
Wedstrijd informatie



20 april IJsselmuiden

Sportcentrum Sonnenberch

Goedzorg fysiotherapie



Inleiding

Ook dit jaar staat de 1/8e triatlon weer op de kalender!

Dit evenement is een initiatief van Sportcentrum Sonnenberch en GoedZorg Fysiotherapie.

Sportcentrum Sonnenberch en Goedzorg Fysiotherapie organiseren dit jaar voor de 8e keer de 1/8e triatlon.

De triatlon wordt opgezet voor een brede doelgroep, niet alleen de professionele triatleten doen mee, ook de beweeggroepen uit de eigen praktijk van

Goedzorg kunnen deelnemen aan dit evenement. Door de goede samenwerking tussen beide partijen is dit initiatief een doorslaand succes.

De opbrengst van de triatlon gaat naar het Kamper Kracht Fonds, Nikai4Life en de Diabetes Challenge IJsselmuiden.

Hiermee willen Sportcentrum Sonnenberch en Fysiotherapie Goedzorg ook haar maatschappelijke bijdrage leveren aan het welzijn in de gemeente Kampen.

Wij willen alle vrijwilligers, medewerkers van de NTB en sponsoren hartelijk danken voor het mede-mogelijk maken van de Wezenberg 1/8e triatlon in IJsselmuiden.

Wij wensen u veel sportiviteit en succes toe en hopen u graag weer te zien!

Sportieve groet,

Berry Prinsen, Matthijs de Groot, Rudie Gosen en Allard van der Maarel

Inhoud

Programma

Deelnemers informatie

Wat neem ik mee?

Kamper krachtfonds

Nikai 4 life

Sponsors

Hoofdsponsors

BEMOG | Projekt
Ontwikkeling



**Wezenberg
Groep**





Programma

1/8e Triathlon IJsselmuiden
Zaterdag 20 april 2024
Sportcentrum Sonnenberch
Oosterholtseweg 18B

Op zaterdag 20 april kunt u vanaf 07:30 uur terecht bij het inschrijfbureau in Sportcentrum Sonnenberch. U krijgt daar een envelop met daarin uw startnummer en verdere instructies.

De eerste startseries beginnen om 08:30 uur in het zwembad, het zwembad is in het sportcentrum. U dient minimaal **30 minuten** voor de zwemstart te melden bij het inschrijfbureau.

Zwemmen	500 Meter	20 Baantjes
Fietsen	19,1 Kilometer	Aanloop traject en 1 rondje door de koekoek en mastenbroekerpolder
Lopen	5 Kilometer	Traject omvat 2 rondes van 2,5 kilometer



Deelnemers informatie

Afhalen startnummers

U ontvangt daar een envelop met daarin de startnummers en de elektronische chips.

Deze chips dient u om de enkel te dragen, de teams geven de chip aan elkaar door.

Startnummers

U dient het startnummer zowel op uw **rug (fietsen)** als uw **buik (lopen)** te dragen (verplichte NTB-regel).

Ook moeten de nummers op de **fiets** en **helm** worden geplakt. Startnummers mogen niet worden gevouwen.

Tijdsregistratie

De tijdsregistratie vindt plaats met behulp van elektronische chips. Deze krijgt u bij het inschrijfbureau. De chip dient u om de enkel te dragen, de teams geven de chip aan elkaar door.

Finish

De finish is nabij de wisselzone voor het kulturhus. U gaat onder de finishboog door waar de tijd klok staat.

Uitslagen

De uitslagen zullen zaterdag 20 april na afloop op de website geplaatst worden.

Wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat in Sportcentrum Sonnenberch is om **07:30** uur geopend. De deelnemers(sters) dienen zich hier uiterlijk 30 minuten voor hun zwemstart te melden. het wedstrijdsecretariaat is telefonisch bereikbaar via: **06-44007045** of **06-41218938**

Wedstrijdreglement

Op de wedstrijddag is het wedstrijdreglement van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) van toepassing. Je wordt geacht de inhoud van dit reglement te kennen. Je kunt het vinden op de website van de NTB. Door van start te gaan geef je te kennen, akkoord te gaan met de inhoud van dit reglement.





NTB

De 1/8e triathlon is een officieel NTB startersevenement. Er zijn NTB officials opgeleid die het evenement begeleiden. Er is ook een nationaal gedelegeerde aanwezig. De gedelegeerde is gezamenlijk met de organisatie verantwoordelijk voor het goede verloop van de 1/8e triathlon IJsselmuiden vanuit de NTB. Wij wijzen u erop dat u op de hoogte dient te zijn van het reglement van de NTB en de aanwijzingen van de officials opvolgt. Het reglement is te vinden op de site van de NTB.

Stayeren en oordopjes

Stayeren (achtervolgen op de fiets, op zodanig korte afstand dat voordeel kan worden gehaald mbt weerstand wind) en oordopjes zijn om veiligheidsredenen niet toegestaan, de minimale afstand op uw voorganger moet 12 meter zijn.

Afmelden

Deelname na incassering van het inschrijfgeld en na 1 april is **Definitief**. Bij verhindering vindt geen retournering van het inschrijfgeld plaats. Na 1 april kunnen er geen wijzigingen in de inschrijving worden doorgevoerd.

Aansprakelijkheid

Deelname geschiedt op eigen risico. U vrijwaart de bij de organisatie betrokken instanties, verenigingen en/of personen van alle aansprakelijkheid en/of vorderingen die voortvloeien uit deelname aan de 1/8e triathlon in IJsselmuiden. Betreding van het terrein van Sportcentrum Sonnenberch geschiedt geheel op eigen risico.

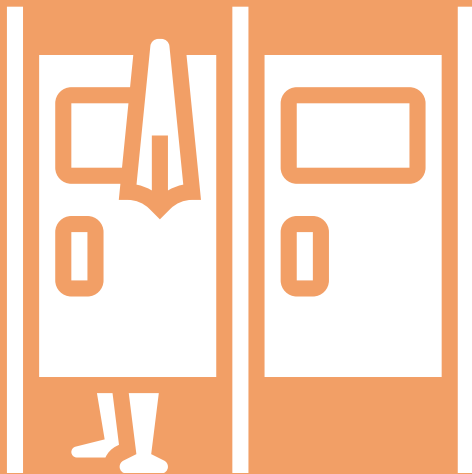
Gevonden / verloren voorwerpen

Gevonden voorwerpen kunt u inleveren en ophalen bij het inschrijfbureau.

Medische diensten

De medische ondersteuning wordt verzorgd door twee EHBO posten. Deze posten treft u in het zwembad, de wisselzone en op de fietsroute bij de motoren.





Kleed- en douche gelegenheid

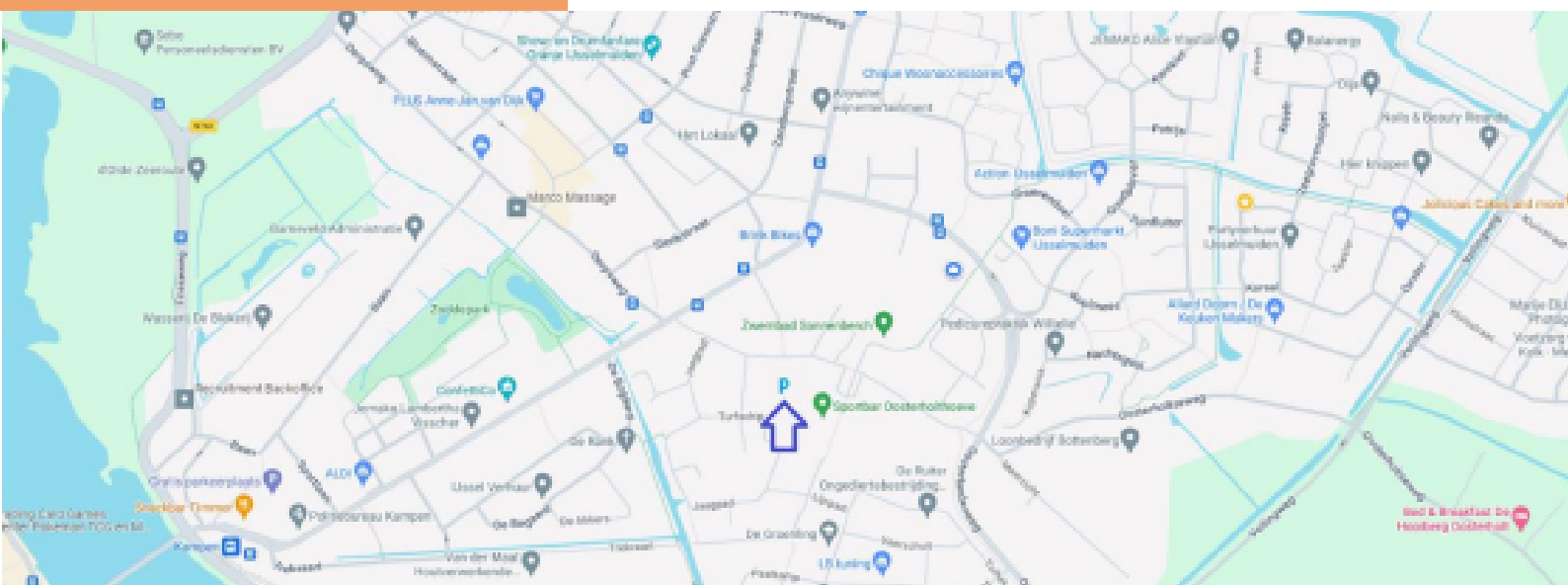
Er zijn kleedruimtes aanwezig bij sportcentrum Sonnenberch. Hier is tevens douchegelegenheid. De kleedruimtes staan onder toezicht, maar worden niet bewaakt. Er zijn kluisjes aanwezig. De kleedruimtes zijn vanaf 07.30 uur beschikbaar. In de achtertuin van het zwembad zijn bij de uitgang 2 omkleedtenten om na het zwemmen om te kunnen kleden. De organisatie is niet verantwoordelijk voor diefstal en/of zoekraken van eigendommen.

Verzorging

Op het loopparcours staat een verzorgingspost met water en fruit.

Verkeersveiligheid

Tijdens het fiets- en looponderdeel bent u verkeersdeelnemer. Neem dus de verkeersregels in acht! Volg de aanwijzingen van politie, verkeersregelaars en organisatie op. Passeer nooit de afzetting!



U kunt uw auto parkeren op de daarvoor bestemde parkeergelegenheid bij de Sporthal Oosterholthoeve aan de Oosterholtseweg 11, 8271 PN IJsselmuiden. Wij raden u aan via de Oosterlandenweg te rijden. Vanaf de parkeerplaats kunt u heel gemakkelijk (50 meter) naar Sportcentrum Sonnenberch lopen. Op de dag zelf wordt dit met wegwijzerbordjes aangegeven.



Prijzen

Er worden geen prijzen en/of prijzengeld uitgereikt. De opbrengst komt ten goede aan het 'Kamper Kracht Fonds', Nikai4life en de Diabetes Challenge IJsselmuiden.

Toilet

Er zijn voldoende toiletten aanwezig bij het inschrijfbureau en er zal een dixi aanwezig zijn in de wisselzone

Toeschouwers

Als organisatie juichen wij het aanmoedigingen van deelnemers toe!, echter staat veiligheid bij ons voorop. Daarom vragen we toeschouwers zich niet te begeven op het parcours! Wij attenderen u erop dat bij calamiteiten de toegangsweg zo snel mogelijk vrij gemaakt moet worden voor hulpdiensten.

Zwemmen

Het zwemmen vindt plaats in een overdekt zwembad. In de kleedruimte van het zwembad kunt u zich omkleden.

Uw kleding kunt u in de kleedkamer laten hangen. Wij wijzen u erop dat de overgang van het warme zwembad (29 graden) naar buiten grote temperatuurverschillen kent. Houdt u hier alstublieft rekening mee!

U krijgt van de organisatie een zwemcap in bruikleen. Deze dient u na de zwemuitstap in de daarvoor bestemde bakken te deponeren.



Fietsen

Het dragen van een valhelm tijdens het fiets onderdeel is verplicht! Zie ook fiets reglement. Op vertoon van uw startnummer kunt u uw fiets plaatsen in de bewaakte wisselzone. Zorg ervoor dat de sticker op uw **fiets en helm is geplakt**. Uw plaats in de wisselzone is genummerd en correspondeert met uw startnummer.



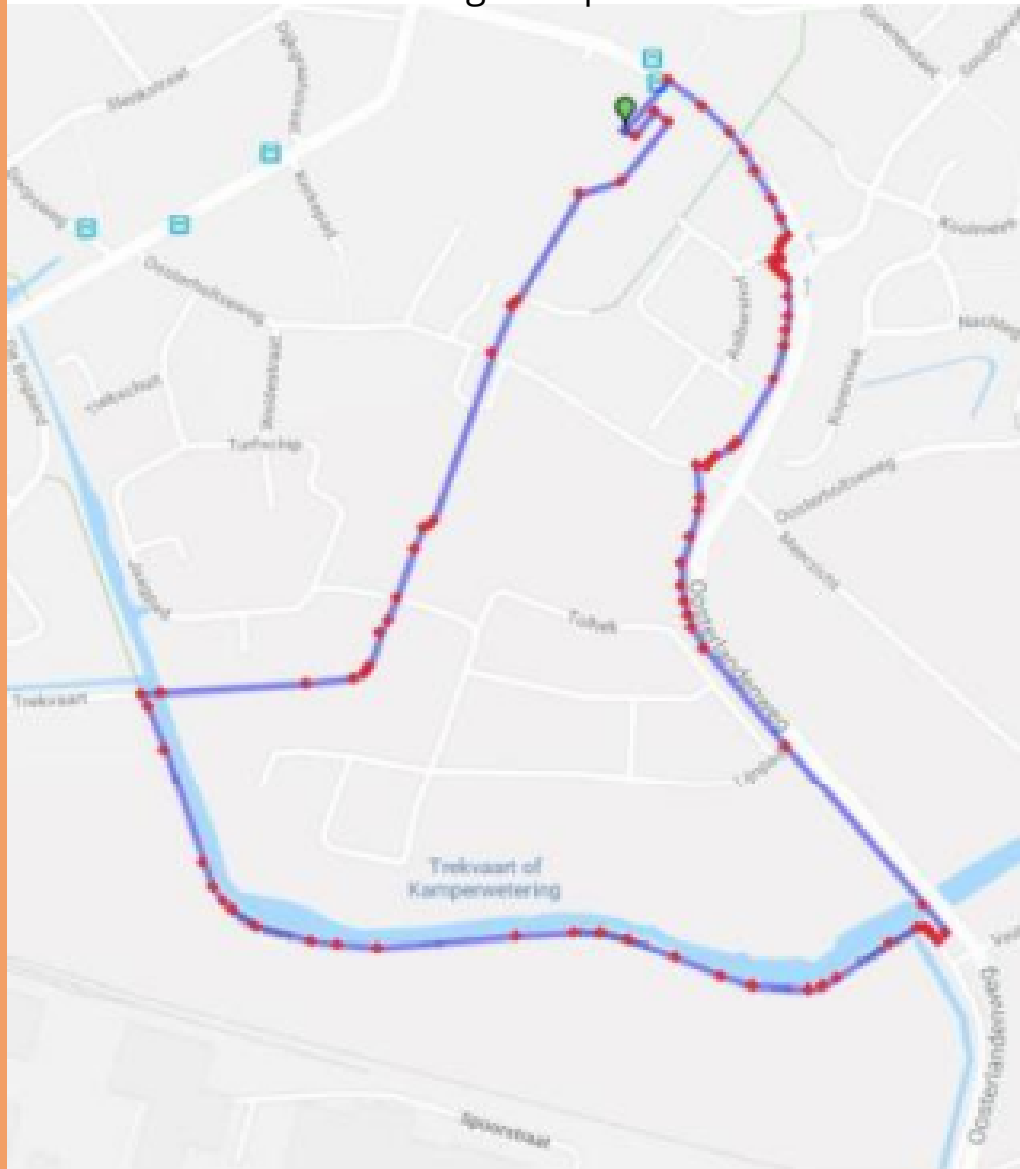
Na de 500 meter zwemmen, stappen de eerste triatleten rond 08:40 uur in de wisselzone op hun fiets voor hun ronde fietsen met een totaalafstand van 20 kilometer.

15 minuten na aankomst van de laatste deelnemer(ster) wordt de bewaking opgeheven. Wanneer u uw fiets gaat plaatsen of ophalen, hindert u dan niet de deelnemers die nog in de strijd zijn. Na afloop kunt u op vertoon van uw startnummer uw fiets weer meenemen uit de wisselzone.



Lopen

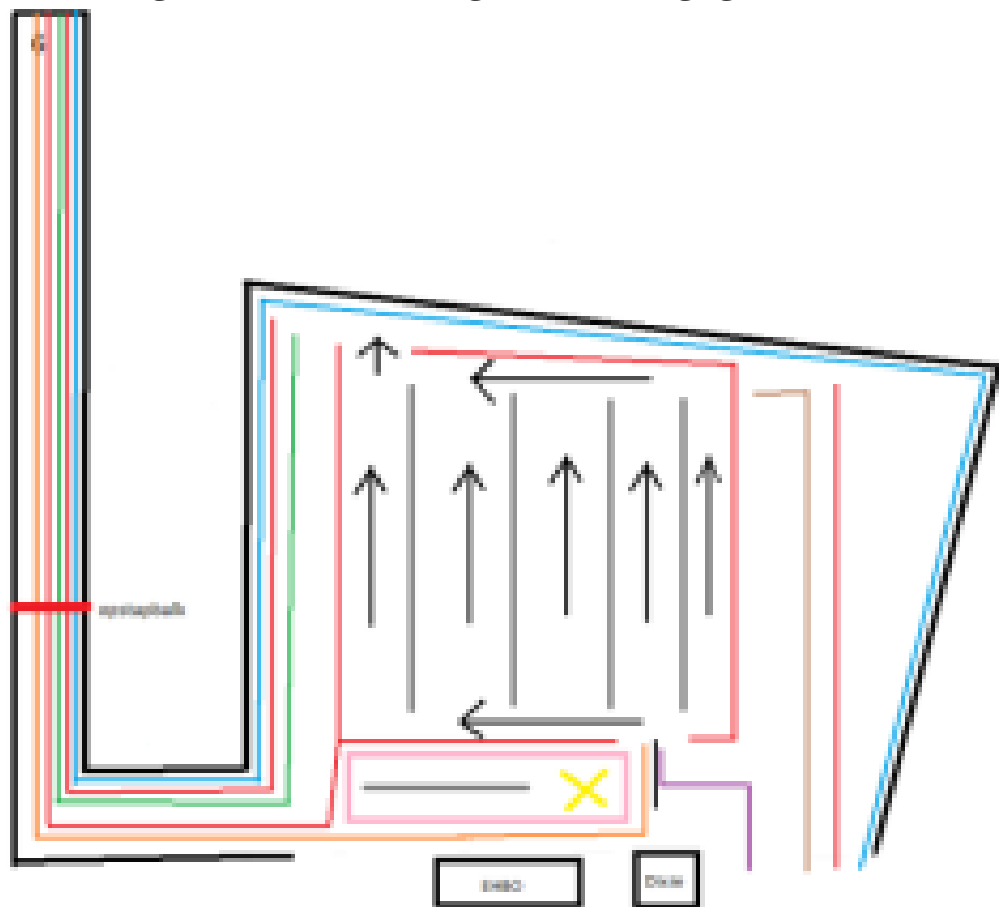
De eerste fietser wordt rond 09:15 uur terugverwacht in de wisselzone, om zijn fietsschoenen te verruilen voor zijn loopschoenen om aan het afsluitende onderdeel te beginnen. Het loopgedeelte bestaat uit 2 rondes en loopt via het volgende parcours:



Wisselprocedure

De wissel tussen zwemmen, fietsen en lopen vindt plaats in de wisselzone. Als u na het zwemmen de kleedkamer heeft verlaten loopt u naar de wisselzone en zet uw helm op, u maakt hem vast en pakt daarna pas uw fiets. U verlaat lopend de wisselzone volgens de aangegeven route. Buiten de wisselzone (**na de opstap balk**) mag pas worden opgestapt. Na het fietsen stapt u (**voor de afstapbalk**) buiten de wisselzone af en loopt u de wisselzone in. U zet uw fiets weg en maakt uw helm los. U verlaat de wisselzone om het loopparcours te vervolgen. Dit doet u volgens de aangegeven route:

-  = looproute
-  = fietsroute uit
-  = fietsroute in
-  = inloop vanuit het zwembad
-  = fiets aanmelden
-  = hekken
-  = fietsenrekken
-  = loop richting
-  = wisselzone estafette: fiets => lopen
-  = wisselplek estafette



Wat neem ik mee.

Zwemmen

- Zwembroek/badpak/trisuit
- Zwembril
- Handdoek

Fietsen

- Fiets
- Fietshelm
- Bidon met drinken
- Bandenpompje
- Reserve binnenband/tube
- (Fiets) Schoenen
- Fietskleding
- Sport - of zonnenbril
- Wielerhandschoenen

Lopen

- Hardloopschoenen
- Eventueel droog shirtje
- Pet of zweetband
- Hardloopkleding
- Sokken

Algemeen

- Trainingspak of gewone kleren
- Droog T-shirt of sweater
- Handdoek
- Shampoo
- Programmaboekje/startbewijs
- Licentie
- Geld
- Badslippers



Kamper kracht fonds

Wat is het Kamper Krachtfonds?

Onze samenleving verandert en de overheid kan niet iedereen ondersteunen. Daarom is in 2015 het Kamper Kracht fonds in het leven geroepen. Het Kamper Kracht fonds is een lokaal gemeenschapsfonds opgericht voor alle inwoners van de gemeente Kampen. Mensen die in een moeilijke situatie terecht zijn gekomen en geen recht hebben op financiële hulp van de overheid, kunnen een beroep doen op het Kamper Kracht fonds. Het fonds biedt hen eenmalige steun, zodat zij weer op eigen kracht verder kunnen. Deze steun varieert van het storten van een geldbedrag tot de aankoop van goederen en/of diensten.



Diabetes Challenge Ijsselmuiden



De Nationale
Diabetes Challenge

**basvande
goor**
foundation
sportief met diabetes

Na een succesvolle Diabetes Challenge Ijsselmuiden gaan we ook dit jaar weer meedoen met de Nationale Diabetes Challenge (NDC). De NDC is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation (www.bvdgfg.org), een stichting die zich inzet om de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te vergroten door middel van sport en bewegen.

De samenwerkende partijen, te weten: Goed Zorg huisartsen, Goed Zorg apotheek, Goed Zorg fysiotherapie, Icare, Buurtzorg, Stichting Welzijn Kampen en Sportcentrum Sonnenberch doen mee! In mei 2017 starten we met de wekelijkse wandelbijeenkomsten op de woensdagavonden. Hoewel de NDC in eerste instantie is opgezet voor mensen met diabetes zijn ook mensen die geen diabetes hebben van harte welkom om mee te wandelen. Bewegen is immers voor iedereen gezond en het groepsgevoel is een belangrijke meerwaarde.

Bij de wandelingen gaat er altijd een zorgverlener van het gezondheidscentrum mee.

Natuurlijk houden we rekening met ieders niveau en bouwen we de afstand van de wandelingen langzaam op. De samenwerkende partijen in Ijsselmuiden geloven er sterk in dat de NDC de sleutel kan zijn tot een gezondere leefstijl waardoor u zich beter en energiever kunt gaan voelen.

Is dit voor u de start naar een gezondere leefstijl? Of grijpt u dit project aan om gezamenlijk te blijven werken aan uw gezondheid? Doet u mee?



Nikai4life fonds

Begin 2017 werd bij onze zoon en broertje Nikai een rhabdoïde tumor geconstateerd rondom de nier met uitzaaiingen naar de lever. Met een overlevingskans van fors onder de 10% zijn wij de strijd aangegaan. Na diverse chemokuren, operaties, clinical trial en immunotherapie is Nikai op 4 december 2017 overleden. Hij mocht slechts 12 jaar worden.

Nikai zat vol energie, gedrevenheid, sportiviteit en wilskracht. Daarom hebben wij de Stichting Nikai 4 Life opgericht om ons in te zetten om Nikai`s zoektocht naar "Ik hoop dat dit medicijn wel werkt" voort te zetten. Met Stichting Nikai 4 Life willen wij zoveel mogelijk geld inzamelen voor wetenschappelijk onderzoek naar kinderkanker in het algemeen en rhabdoïde kinderkanker in het bijzonder. Kinderen met deze vorm van kanker hebben een hele slechte prognose. Stichting Nikai 4 Life wil zich sterk maken om een bijdrage te leveren om dit perspectief te verbeteren. Kinderen moeten gewoon kind kunnen zijn en horen niet zo jong aan kanker te sterven! Helpt u ons mee?

In het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie werkt hoofdonderzoeker Jarno Drost en zijn team vol overgave voor een betere behandeling van kinderen met rhabdoïde tumoren. Stichting Nikai 4 Life ondersteunt dit onderzoek en hoopt dat jij ons daarbij wilt helpen.

<https://nikai4life.nl/nl/Home/>



Sponsors

