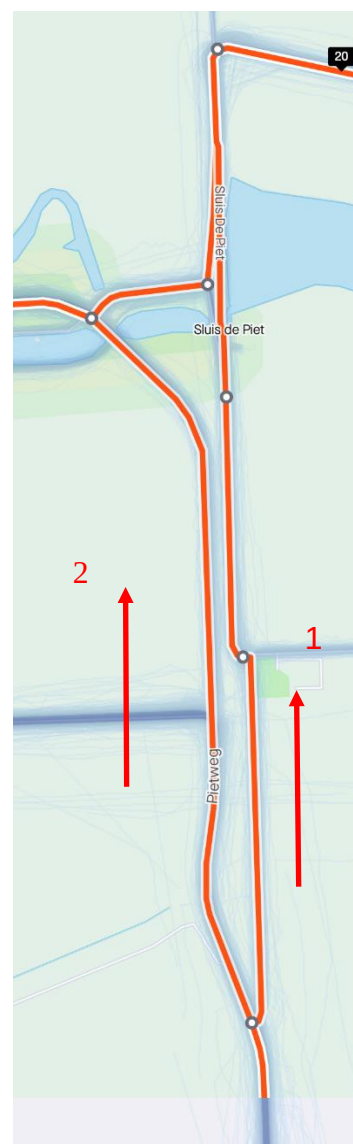
Fiets vanaf de wisselzone richting Kanoa Outdoor & Events. Steek de weg voorzichtig over vanaf het fietspad richting de Pietweg. We maken 2 lussen rechtsom rond de Wester Schenge. Het rondje is niet identiek aan het rondje van de 1/8 afstand. In het noorden zit een extra stukje (zie afbeelding 5). Je zult weinig tot geen verkeer tegen komen maar kijk toch uit, Het stukje van Eindewege terug naar de Piet is enigszins een populaire fietsroute voor toeristen. In Eindewege heb je een paar blinde bochten, wees voorzichtig. Als je de eerste lus gefietst hebt begin je via "Sluis de Piet" aan de tweede lus (zie afbeelding 6). Na de tweede lus rij je over de Pietweg terug naar de Muidenweg (zie afbeelding 6). Kijk uit met oversteken en volg het fietspad tot de tweede afslag waar je het laatste stukje naar de wisselzone fiets. De weg bij de Piet is eenrichtingsverkeer, vandaar dat je even rond moet rijden. De van Strienweg en de Bokkeweg zijn opnieuw geasfalteerd. **Er liggen veel losse steentjes. Pas vooral op in de bochten.** De GPX bestanden zijn weer toegevoegd zodat je de route goed kan bestuderen. Een verkenning rondje kan geen kwaad.



Afbeelding 4



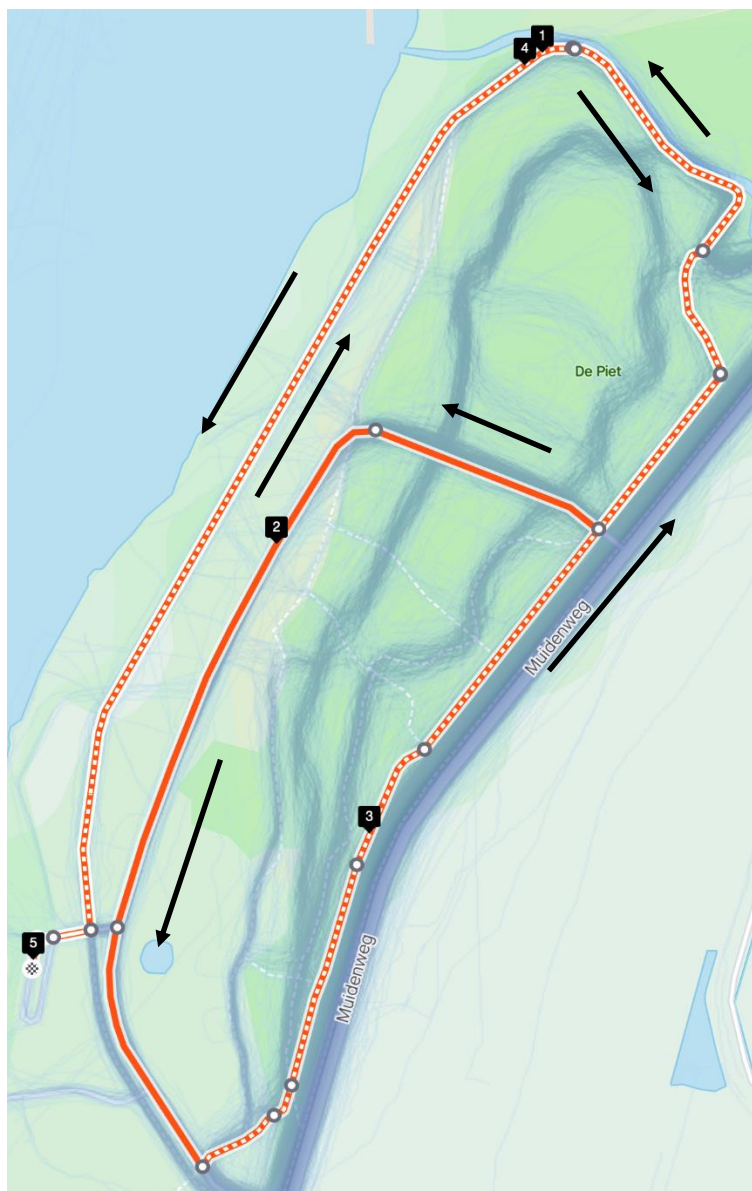
Afbeelding 5



Afbeelding 6

4. Lopen

4.1. Parcours 1/8



Afbeelding 7

Loop vanaf de wisselzone richting de weg. Ga linksaf het schelpenpad op en volg dit pad langs het Veerse Meer tot je in het bos komt. Aan je rechterkant kom je na ruim een kilometer aan de rechterkant een bankje tegen. Hier moet je even opletten dat je rechts aanhoudt (zie afbeelding 8). Vervolgens loop je via het bospad verder tot je bij de weg uitkomt. Hier ga je rechts de weg op die je eerder gefietst hebt, je passeert de afslag van de wisselzone. Loop tot je bijna terug ben op de Muidenweg op het asfalt. Vlak voor de uitgang kun je links het bos weer in (zie afbeelding 9). Pas op voor je enkels want dit eerste stukje ligt niet heel erg goed. Je komt vlot op een afsplitsing. Hier ga je rechts. Vervolgens loop je dit pad uit tot je weer bij de weg uitkomt. Steek de weg over en loop het laatste stuk naar de finish tegengesteld zoals je begonnen bent. Loop bij de finish even een stukje op de parking tot je 5 km gelopen hebt!



Afbeelding 8



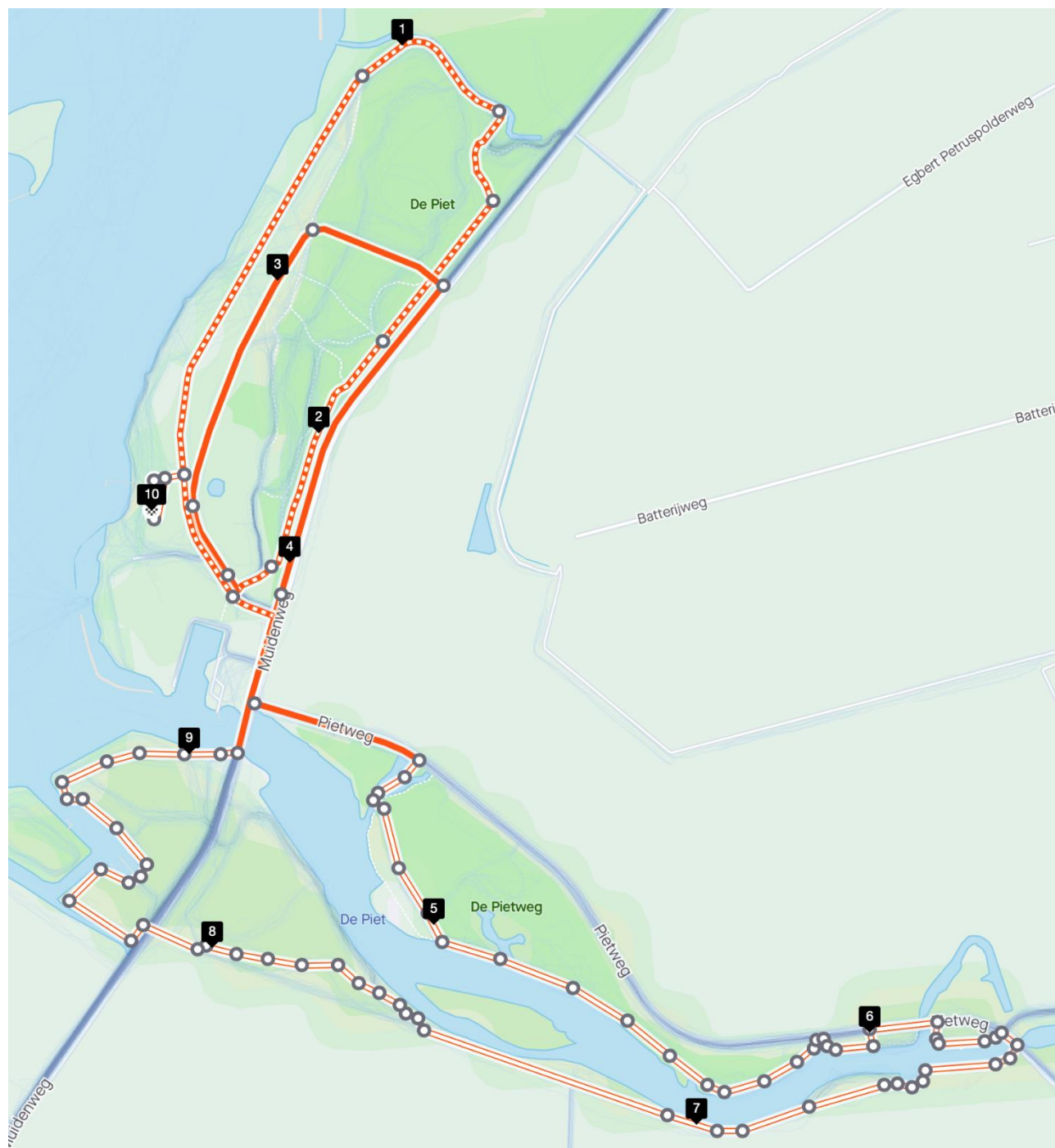
Afbeelding 9



Afbeelding 10

4.2. Parcours 1/4

Het Loopparcours bij de $\frac{1}{4}$ is uitdagend. Het is eigenlijk meer een korte trailrun. Kijk goed waar je loopt, er zitten oneffenheden in het parcours en na wat regen moet je ook niet vies zijn van een beetje modder of slik. We lopen en stuk door het bos van het $\frac{1}{8}$ parcours en lopen een ronde om de Pietkreek heen.



Afbeelding 11

We beginnen met een lus op het parcours van de $\frac{1}{8}$. Het is echter niet hetzelfde rondje dus bestudeer het ook even goed.



Afbeelding 12

Loop vanaf de wisselzone richting de weg. Ga linksaf het schelpenpad op en volg dit pad tot je in het bos komt. Aan je rechterkant kom je op een gegeven moment een bankje tegen en hier moet je even opletten dat je rechts aanhoudt. (zie afbeelding 13)

Vervolgens loop je via het bospad verder tot je bij de weg uitkomt. Steek de weg over en loop het pad verder uit tot je weer bij de asfaltweg uitkomt. Loop tegen de rijrichting in de hele lus over het asfalt tot je terug op het fietspad bij de Muidenweg komt. Loop nu richting de Kanoa Outdoor & events over het fietspad tot je de weg over kan steken richting de Pietweg.



Afbeelding 13



Afbeelding 14

Loop nu een stuk de Pietweg op tot je het bos in kan lopen. Volg de route door het bos tot je terug op de Pietweg uitkomt. Loop om de afwatering heen en ga terug het bos in tot je bij een ligplaats voor bootjes uitkomt. Kijk goed om je heen, want het is hier prachtig... Ga hier links en loop terug naar de weg. Blijf nu op de weg lopen tot je de volgende inham met water gepasseerd bent en loop nu nogmaals een stukje door het bos tot je weer op de weg opkomt. (zie afbeelding 14 en 15)



Afbeelding 15

Nu loop je nogmaals om het water en ga je rechtsaf en loop je ten Zuiden van de kreek terug richting de Muidenweg. Je loopt grotendeels langs landbouwgrond maar ook nog een stuk door het bos. Waar je het bos terug inloopt staat een geel paaltje. Het zit op ongeveer 7,5 km lopen. Vlak na de ingang van het bos krijg je een splitsing. Houd hier links aan.

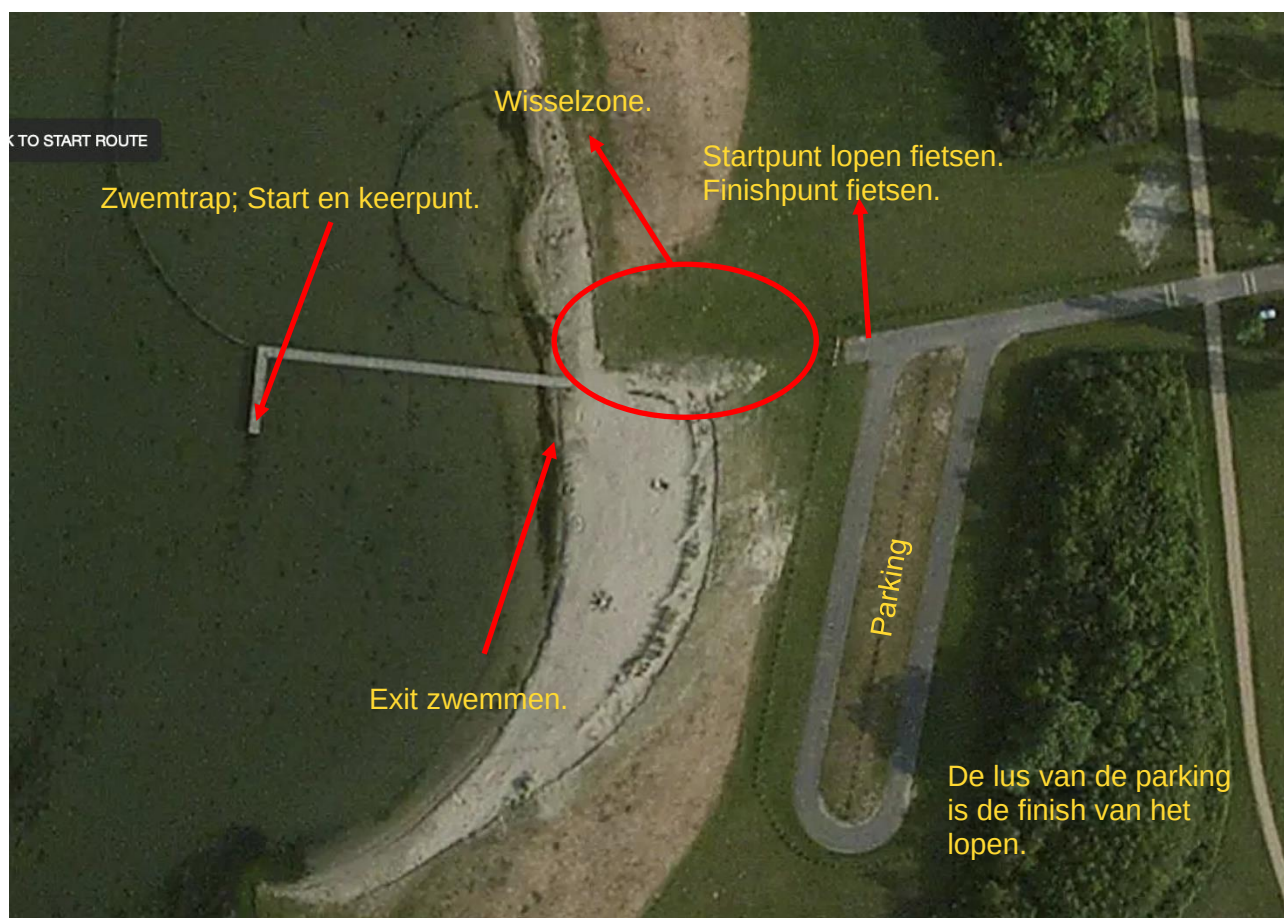


Het laatste stukje loop je via een tractor pad terug naar de Muidenweg en deze steek je recht over. Bij de bebossing sla je links af en volg je het gemaaide pad. Je komt langs steigertjes met eventueel bootjes en zo volg je de waterkant tot je langs een klein strandje uitkomt bij de brug. Je zult een stukje naar boven moet klauteren om weer op de Muidenweg uit te komen. Loop nu terug richting de wisselzone. In de wisselzone loop je ongeveer nog anderhalf rondje over de parking om de 10 km vol te maken. Bekijk het gpx bestand even goed voor je begint. Een verkenning rondje is ook hier aan te raden.

Afbeelding 16

5. Wisselzone

Nog even een illustratie ter verduidelijking van de wisselzone.



Heel veel succes en plezier !!!