

Zondag 3 september 2023



Stichting Triatlon Weesp

WEESPERNIEUWS
EXTRA - **TRIATLON**

AdFysio Fysiotherapie Weesp en Nigtevecht

U bent van harte welkom (ook zonder verwijzing!) op een van onze vestigingen:

Julianastraat 62
1382 XZ Weesp
tel. 0294-412263
(nieuw adres!)

Drosthagenstraat 17a
1382 BP Weesp
tel. 0294-414268

Dhr. Huydecoperstraat 1a
1394 NV Nigtevecht
tel. 0294-252493

www.adfysioweesp.nl

 **BIJVOET**
SPORT.NL

De notaris die je kent.

www.notarisweesp.nl

WELECTRIC



E-MOBILITY & LIFESTYLE STORE

AMSTERDAM | BUSSUM | ROTTERDAM | WEESP

www.welectric.nl



MANEGE BLEIJENBERG



**Na onze verbouwing het mooiste
paardensportcentrum in 't Gooi**

Dressuur - Springen - Voltige - Carrouselrijden
Maar u kunt natuurlijk ook bij ons terecht voor uw
eerste rijles.

Bij ons krijgt u les van ervaren, gediplomeerde
instructeurs, die u graag begeleiden tot het door u
gewenste niveau.

Accomodatie ook voor uw feesten, kinderpartijtje en vergaderingen

's Gravelandseweg 3 1381 HH Weesp telefoon 0294 416005

www.manegebleijenberg.nl

Beste triatleten,

De datum waar jullie allemaal naar hebben uitgekeken is bijna daar.

Op zondag **3 september** wordt om ongeveer:

12.00 uur het eerste startschot

13.30 uur het tweede startschot

In dit boekje staan alle benodigde gegevens voor de **32e WeesperNieuws Extra - Triatlon**. De organisatie is verheugd dat het WeesperNieuws-Extra ook dit jaar weer de hoofdsponsor is van het grootste ééndaagse sportevenement van Weesp.

Naast deze hoofdsponsor zijn er nog vele andere sponsors, de één wat groter dan de ander. Maar hoe dan ook, zonder al deze hulp, zou de organisatie nooit in staat zijn geweest om deze triatlon te organiseren. Dat geldt natuurlijk ook voor de circa honderdvijftig vrijwilligers, die ervoor zorgen dat de atleten zonder kleerscheuren kunnen zwemmen, fietsen en lopen. En laten we vooral de coördinatoren niet vergeten, die al sinds begin dit jaar bezig zijn om de organisatie vlekkeloos te laten verlopen.

Maar het allerbelangrijkst zijn de deelnemers. Ook dit jaar is de WeesperNieuws Extra - Triatlon weer erg in. Zoals gewoonlijk is het aantal deelnemers uit Weesp en omliggende gemeenten weer groot. Ook dat is trouwens tekenend voor de WeesperNieuws Extra - Triatlon. De Weesper deelnemers zijn overigens evenals vorig jaar makkelijk herkenbaar: iedereen met het startnummer:

Startserie één: Heren 1401-1600, Dames 1601-1800 zijn triatleet uit Weesp.

Startserie twee: Heren 2401-2600, Dames 2601-2800 zijn triatleet uit Weesp.

De overige deelnemers hebben de startnummers in de volgende reeksen

Startserie één: Heren 1010-1200, Dames 1201-1400

Startserie twee: Heren 2001-2200, Dames 2201-2400

Toppers startserie één 1000-1010

De strijd om de eerste plaats zal ook dit jaar weer reuze spannend zijn. Maar iedereen die meedoet, is natuurlijk een topper. Al die atleten worden gewaardeerd door het publiek, dat ongetwijfeld weer massaal zal toestromen. En ook dat maakt de WeesperNieuws Extra - Triatlon tot één van de meest aansprekende triatlons in Nederland.

De organisatie wenst alle deelnemers veel succes.



HANDMADE

SPORTS BIKE PASSION

Binneveer 9, 0294-482450, www.handmadeweesp.nl

la base pizza

napolitaans ambacht perfectie

Nieuwstad 30 - 1381CC Weesp
Tel.0294-412340 www.labasepizza.nl

Routebeschrijving naar Weesp

De beste manier om naar Weesp te komen, is via de A1. De parkeergelegenheid en het wedstrijdsecretariaat zijn dan het snelst te bereiken.

U neemt op de A1 de afslag Muiden/Weesp en volgt daarna de borden richting Weesp. Binnen de stadsgrenzen wordt u de weg gewezen via borden en door medewerkers.

Ook via de Provincialeweg en de Goilandseweg is Weesp te bereiken. U komt dan vanaf de andere kant Weesp binnen en kunt u na het binnenrijden de borden richting Muiden volgen. Ook langs deze weg komt u vanzelf medewerkers tegen, die u verder de weg zullen wijzen.

Vanwege de beperkte parkeerruimte elders verzoeken wij u slechts gebruik te maken van de door de organisatie aangewezen parkeerplaatsen (onder meer achter het NS station). Wanneer u uit (de omgeving van) Weesp komt willen wij u verzoeken de auto, indien mogelijk, thuis te laten.

Inschrijving:

Voor de eerste startserie dient u zich tussen 10:00 en 11:00 uur te melden, voor de tweede serie kunt u zich tussen 11:00 en 11:45 uur melden bij het wedstrijdsecretariaat bij **Ford dealer Splinter op de Hogeweyselaan 97**.

Als u zich aanmeldt bij het wedstrijdsecretariaat krijgt u een tas, met daarin onder meer uw startnummer, badmuts en fietssticker. Deze tas is genummerd en kan gebruikt worden om (rest-) kleding na het zwemmen terug te laten bezorgen naar uw plaats in de wisselzone (let wel op: geen kleding in deze tas stoppen die u tijdens de wedstrijd nog wilt gebruiken; de tassen worden pas na het zwemgedeelte terugbezorgd).

Het is niet toegestaan te starten op naam van iemand anders. Er staat een aantal mensen op de wachtlijst en de organisatie wil iedereen een gelijke kans op deelname geven. Om deze reden moeten ook alle deelnemers zich kunnen legitimeren. Leden van de NTB en KNZB moeten op verzoek hun atletenlicentie (=legitimatie) kunnen tonen. Wanneer zij dit niet kunnen, is de organisatie verplicht € 9,00 extra in rekening te brengen in verband met verzekeringen en NTB-afdracht. Overige atleten kunnen volstaan met een kopie van paspoort, rijbewijs of andere legitimatie.



Nelis' Zssalon

Weesp, Slijkstraat 41
tel. 0294-412285

vishandel

 J&J 

'vis uit Volendam'

Nieuwstad 46, Weesp
Tel.06-22471971

Limiet

Na het verstrijken van de limieten kan niet meer verder deelgenomen worden, zie reglement verderop in dit boekje.

Afmelden

Indien u, om wat voor reden dan ook, besluit af te zien van deelname, dan wordt u verzocht dit uiterlijk **vrijdag 1 September** kenbaar te maken aan het secretariaat info@weespertriatlon.nl. Op de wedstrijddag is het secretariaat te bereiken via telefoonnummer 06-10105043. Als u tijdig afmeldt kunnen triatleten, die op de wachtlijst staan alsnog worden ingeschreven. Houd daar alstublieft rekening mee.

EHBO

Tijdens het evenement zijn er op diverse plaatsen EHBO'ers aanwezig.

Het hoofdstuntpunt staat bij de Finishzone.

Vrijwilligers

Er is een zeer groot aantal vrijwilligers betrokken bij de beveiliging van het parcours. Hun aanwijzingen dient u strikt op te volgen. De vrijwilligers zijn gemakkelijk te herkennen, omdat zij allen hetzelfde **Roze** T-shirt dragen.

Prijsuitreiking

Prijsuitreiking op het Groote Plein is z.s.m. na de finish van de deelnemers die in aanmerking komen voor de prijs.

Er zijn prijzen voor de drie snelste dames en heren, voor de eerst aankomende Weesper triatleet en triatlete en voor de snelste masters (H40, H50, H60, D40, D50 en D60).

Belangrijke tijden

10.00	uur	Opening secretariaat
11.45	uur	Sluiting secretariaat
11.50	uur	Laatste aanwijzingen bij de 1 ^e zwemstart
12.00	uur	Eerste startschot
<u>13.30</u>	uur	Startlimiet loopparcours
13.25	uur	Laatste aanwijzingen bij de 2 ^e zwemstart
13.30	uur	Tweede Startschot
<u>15.30</u>	uur	Startlimiet loopparcours

*****Let-op** ***Let-op** ***Let-op** ***Let-op** ***Let-op** ***Let-op****

11.45 uur SLUITING SECRETARIAAT

12.10 uur SLUITING WISSELZONE



VOOR HET 4e KWART



HERENGRACHT 1 WEESP TEL. 0294 - 480002

info@cafetoetersenbellen.nl www.cafetoetersenbellen.nl

*Trek gekregen van het zwemmen,
fietsen en lopen? Kom genieten
van een hapje en een drankje!*



Dagelijks welkom vanaf 16 uur

0294 41 47 26

Herengracht 33

info@caferestaurantaaltje.nl

1382 AH Weesp

www.cafestaurantaaltje.nl

Uitslagen

De uitslagen worden op onze website www.weespernieuwstriatlon.nl gepubliceerd.

Kleedruimtes/massage

Bij Ford dealer Splinter op de Hogeweyselaan 97, in Weesp zijn gediplomeerde masseurs aanwezig voor de verzorging na de wedstrijd (gratis). Men kan zich daar ook omkleden, maar er kan daar niet gedoucht worden.

Wedstrijdreglement

Tijdens de WeesperNieuws Extra - Triatlon gelden de algemene reglementen van de Nederlandse Triatlon Bond (NTB). Gezien het grote aantal deelnemers zonder NTB-licentie geven wij de belangrijkste regels (en een aantal specifiek voor de WeesperNieuws Extra - Triatlon geldende regels) hieronder nog even in het kort weer.

Algemeen

De wedstrijd moet individueel worden afgelegd. Geen enkele vorm van hulp, anders dan medische of verzorgd door de organisatie is toegestaan. Onder hulp wordt verstaan: begeleiding, mechanische hulp, gangmaken.

Uitlopen op het parcours is niet toegestaan.

Overtreding van deze en onderstaande regels kan leiden tot diskwalificatie.

Het startnummer dient tijdens het fietsen laag op de rug en tijdens het lopen voor, op buikhoogte, gedragen worden. Startnummers moeten voor een goede tijdwaarneming en controle op het parcours, volledig (niet gevouwen) zichtbaar worden gedragen.

Let op: er wordt slechts één startnummer verstrekt. U dient zelf te zorgen voor een elastieken band, voorzien van veiligheidsspelden, waarmee het nummer tijdens het fietsen en lopen gedragen kan worden.

U bent tijdens de WeesperNieuws Extra - Triatlon gewoon verkeersdeelnemer. De wettelijke verkeersregels dienen strikt te worden nageleefd. Aanwijzingen van de politie en langs het parcours staande verkeersregelaars, dient u direct op te volgen. Elke deelnemer, die de wedstrijd staakt moet dat onmiddellijk aan de wedstrijdleiding (bij de finish of in de wisselzone) doorgeven.



Het is ook mogelijk dit mobiel door te geven via 06-10105043

Alles loopt gesmeerd met

Van Meeuwen[®] 
IMPROVING INDUSTRIES


Heel veel
succes!



Maak het verschil met high
performance smeermiddelen

www.vanmeeuwen.com

**WIM BOS
EESP**

WIM BOS TRANSPORT B.V.

*Transporten
Op- en overslag
Magazijn verhuizingen*

WIM BOS.nl

*Tel: +31 294 415 412
info@wimbostransport.nl*

Zwemmen

In verband met de laatste doorgang van de boten door 'Smal Weesp' en het geven van de laatste aanwijzingen bij de zwemstarts mag men niet eerder dan 5 minuten voor de start het water ingaan. Aanwijzingen bij de start (opstelling) dienen strikt te worden opgevolgd. Bij een watertemperatuur beneden de 16 graden Celsius is het dragen van een wetsuit verplicht. De watertemperatuur wordt op de wedstrijd dag bekend gemaakt bij de inschrijving bij

Ford dealer Splinter op de Hogeweyselaan 97. Na het zwemmen, mag u de badmuts houden.



Fietsen

Het dragen van een vastgemaakte, harde (dus geen leren bandjes) **fietshelm is verplicht**. U kunt de wisselzone niet verlaten, voordat het fietshelmbandje dicht zit en uw fiets voorzien is van de fietssticker met startnummer (deze kunt u bijvoorbeeld bevestigen aan een kabel).

Wisselzone

In de wisselzones mag niet gefietst worden
De wisselzones sluiten om 12.10

Lopen

Het is de deelnemer niet toegestaan zich tijdens het lopen te laten begeleiden.
Het is niet toegestaan als haas te fungeren.

Wedstrijdleiding

De wedstrijdleiding heeft het recht, om na overleg met EHBO hulpverleners, of de parcourscommissie een deelnemer op medische gronden, of wegens overtreding van de reglementen, uit de wedstrijd te halen. De wedstrijdleiding heeft het recht om in bijzondere omstandigheden het parcours te wijzigen in lengte of in parcoursverloop. De beslissingen van de wedstrijdleiding of jury zijn bindend. In gevallen, waarin het wedstrijdreglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding.



Plaza De Haven



Amstellandlaan 106a , 1382 CH Weesp
Tel (0294) 41 42 47
Besteling@plazaweesp.nl
maandag t/m vrijdag 8.30 - 19.00 uur

De gediplomeerde trainers van Jim's Gym P&TC trainen en begeleiden iedereen die wil werken aan zijn of haar persoonlijke sportieve, fysieke, mentale en/of voedingsdoelen.

Er is een zeer uitgebreide keus in abonnementen.

<p><u>In de gym</u></p> <p>Indoor Cycling training Small Group Training (Circuit/Tabata /Indoor Bootcamp/Kracht) Kick&Boks training Xtreme Hip-Hop Steps training Jeugdfitness Vrij trainen op onze krachtschema's</p>	<p><u>Buiten</u></p> <p>Bootcamp, Hardlopen, Fietsen Zwemmen in de Vecht</p> <p><u>Zwembad</u></p> <p>Zwemtraining (4 x per week)</p> <p><u>Trainingschema's</u></p> <p>Triatlon, Hardlopen, Wielrennen</p>
---	--

Jim's Gym P&TC
Tel. 06-83302420

www.jimsgym.nl
info@jimsgym.nl



Streefkerk®

Makelaardij | Hypotheekadvies
Pensioenadvies | Verzekeringen
Schadebehandeling

Weesperweg 2A 1398 XD Muiden 0294 - 261 392
info@streefkerk.com www.streefkerk.com



Wedstrijdreglement WeesperNieuws Extra - Triatlon

1. Deelname geschiedt te allen tijde op eigen risico;
2. De inschrijving is persoonlijk en niet overdraagbaar;
3. Bij voldoende aanmeldingen (minimaal 350) zullen er twee starts worden georganiseerd;
4. De startlijst voor de 1e startserie zal bestaan uit maximaal 200 atleten en de startlijst voor de 2e startserie zal bestaan uit maximaal 200 deelnemers;
5. Plaatsing in een startserie gebeurt op basis van de limieten (zie tabel hieronder) gesteld door de organisatie en de tijden zoals opgegeven door de atleet bij inschrijving. De organisatie bepaalt uiteindelijk in welke serie wordt gestart.
6. **Correspondentie hierover is niet mogelijk;**
7. Als de deelnemer tijdens de wedstrijd de gestelde limieten overschrijdt dan behoudt de organisatie zich het recht voor om de deelnemer uit de wedstrijd te halen;
8. De gezamenlijke wachtlijst zal maximaal bestaan uit 100 atleten;
9. Bij het beschikbaar komen van startplaatsen zullen de mensen van de wachtlijst worden geplaatst op volgorde van loting. Het startgeld dient in dit geval door de atleet te worden overgemaakt;
10. De volgorde van inschrijving / betaling speelt GEEN rol bij plaatsing;
11. Alle atleten uit Weesp die aan de inschrijfgeregels voldoen worden geplaatst op de startlijst;
12. Van het evenement zullen foto's worden gemaakt en deze zullen op onze website en andere digitale media worden gepubliceerd, door in te schrijven ga je hiermee akkoord;
13. Een atleet is een Weesper atleet, als deze officieel woonachtig is in Weesp op het moment van de inschrijving. In geval van twijfel wordt een bewijs van inschrijving gevraagd;
14. De resterende plaatsen op de startlijsten en de wachtlijst worden via loting door de notaris toegewezen uit de niet Weesper aanmeldingen, waarbij de loting de startvolgorde zal bepalen;
15. Toppers worden indien zij zich aanmelden, dan wel worden uitgenodigd door de organisatie, geplaatst op de startlijst;
16. Wie een topper is, is ter beoordeling van de organisatie. Hierbij geldt dat als je het jaar er voor in de prijzen gevallen bent je bij inschrijving automatisch mag deelnemen;
17. Zo spoedig mogelijk, maar zo mogelijk binnen 3 weken na sluiting van de inschrijving zal de startlijst en de wachtlijst worden samengesteld en gepubliceerd;
18. Alleen atleten die een machtiging hebben afgegeven en waarvan het geld op het moment van samenstellen van de startlijsten binnen is op de rekening van de organisatie komen voor plaatsing in aanmerking;
19. Machtigingen worden direct na het toewijzen van de startplaatsen geïnd;
20. Als de machtiging niet uitgevoerd kan worden vervalt de inschrijving!;
21. Het formulier is voor het einde van de inschrijvingsperiode volledig en correct ingevuld ter beschikking van de organisatie;
22. Inschrijving kan alleen plaats vinden via de website <http://www.weespernieuwstriatlon.nl>;
23. Bij aanmelding dient een machtiging te worden afgegeven.
24. Bij afzegging door de atleet vindt geen restitutie van inschrijfgeld plaats tenzij dit gebeurt voor 30-6 van dat jaar dan krijgt de atleet 50% gerestitueerd. Bij het nabellen van de wachtlijst zal er maximaal 2 maal door de organisatie telefonisch contact gezocht worden met de atleet. Indien er beide keren geen contact kan worden gelegd, gaat de startplaats naar de volgende atleet op de wachtlijst;

25. Bij gebleken adresfraude, dus inschrijven op adressen van familie of vrienden die wel in Weesp wonen, zal men gediskwalificeerd worden en zal er GEEN restitutie van inschrijfgeld plaats vinden.
26. Er zullen uitsluitend prijzen voor de 1e drie heren en 1e drie dames worden uitgereikt in startserie 1. Ook voor de 1e Weesper en 1e Weespse geldt dat deze alleen op basis van startserie 1 zal worden uitgereikt. Ook de masters prijzen (alleen de 1^e in een categorie) worden aan de eerste in de eerste startserie uitgereikt;
27. Deelnemers dienen zich te allen tijde niet alleen aan deze regels, maar ook aan de door de Nederlandse Triathlon Bond opgelegde regels (van de ITU) te houden. Deze zijn te vinden op de website van de NTB, <http://www.triathlonbond.nl/>;
28. Neem kennis van ons privacyreglement, zie privacy elders op deze website van de NTB www.triathlonbond.nl
29. In alle gevallen waarin de inschrijfgeregels niet voorzien beslist de organisatie.

	Start Serie 1	Start Serie 2
Zwemlimiet (in min.)	23	30
Fietstijd (in min.)	71	90
Loopparcours niet meer op	53	80

Maatregelen bij (extreem) weer

Deze paragraaf geeft weer wat de organisatie zal doen bij extreem weer.

Wie beslist en wanneer?

Donderdagavond voor de triatlon zal de organisatie op basis van KNMI verwachtingen voor dat weekend een beslissing nemen. Naast de voorspelde temperatuur speelt ook mee:

- Hoe lang is het al warm weer? Als het al wat langer warm weer is, dan is het lichaam hier meer aan gewend.
- Is er een (frisse) wind? Deze zorgt voor extra afkoeling en een lagere gevoelstemperatuur
- Is er een hoge luchtvochtigheid? Dan is het moeilijker om je warmte kwijt te kunnen.

De organisatie houdt zich het recht voor om op een later moment deze beslissing bij te stellen mochten de weersomstandigheden wijzigen. De beslissing wordt in een Nieuwsbrief mailing, de Weesper media en via de website gecommuniceerd. Houd dus bij warm weer deze media extra in de gaten!

Temperatuur Maatregelen

< 24 graden Celsius: Geen (extra) maatregelen

>= 24 graden Celsius: Inzet van (extra) waterposten/ watersproeiers, (extra) communicatie van de risico's

>= 30 graden Celsius: het evenement wordt afgelast.

Tips bij warm weer

- Doe (zeker bij warm weer) niet mee als u onvoldoende getraind bent.
- Sla geen waterposten over. Neem de tijd om bij iedere post 1 of 2 bekertjes water te drinken.
- Loop uw PR een andere keer.

Maatregelen bij onweer

Als voor de start onweer dreigt zal de 1^e start worden uitgesteld tot maximaal 12.30 uur. Mocht er niet voor 12.30 uur kunnen worden gestart wordt de wedstrijd afgelast. Voor de 2^e start geldt een maximaal uitstel tot 14.00 uur
Wordt men tijdens het zwemmen overvallen door onweer, dan is het verplicht zo snel mogelijk het water te verlaten. Zwemmen tijdens onweer is levensgevaarlijk.

Tijdens de wedstrijd

De organisatie is, na overleg met de NTB officials, verplicht de wedstrijd te staken wanneer in geval van onweer en bliksem, zware sneeuwval, andere weersomstandigheden of calamiteiten hiertoe aanleiding geven.

Inschrijfgeld bij afgelasting of staking van de wedstrijd

Omdat de kosten voor het organiseren van het evenement al zijn gemaakt is restitutie onmogelijk. De organisatie zal leveranciers en overheden ondanks afgelasting toch moeten betalen en kan daarom niet tot restitutie overgaan.

****** Let op **** Let op **** Let op ******

Wij hanteren de NTB reglementen, maar bij dezen doen wij een beroep op uw sportieve verstand.

De strafbox wordt geplaatst op de hoek van de Hogeweyselaan en de Amstelandlaan ter hoogte (van voorheen Taxicentrale)

Uiteraard is de veiligheid van u en de medeathleten nog belangrijker. Bij aantoonbare schuld worden de verantwoordelijke deelnemers hoofdelijk aansprakelijk gesteld!!

Dit houdt in dat u persoonlijk schadeaansprakelijk bent.

Een simpele tip: "neem geen risico's". Een goede tijd/plaats is leuk maar een gewonde is een persoonlijk drama.

Denk bij het inschrijven om uw spullen. (fiets en tas)

Het deelnemen aan de Triatlon is te allen tijde voor eigen risico.

****** Let op **** Let op **** Let op ******

Om 16.00 uur sluit box 1 van de wisselzone

Om 17.00 uur sluit box 2 van de wisselzone

Om 17.00 uur is de wisselzone opgeruimd

Haal voor 16.00 en 17.00 uur uw fiets op!!!

Zwemmen en loopparcours



Fietsparcours



Parkeren

Bij het station en het van houten industrie terrein

HET PARCOURS

Zwemmen

De start vindt plaats ter hoogte van de RK kerk (Wispe) in de Kom. Er wordt gezwommen door "Smal Weesp" richting Aquamarin. Het einde van het zwemparcours bevindt zich voor het toiletgebouw. Hier verlaat u het water en via het voetpad komt u in de wisselzone.

Wisselzones

U kunt de wisselzones pas betreden nadat u zich als deelnemer heeft aangemeld bij het wedstrijdsecretariaat.

Wel is het mogelijk als u dat wenst om uw fiets in de wisselzone te plaatsen voordat u zich aanmeldt bij het wedstrijdsecretariaat. Dit kan echter alleen tegen inlevering van de fietsstrook die u bij uw bevestiging heeft ontvangen via de mail. Na afloop kunt u uw fiets weer ophalen en u mag het startnummer houden.

De wisselzone wordt tot 17.00 uur bewaakt, uw fiets moet voordien zijn opgehaald!!!!!! Alleen deelnemers en medewerkers van de organisatie mogen de wisselzone betreden!!!

De wisselzones hebben genummerde plaatsen (uw startnummer).

De wisselzone is opgedeeld in twee Secties (A en B) en deze bevinden zich aan de Korte Stammerdijk tussen het gemaaltje (waar de deelnemers het water uit komen) en het wandelpad Keulsevaartstraat parallel aan Smal Weesp.

Wisselzone sectie A is bedoeld voor atleten met het startnummer 1000 t/m 1610.

Wisselzone sectie B is voor atleten met het startnummer 2100 t/m 2622.

Atleten die VOOR aanvang van de wedstrijd hun fiets en overige spullen in de voor hun bestemde sectie willen brengen kunnen dit doen op vertoon van hun startnummer coupon, voor sectie A is de toegang van de zone In het midden van de zone aan de Stammerdijk , Voor sectie B is de toegang aan het einde van de zone aan de Stammerdijk. (Bij wandelpad Keulsevaartstraat)

Om het risico op stagnatie te voorkomen moeten alle atleten die hun spullen in sectie B willen plaatsen dit gedaan hebben VOOR dat het EERSTE startsein gegeven wordt **voor 12.10 uur**, hierna zijn de zones A en B niet meer toegankelijk.

Het parcours loopt voor atleten van de eerste start, direct vanaf het zwemmen naar sectie A en sluit vandaar aan, via het voetpad Korte Stammerdijk direct aan op het fietsparcours.

Het parcours loopt voor atleten van de tweede start, dienen met hun fiets te lopen door sectie A en vanuit daar via het voetpad Korte Stammerdijk, direct het fietsparcours op.

Voor het loopparcours zijn beide zones hier direct op aangesloten via het voetpad Amstellandlaan richting Rijnkade richting de brug de Uitkomst (zie Loopparcours)

*****Let-op** ***Let-op** ***Let-op** ***Let-op** ***Let-op** ***Let-op****

12.10 uur SLUITING WISSELZONE



HD Haarmode

MARC INBANE
NATURAL SHAMPOO PRODUCTS

artēgo
CARE FOR BEAUTY

Nieuwstad 24
1381CC Weesp
0294-412526



van der Linden
tweewielers

van der Linden  **wielers**

Fietsen

Postvrijwilligers / in rood is beroepsregelaar

1 Amstellandlaan - Waarschapsstraat

2 Start vanuit wisselzone: Linksaf Amstellandlaan - Hogeweyselaan

3 Rechtsaf Amstellandlaan - Pampuslaan

4 Rechtdoor Kruising Pampuslaan - Gemeenschapspolderweg

5 Rechtdoor Kruising Pampuslaan - IJsselmeerlaan

6 Linksaf Pampuslaan - Bloemendalerweg

7 Linksaf Bloemendalerweg - Zuiderzeelaan

8 Rechtsaf Zuiderzeelaan - IJsselmeerlaan

9 Linksaf IJsselmeerlaan - Flevolaan

10 Rechtsaf Flevolaan - Amstellandlaan

11 Haarspeldbocht Rechtsaf Rijnkade - Kanaalpad

12 Post over de brug Verlengde Rijnkade (is organisatie Loopparcours)

13 Halverwege Kanaalpad bij zandstort

14 Rechtsaf Kanaalpad - Spoorpad

15 Rechtdoor Spoorpad

16 Rechtsaf Spoorpad - Hogeweyselaan

17 Rechtdoor Kruising Hogeweyselaan - Bloemendalerweg

18 Fietsbrug Hogeweyselaan

19 Rechtdoor Kruising Hogeweyselaan - Gemeenschapspolderweg

Lopen

Uit de wisselzone gaat u tot einde Korte Stammerdijk, rechtsaf langs Aquamarin en vervolgens linksaf Amstellandlaan op, LA Rijnkade, Brug Uitkomst over, RA fietspad onder de brug door, RD Verlengde buitenveer, `Irenelaan oversteken, RA de Achtergracht op (voetpad aan de linkerkant), Breedstraat oversteken en Achtergracht vervolgen, LA door Wollenweversbuurt (waterpost), RA Fijnvandraatlaan, RA naar fiets/voetgangerstunnel (rechts houden i.v.m. tegemoetkomende lopers), er doorheen en RD de Kleine/Grote Weer op, LA over het bruggetje naar Ravelijn, LA de Bastionweg op, RA Kleine Weer (rechts houden), RD de fiets/voetgangerstunnel in (rechts houden i.v.m. tegemoetkomende lopers). Uit de tunnel gekomen RA de Fijnvandraatlaan op en lus maken en terug Fijnvandraatlaan, RD de Nieuwstad in (wederom rechts houden), RA het Grootte Plein op (eerste 2 rondes op het plein links houden, bij de derde ronde rechts houden=finish). Vanaf het Grootte Plein LA de Nieuwstraat in (waterpost), LA de Slijkstraat in en weer RD Binnenveer volgen, LA de achtergracht op.

Deze route wordt vervolgens nog tweemaal gelopen waarbij de finish op het Grootte Plein is. Bij de derde ronde houdt de loper op het Grootte Plein rechts aan en vindt er registratie van de eindtijd plaats. Uitlopen op het parcours is niet toegestaan.

Zowel bij het fietsen als bij het lopen bent u zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van het aantal afgelegde ronden. Als na afloop blijkt dat u een ronde te weinig gefietst of gelopen hebt wordt u niet in de uitslagenlijst opgenomen.

Afstanden/Locaties

Parkeerplaats > secretariaat: 700-800 m.

Zwemmen: 1000 meter (in lijn)

Secretariaat > start: 150 m.

Fietsen: 37,5 kilometer (5 ronden)

Finish > wisselzone: 1500 m.

Lopen: 10 kilometer (3 ronden)

Tijdregistratie bij de 32^e editie van de Weesper Nieuws Extra - Triatlon.

Beste atleten ieder jaar weer probeert de organisatie van de WeesperNieuws Extra - Triatlon de tijdregistratie van de door u gemaakte (tussen) tijden meer te optimaliseren, dat doen wij al jaren lang samen met het bedrijf Racetimer Europe. Ook dit jaar is gekozen voor de methode met een enkelbandje met een tag. De tag zal bij het passeren van een detectiemat uw gegevens doorgeven aan een computersysteem die al uw tijdregistratiegegevens opslaat.

WAT U MOET WETEN OVER HET ENKELBANDJE.

Het bandje is van een zachte stof die de huid niet beschadigt of irriteert.

Het bandje heeft een strook klitband waarmee het om de enkel kan worden vastgemaakt. **(doe dit zorgvuldig, om verlies te voorkomen)!!**

Het bandje wordt bij de inschrijving verstrekt en correspondeert met uw startnummer. (dat betekend **niet** dat het bandje het zelfde nummer als uw startnummer heeft). Direct na het finishen, zult u worden opgevangen in een afgeschermd zone, alwaar u het bandje weer af kan doen en daar terplekke moet inleveren bij onze vertegenwoordiger die met de inname belast is.

De enkelbandjes vertegenwoordigen een geldelijke waarde van 31 euro, bij het niet inleveren van het door u gebruikte enkelbandje, zal dit bedrag bij u in rekening worden gebracht. Wij hopen dat deze methode voor u meer duidelijkheid geeft in de gemaakte (tussen)tijden.

Foto's

Tijdens de WeesperNieuws Extra - Triatlon worden er parcours- en finishfoto's genomen en deze zijn al snel te zien op www.weespertriatlon.nl of op www.weespfoto.nl

Procedure:

* U meldt zich aan bij het secretariaat in de hal op de Hogeweijsselaan 97. Voor de eerste startserie dient u zich tussen 10:00 en 11:00 uur melden, voor de tweede serie kunt u zich tussen 11:00 en 11.45 uur melden.

Let op: dat de fietsen bij het secretariaat niet bewaakt worden en dat ze ook niet mee naar binnen genomen mogen worden.

* Let op: om uiterlijk **12.10 uur** moet iedereen uit de wisselzone zijn want deze wordt dan afgesloten. U gaat met uw startbescheiden en uw fiets naar de wisselzone. Deze bevindt zich aan het eind van Smal Weesp ter hoogte van Aquamarin. U plaatst uw fiets op de voor u gereserveerde plaats. Zorg ervoor dat de fietssticker (aan een kabel) bevestigd is en leg

uw fiets- en loopspullen bij uw fiets klaar (dus geen fiets- en loopspullen meenemen naar de start).

* U gaat lopend met uw starttas (om restkleding in te laten vervoeren) naar de zwemstart. Tijdens het lopen het water aan de rechterzijde houden (geen brug oversteken vanaf wisselzone). Bij de start krijgt u de laatste aanwijzingen. Voordat u te water gaat stopt u de (rest-)kleding in uw starttas en geeft deze aan de zwemofficials.

* Na afloop kunt u, tot 17.00 uur uw fiets ophalen uit de wisselzone. Na dit tijdstip worden de fietsen niet meer bewaakt.

WeesperNieuws (krant)

Onze hoofdsponsor WeesperNieuws Extra - heeft natuurlijk lekker veel aandacht voor de WeesperNieuws Extra - Triatlon. De hele zomer vertellen deelnemers over hun opvallende verhalen in de wekelijkse rubriek "Warming Up". Op de woensdag voor de triatlon is er de complete startlijst met startnummers (handig voor de fans langs het parcours.) De woensdag na de WeesperNieuws Extra - Triatlon volgt een uitgebreid verslag, veel foto's en de uitslagenlijst.

WeesperNieuws (site)

Als je het nieuws over de WeesperNieuws Extra - Triatlon op de voet wilt volgen, houd je in de dagen voor en na de triatlon de nieuwssite van het WeesperNieuws in de gaten: www.weespernieuws.nl. Meteen na de finish verschijnt er een uitgebreid verslag met veel foto's en reacties. Deze site is mobiel op te vragen.

Socialmedia

Het WeesperNieuws verzorgt ook de Facebookpagina 'WeesperNieuws Extra - Triatlon'.

Vind 'm leuk!

Op twitter is #wntria de meeste gebruikte hashtag om tweets over de WeesperNieuws Extra - Triatlon te oormerken.



Autobedrijf Splinter



En onderhoud van
alle automerken

Hogeweyselaan 97
1382 JK Weesp
0294-415443



VAN DRIEL

WWW.ENORMVANDRIEL.NL

MARKERKANT 11-39
1316 AN ALMERE

TUSSENMEER 205-209
1069 DN AMSTERDAM

SLIJKSTRAAT 7
1381 AX WEESP



Café
't Heertje
ETEN & DRINKEN

Verzorging

Op het loopparcours zullen de vrijwilligers bij de waterposten u water ter verfrissing aanbieden. Na het lopen wordt er water en fruit verzorgd.

Winnaars WeesperNieuws Extra - Triatlon

Heren		Dames	
1989	Gregor Stam	1989	Henny Verdonk
1990	Edwin van Dort	1990	Cora Vlot
1991	Frank Heldoorn	1991	
1992	was er geen triatlon	1992	was er geen triatlon
1993	Ron van der Pol	1993	Christine de Wit
1994	Machiel Ittmann	1994	Nelly Pronk
1995	Eric van der Linden	1995	Jacqueline van Vliet
1996	Machiel Ittmann	1996	Marijke Zeekant
1997	Machiel Ittmann	1997	Marianne Vlasveld
1998	Martin Breedijk	1998	Marianne Vlasveld
1999	Tiedo Tinga	1999	Yvonne Atsma
2000	Dennis Looze	2000	Yvonne Tinga
2001	Youri Severin	2001	Stephanie Kortekaas
2002	Paul Verkleij	2002	Stephanie Kortekaas
2003	Tiedo Tinga	2003	Minouche vd Plas
2004	Royce Kortekaas	2004	Minouche vd Plas
2005	Youri Severin	2005	Rahel Bellinga
2006	Corne Klein	2006	Ingrid den Hollader
2007	Corne Klein	2007	Astrid de Graaf
2008	Chris Brands	2008	Eva Janssen
2009	Frans van Heteren	2009	Corine Nelen
2010	Tjardo Visser	2010	Corine Nelen
2011	Frans van Heteren	2011	Corine Nelen
2012	Barry Dooper	2012	Sharon Zuidervliet
2013	Menno Koolhaas	2013	Sandra Wassink-Hitzert
2014	Menno Koolhaas	2014	Nicole Voet
2015	Edo vd Meer	2015	Deborah Schouten
2016	Stefan Overmars	2016	Deborah Schouten
2017	Stefan Overmars	2017	Deborah Schouten
2018	Stefan Overmars	2018	Deborah Schouten
2019	Stefan Overmars	2019	Maaike Vooren
2022	Ian Pennekamp	2022	Emma den Besten



Alexanderhoeve

— kaas & noten —

Binnenveer 1 - Weesp - 0294 - 480884

Fa. H. Griffioen

**Aannemings-, verhuur-
loon- en mechanisatiebedrijf**

www.griffioenweesp.nl

**Logo's
Letters**

Autobelettering | Gevelreclame

Weesp 0294 - 450 555 www.lenl.nl

Voor al uw Trouw - Rouw en Bloem arrangementen

Aangesloten bij Topbloemen



Buitenveer 19

1381 AA Weesp

0294 - 41 37 48

www.bloemenbloem.nl

Weesper winnaars Weesper Extra -Triatlon

	Heren		Dames
1990	Rene Moolhuizen	.	
1991	Ferry van Willigenburg	.	
1992	was er geen triatlon	.	
1993	Koen Spoorenberg	1993	Dineke Floore
1994	Koen Spoorenberg	1994	Dineke Floore
1995	Arjen Soet	1995	Christie Brouwer
1996	Arjen Soet	1996	Christie Brouwer
1997	Arjen Soet	1997	Angelique van Tilburg
1998	Arjen Soet	1998	Eva van Arnhem
1999	Barry Dooper	1999	Angelique van Tilburg
2000	Marc Schouten	2000	Angelique van Tilburg
2001	Arjen Soet	2001	Angelique van Tilburg
2002	Rene Godlieb	2002	Angelique van Tilburg
2003	Barry Dooper	2003	Esther Brakenhoff
2004	Rene Godlieb	2004	Angelique van Tilburg
2005	Arjen Soet	2005	Jeanette Gompelman-Smeekes
2006	Arjen Soet	2006	Jeanette Gompelman-Smeekes
2007	Arjen Soet	2007	Astrid de Graaf
2008	Barry Dooper	2008	Annemieke den Admirant
2009	Barry Dooper	2009	Alice Elbertse
2010	Barry Dooper	2010	Astrid de Graaf
2011	Barry Dooper	2011	Astrid de Graaf
2012	Barry Dooper	2012	Marlies Galesloot
2013	Barry Dooper	2013	Paula van der Pouw-Kuiper
2014	Robert Parinussa	2014	Paula van der Pouw-Kuiper
2015	Barry Dooper	2015	Deborah Schouten
2016	Ricardo Scholte	2016	Deborah Schouten
2017	Robert Parinussa	2017	Deborah Schouten
2018	Barry Dooper	2018	Deborah Schouten
2019	Frank de Graaf	2019	Emma den Besten
2022	Ricardo Scholte	2022	Emma den Besten

Een aantal tips ter voorbereiding op uw wedstrijd:

- Neem de laatste 3 uur voor de inspanning geen vast voedsel
- Gebruik als laatste maaltijd alleen licht verteerbaar voedsel
- Drink voor, tijdens en na het sporten regelmatig. Tot vlak voor de inspanning: water, koffie/thee zonder suiker. Wanneer de inspanning langer duurt dan een uur, dient circa 600 ml dorstlesser/water per uur te worden ingenomen. Wacht niet met drinken tot u dorst krijgt, maar neem elke 20 minuten 100-200 ml tot u. Wen aan het drinken en nuttigen van vloeibare voeding tijdens trainingen.
- Gebruik tijdens het sporten geen slecht verteerbare voedingsvezels als rauwe groenten, koolsoorten, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren producten en noten.

Op JAN[©]
kun je
rekenen!

JAN[©]

ACCOUNTANTS & ADVISEURS

info@jan.nl • 088 220 2200 • www.jan.nl



Café

't Helletje

Stationsweg 13, 1382 AA Weesp, 0294 43 09 22

info@helletjeweesp.nl www.helletjeweesp.nl

Deze WeesperNieuws Extra - Triatlon wordt mede mogelijk gemaakt door steun van (onder meer) de volgende verenigingen, instellingen en bedrijven (in willekeurige volgorde):

*** Sponsor WeesperNieuws Extra - Triatlon**

- * Notarissen van Elten . van de Griend
 - * Streefkerk
 - * Manege Bleijenberg
 - * AdFysio
 - * Nelis IJssalon
 - * Handmade Weesp
 - * Smit & Zoon
 - * JAN Accountants
 - * Scherpplaats
 - * Plaza De Haven
 - * Restaurant Aaltje
 - * Fort dealer Splinter Weesp
 - * Café 't Helletje
 - * Bloem en Bloem
 - * Bakkerij Abbekerk
 - * WeesperNieuws Extra
 - * Alexsanderhoeve
 - * Gemeente Amsterdam
 - * Sfeerbeheer en veiligheid
 - * Griffioen
 - * Politie
 - * Ten Have
 - * Electric Store
 - * Bijvoet Sport.nl
 - * La Base Pizza / Passata
 - * van Meeuwen smeermiddelen
 - * Dierenkliniek Grootte Plein
 - * Toeters en Bellen
 - * J & J Vishandel
 - * Enorm van Driel
 - * Het Heertje
 - * JimsGym
 - * Rijwielhandel vd Linden
 - * Spar
 - * H.D. Haarmode - Hair-Do Weesp
 - * Most Licht en Audio
 - * Waternet
 - * WSV De Vecht
 - * Argus
 - * Chateau Briand
 - * Logo's en Letters
 - * Transportbedrijf Bos
- * En alle medewerkers en vrijwilligers

Barbecue

Dit jaar zal er voor de vrijwilligers na afloop weer een barbecue gegeven worden. Inloop vanaf 18.30 uur. De BBQ zal vanaf 19.00 uur beginnen.

De organisatie wil de vrijwilligers ook hiermee dit jaar weer in het zonnetje zetten en hen hiermee bedanken voor hun inzet en vrije tijd.

Deze zal gehouden worden in de kantine van Korfbal vereniging Argus, Papelaan 126



**Weesper
Korfbal Vereniging
ARGUS**

SCHERPPLAATS

Messenwinkel | Slijperij | Outdoor cooking | Proeverijen

w.w.w.scherpplaats.nl | info@scherpplaats.nl
+31 6 10 11 93 65 | instagram: scherpplaats
Achtergracht 105 , 1381 MB Weesp



Bakkerij

ABBEKERK

*Kwaliteit is
onze specialiteit.*



SPAR

**Mr.Meester C. Kooimancentrum 19
1383 ED Weesp - 0294 - 410 185**

TEN HAVE



installatie bv

tenhaveklimaat.nl

+31 (0)294 255 353

AIRCONDITIONING • CV-INSTALLATIES
WARMTEPOMPSYSTEMEN • LUCHTBEHANDELING



**Het
Grote
Plein**



Dierenkliniek voor gezelschapsdieren

www.dierenartsweesp.nl

**Groote Plein 2
1381 BE Weesp
Tel. 0294-419214**

Met de triatlon en al het andere nieuws uit Weesp loop je bij ons voorop

Mis niks. Lees alles.



Onze redactie plaatst elke dag nieuwe artikelen en exclusieve verhalen online. Als abonnee van WeesperNieuws Extra kun je dat allemaal lezen.

Schrijf je snel in, dan krijg je ook elke maand gratis ons magazine.

Meld je aan op
WeesperNieuws.nl

- Nieuws
- Achtergronden
- Interviews
- Reportages
- Zaterdagportret
- Uittips
- Regio

WEESPERNIEUWS **EXTRA**