26
JUNE 2022
IRONMAN
70.3®
WESTFRIESLAND
THE NETHERLANDS
DEFINITIVE
DUTCH DELIGHT

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	**3**
ORGANISATIE	**5**
COLOFON	**5**
TEAMLEADERS	**6**
PROGRAMMA	**7**
BEREIKBAARHEID	**9**
Openbaar vervoer	9
Parkeren	9
PRAKTISCHE INFORMATIE	**10**
Registratie	10
Licentie	10
Startbescheiden	12
Polsbandje	12
EXPO EN WEDSTRIJDBRIEFING	**14**
Expo	14
Wedstrijdbriegfing	14
WISSELZONE	**15**
Bike check-in	15
Startnummers en stickers	17
Get Bike Service - fietsreåaratie service	17
Timingchips en niet finishen	19
Fiets check-out	19
Gevonden voorwerpen	19
ZWEMONDERDEEL	**20**
Startprotocol	22
WISSELZONE 1: van zwem naar fiets	**23**
FIETSONDERDEEL	**25**
Informatie fietsonderdeel	27
HARDLOPEN	**31**
Informatie hardlooponderdeel	32
FINISH	**34**
REGELS	**36**
Belangrijkste straffen	36
NA AFLOOP	**39**
HULDIGING EN SLOT ALLOCATIE	**41**
Huldiging	41
Slot-allocatie	41
RELAY	**42**
VRIJWILLIGERS	**43**

VOORWOORD

Welkom terug in West-Friesland!

Eindelijk is het zo ver: de tweede editie van IRONMAN 70.3 Westfriesland staat voor de deur. Deze eerste editie zonder coronamaatregelen staat garant voor een nóg groter en mooier sportspektakel voor de hele familie.

Dit jaar wordt de grootste editie van het IRONMAN-weekend tot nu toe: met zo'n drieduizend deelnemers verspreid over de verschillende programmaonderdelen belooft dit een memorabele editie te worden die in het geheugen van atleten, toeschouwers, partners, vrijwilligers en teamleaders gegrift wordt.

Een bijzonder woord van dank naar de zeven Westfriese gemeenten, de Provincie Noord-Holland en de Stichting Westfriesland Events die zich gedurende de afgelopen maanden, netzoals onze eigen medewerkers, vrijwilligers en teamleders, hebben ingezet om het evenement doorgang te laten vinden.

Namens het gehele team wil ik jullie succes wensen met de laatste loodjes. We hopen dat je een onvergetelijke tijd en vooral veel plezier hebt tijdens de wedstrijd.

Rob Frambach
Wedstrijddirecteur IRONMAN 70.3 Westfriesland

VOORWOORD

WELKOM!

De Stichting Westfriesland Events heet jou van harte welkom bij IRONMAN 70.3 Westfriesland. Fantastisch dat jij deze uitdaging met jezelf aan gaat. Deze derde editie hebben we enkele verbeteringen toegevoegd die jullie bewust of onbewust zullen ervaren of gaan ontdekken.

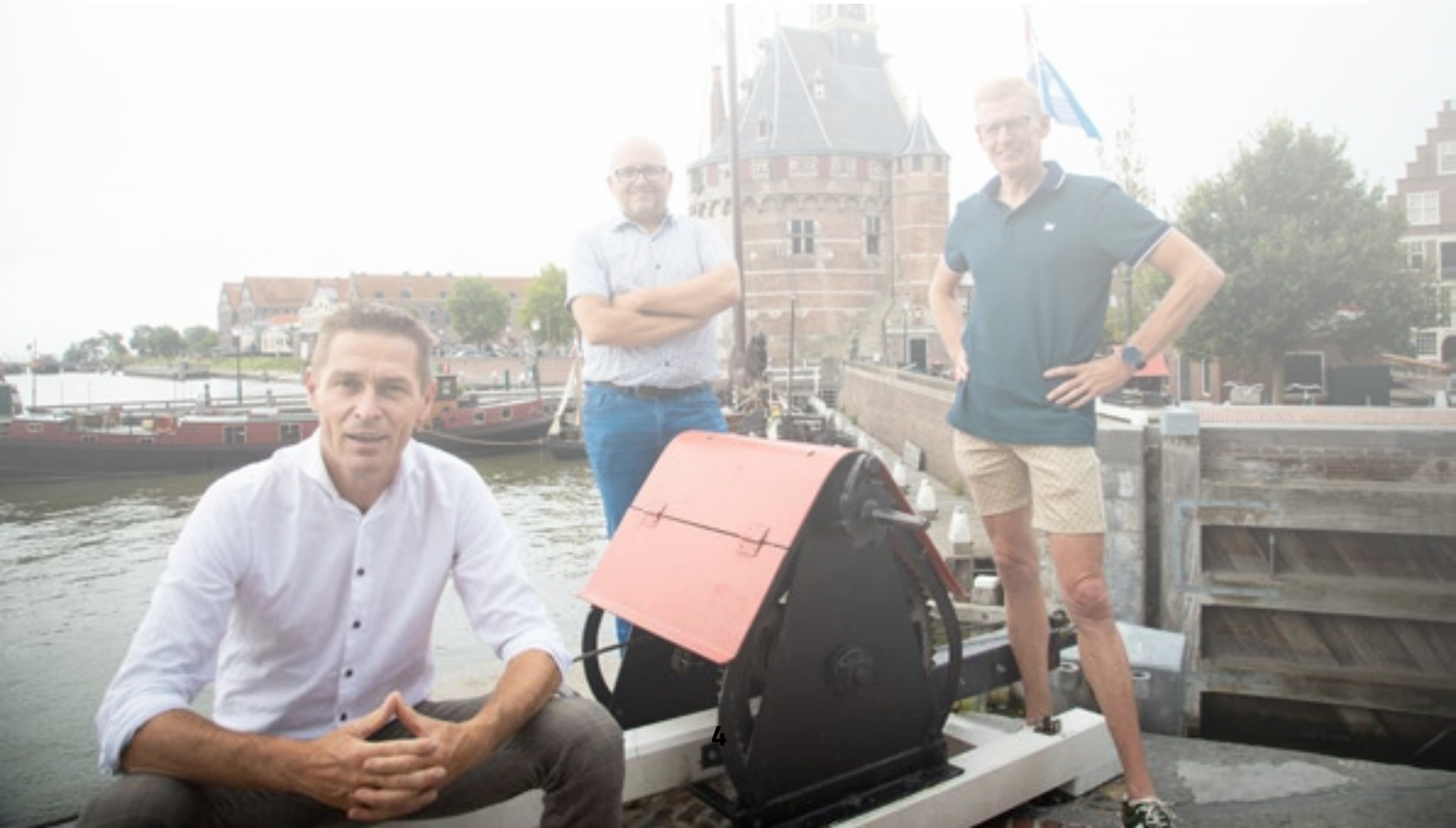
De Stichting Westfriesland Events is opgericht door de samenwerkende West-Friese gemeenten, de initiatiefnemers van het evenement en wordt ondersteund door de Provincie Noord-Holland. Ons doel is dat het IRONMAN-evenement breed gesteund en beleefd wordt door de inwoners en de bedrijven in West-Friesland. Maar ook dat het een positieve impact heeft op de ontwikkeling van de breedtesport in de regio, het goed is voor het imago van West-Friesland als een actieve sport- en evenementenregio en het evenement een positieve impuls geeft aan de West-Friese economie en bedrijvigheid.

Dat het evenement tot stand is gekomen is ook dit jaar te danken aan het geweldige doorzettingsvermogen, de grote inspanningen en het harde werken van alle betrokkenen bij voorbereidingen en de organisatie. Wij danken dan ook vanaf deze plaats eenieder die zijn steentje heeft bijgedragen om dit evenement mogelijk te maken.

Samen met Extra Leisure, de samenwerkende West-Friese gemeenten en de Provincie Noord-Holland kijken wij dan ook uit naar dit spectaculaire sportevenement in ons West-Friesland. De mentaliteit die jullie bezitten als deelnemer heeft deze regio 450 jaar geleden ook laten zien waardoor het Nederland wat we nu kennen er nog steeds is. Daarom hopen we dat jullie voor of na de wedstrijd wat tijd over hebben om één van de vele musea die onze regio kent te bezoeken.

Jij bent erbij en wij wensen je heel veel succes.

Stichting Westfriesland Events
Eddy Bakker Bart Leijdekker Cees Degeling



Go Go Go

Zwemmen, fietsen en hardlopen in West-Friesland. Een typisch Noord-Hollands decor voor een topevenement. We wensen alle triatleten heel veel succes!

De provincie is sponsor van de IRONMAN 70.3 Westfriesland 2022. Het evenement voor echte bikkels.

ORGANISATIE

WEDSTRIJDDIRECTEUR
Rob Frambach

PROJECTMANAGER
José van Laarhoven

MEDISCH TEAM
Stichting Sportdokters

TIJDSWAARNEMING REGISTRATIE
MyLaps Event Timing, Robin van Arkel

SPEAKERS
Ruud de Haan, Ellis del Sol

JURY NEDERLANDSE TRIATHLON BOND
Ton Bloothoofd, Thomas Naasz

COLOFON

EINDREDACTIE
José van Laarhoven

VORMGEVING
Loek Schreurs

VERTALING
Esmée Machiels, Sacha Nekrasova

FOTOGRAFIE
Wouter Roosenboom

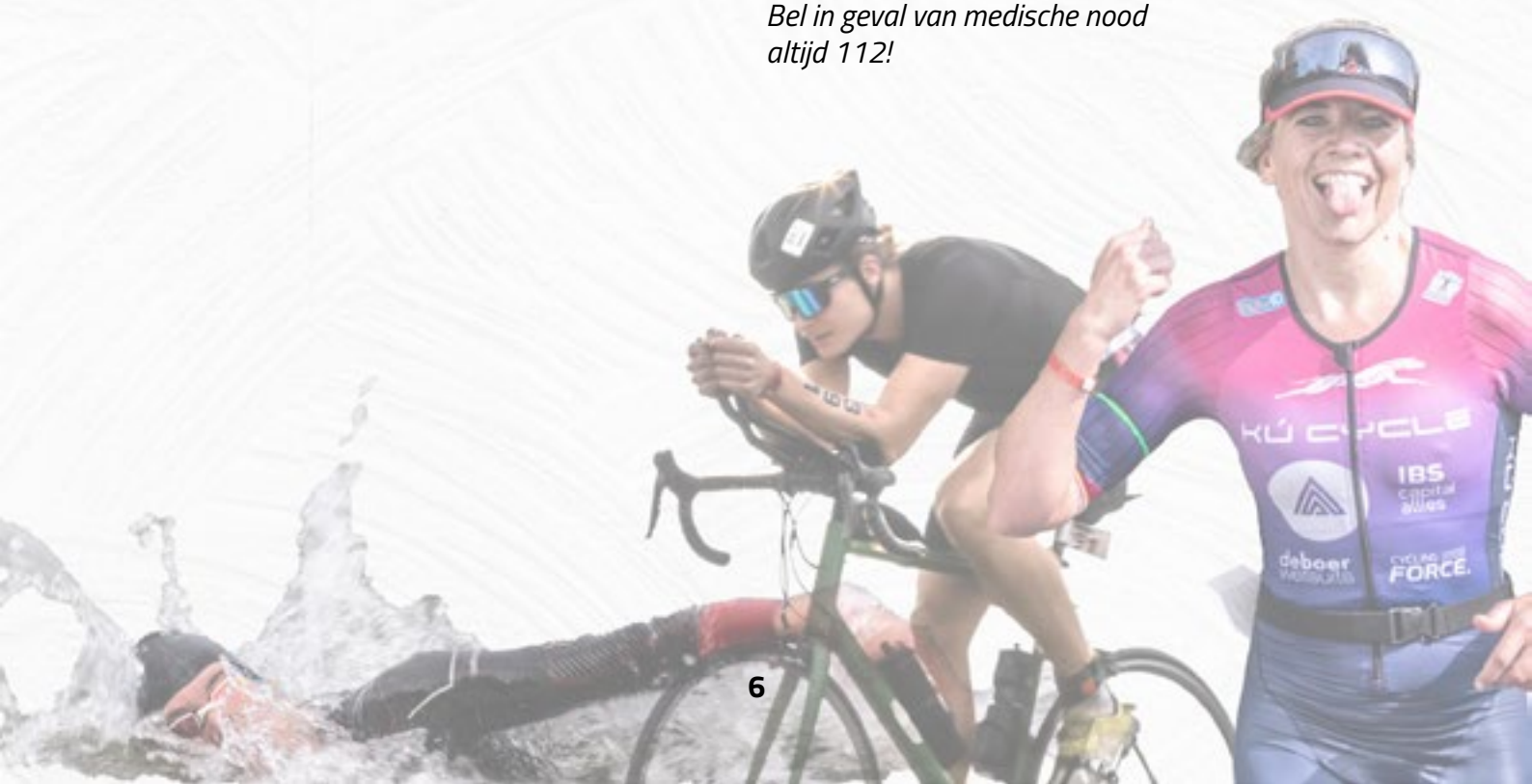
Extra Leisure
Molensingel 47
6229PB Maastricht
Nederland
+31 (0)43 351 18 09

westfriesland70.3@ironman.com
www.ironman.com/im703-westfriesland

Stichting Sportdokters.nl
Engelsdalstraat 27
6277 NG Slenaken
Nederland
+31 (0)6 29 05 45 74

info@sportdokters.nl
www.sportdokters.nl

Bel in geval van medische nood altijd 112!



TEAMLEADERS

SWIMM ZWEMPARCOURS
Bruun Beenker, Hans Beenker

KÚ CYCLE FIETSPARCOURS
Hans Boven, Martin van der Park

LOOPPARCOURS
Pedro Lebens, Henrike Rutten, Dorien Kuin

VERKEER
Hans Boven

BLACKROLL RECOVERY FINISH ZONE
Sacha Nekrasova, Emily Kleijwegt

VRIJWILLIGERS
Jeroen Meissen, Dick van der Pijl

REGISTRATIE
Maurice Widdershoven, Pascale Jansen, Robin van Arkel

WISSELZONE
Gerda Holla, Sussette van Lente, Lars Molenaar

IRONKIDS
Nynke Mensink, Loek Schreurs

LOGISTIEK
Jasper Vermazen, Jos Stalman, Simone Martosatiman

BACKOFFICE
Francois Rustenbyrg, Nynke Mensink

BOUWPLOEG
Ivan Dreessen

SIGNING & BRANDING
Dick de Vries

HOSPITALITY
Liza van der Stouwe

IRONMAN VILLAGE
Dick de Vries

ONDERSTEUNING ALGEMEEN
Jan Klaver

PROGRAMMA

IRONKIDS, VRIJDAG 24.06.2022

TIJD	WAT	LOCATIE
15:00 - 19:00	*Registratie IRONKIDS*	*Schelpenstrand*
15:00 - 19:00	*Fiets check-in IRONKIDS (tot 30 min. voor start Agegroup*	*Schelpenstrand*
16:00 - 21:00	*IRONKIDS*	*Schelpenstrand*
16:00	*IRONKIDS Age Group 1*	*Schelpenstrand*
16:30	*IRONKIDS Age Group 2*	*Schelpenstrand*
16:30 - 21:00	*Fiets check-out IRONKIDS*	*Schelpenstrand*
17:15	*Prijsuitreiking IRONKIDS Age Group 1 en 2*	*Schelpenstrand*
17:30	*IRONKIDS Age Group 3*	*Schelpenstrand*
18:30	*IRONKIDS Age Group 4*	*Schelpenstrand*
19:30	*IRONKIDS Age Group 5*	*Schelpenstrand*
20:45	*Prijsuitreiking IRONKIDS Age Group 3 tot en met 5*	*Baatland*

VRIJDAG 24.06.2022

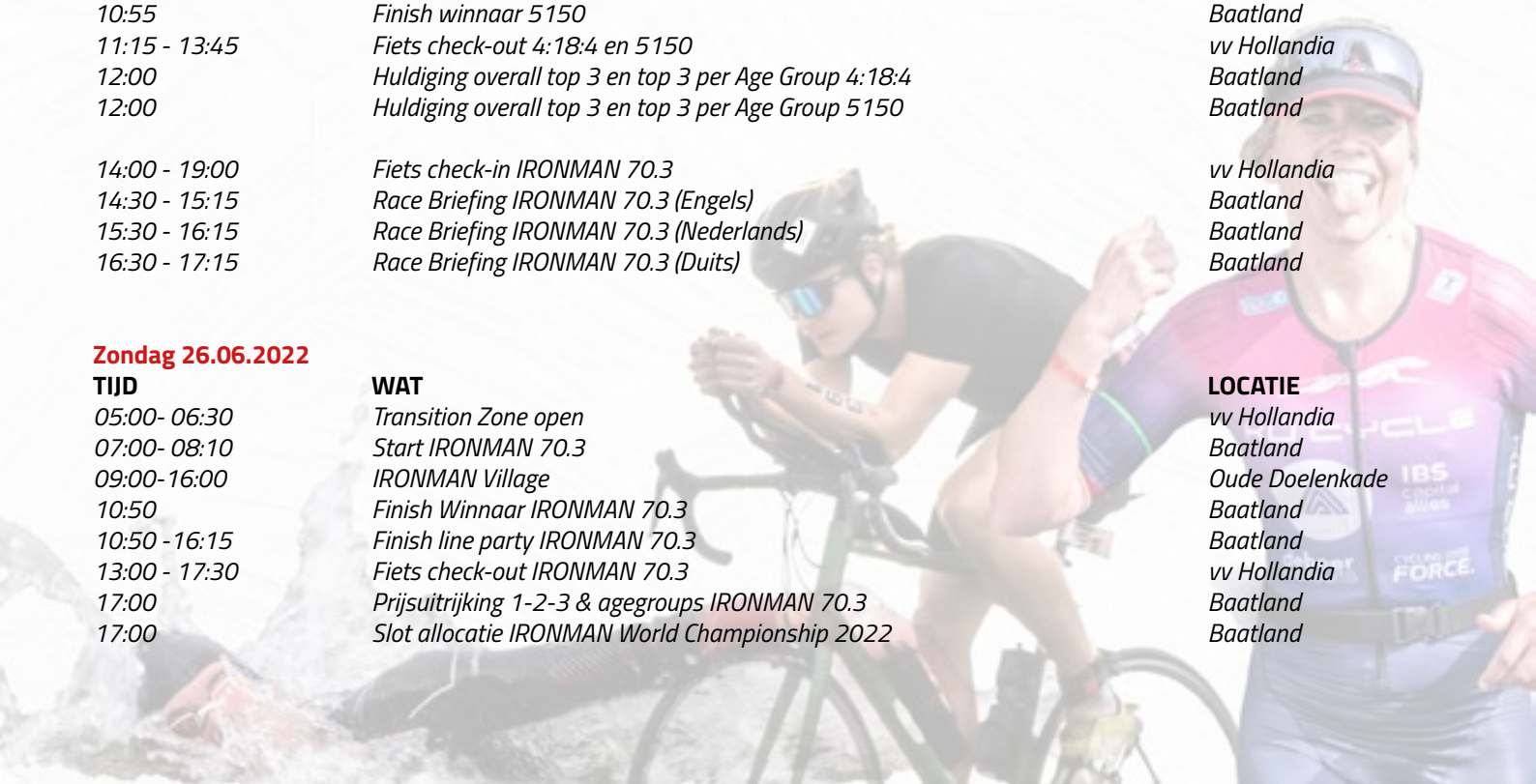
TIJD	WAT	LOCATIE
15:00 - 20:30	*Registratie 4:18:4, 5150 en IRONMAN 70.3*	*Oostereiland*
15:00 - 20:30	*Fiets check-in 4:18:4 en 5150*	*vv Hollandia*
15:00 - 20:30	*IRONMAN Village*	*Oude Doelenkade*
18:00 - 20:45	*Registratie NightRun*	*Oude Doelenkade*
21:00 - 22:00	*NightRun*	*Oude Doelenkade*

ZATERDAG 25.06.2022

TIJD	WAT	LOCATIE
06:30 - 07:30	*Registratie 4:18:4 en 5150*	*Oostereiland*
06:30 - 19:00	*Registratie IRONMAN 70.3*	*Oostereiland*
06:30 - 08:30	*Fiets check-in 4:18:4 en 5150*	*vv Hollandia*
09:00 - 13:15	*5150*	*Baatland*
09:45 - 11:30	*4:18:4*	*Baatland*
09:00 - 19:00	*IRONMAN Village*	*Oude Doelenkade*
10:30	*Finish winnaar 4:18:4*	*Baatland*
10:55	*Finish winnaar 5150*	*Baatland*
11:15 - 13:45	*Fiets check-out 4:18:4 en 5150*	*vv Hollandia*
12:00	*Huldiging overall top 3 en top 3 per Age Group 4:18:4*	*Baatland*
12:00	*Huldiging overall top 3 en top 3 per Age Group 5150*	*Baatland*
14:00 - 19:00	*Fiets check-in IRONMAN 70.3*	*vv Hollandia*
14:30 - 15:15	*Race Briefing IRONMAN 70.3 (Engels)*	*Baatland*
15:30 - 16:15	*Race Briefing IRONMAN 70.3 (Nederlands)*	*Baatland*
16:30 - 17:15	*Race Briefing IRONMAN 70.3 (Duits)*	*Baatland*

Zondag 26.06.2022

TIJD	WAT	LOCATIE
05:00- 06:30	*Transition Zone open*	*vv Hollandia*
07:00- 08:10	*Start IRONMAN 70.3*	*Baatland*
09:00-16:00	*IRONMAN Village*	*Oude Doelenkade*
10:50	*Finish Winnaar IRONMAN 70.3*	*Baatland*
10:50 -16:15	*Finish line party IRONMAN 70.3*	*Baatland*
13:00 - 17:30	*Fiets check-out IRONMAN 70.3*	*vv Hollandia*
17:00	*Prijsuitrijking 1-2-3 & agegroups IRONMAN 70.3*	*Baatland*
17:00	*Slot allocatie IRONMAN World Championship 2022*	*Baatland*



BEREIKBAARHEID

Openbaar vervoer

Hoorn heeft een eigen trein- en busstation en is daarom per OV uitstekend bereikbaar. Vanaf het station is het ongeveer 10 minuten lopen naar de belangrijkste locaties (wisselzone, registratie, start en finish). Vanaf het station wordt met bewegwijzering de belangrijkste locaties aangegeven.

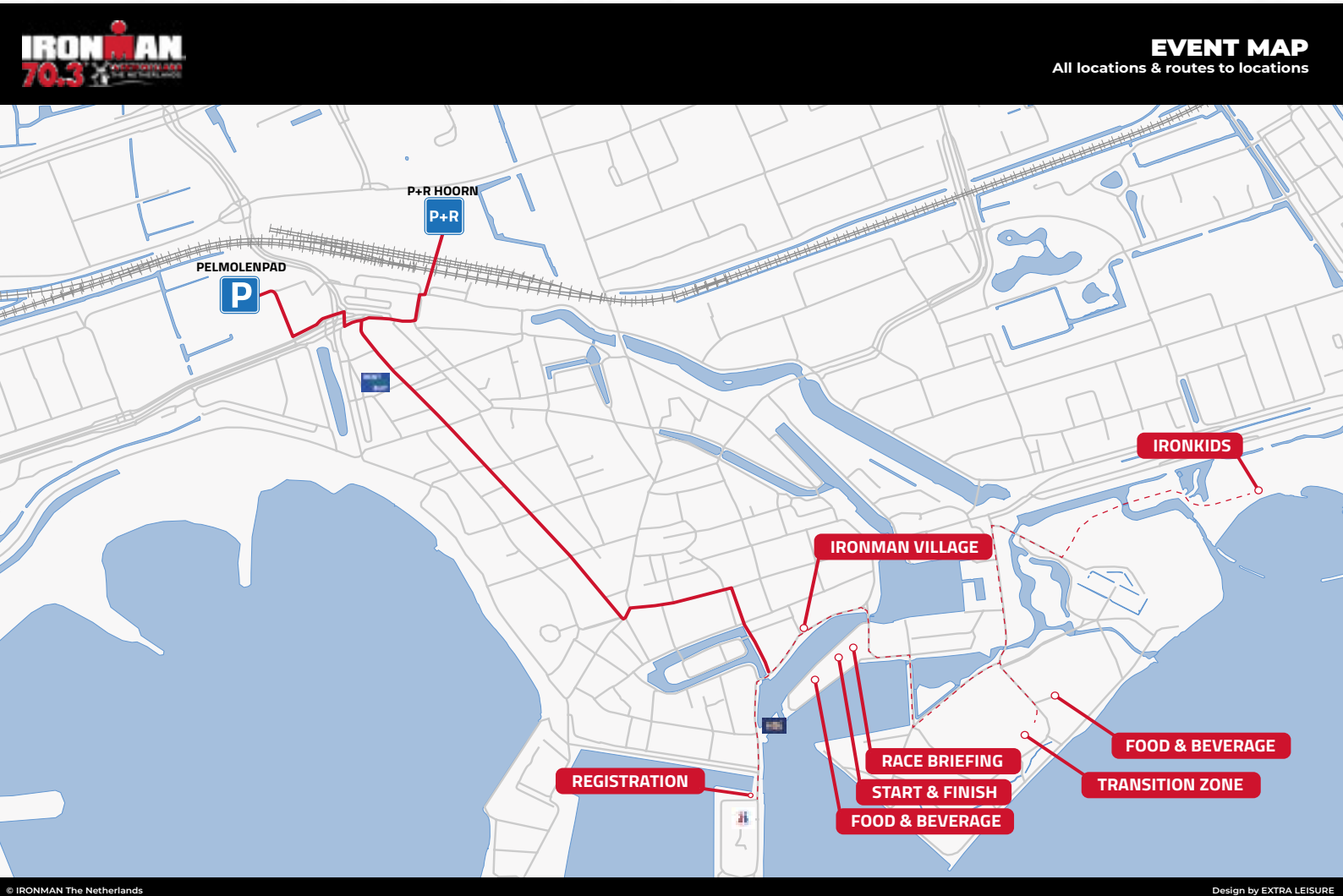
Parkeren

Atleten en bezoekers worden geadviseerd te parkeren bij een van de volgende grote parkeerterreinen en parkeergarages:

- Parkeerplaats het Pelmolenpad

- P+R Het Transferium, van Dedemstraat

Vanaf deze parkeerplaatsen wordt met bewegwijzering de belangrijkste locaties aangegeven. Let op, beide parkeerplaatsen zijn betaald parkeren.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Registratie

Bij de registratie heb je een geldig identiteitsbewijs of paspoort nodig, een (dag)licentie en een inschrijfbewijs (print of digitaal). Ook is het verplicht de 'waiver' te ondertekenen voor het in ontvangst nemen van startnummers en overige startbescheiden (dit is in de meeste gevallen al ondertekend bij de online inschrijving). De registratie is gesitueerd op het Oostereiland in Hoorn.

Vrijdag, 24.06.2022 **15:00 – 20:30 uur**
Zaterdag, 25.06.2022 **06:30 – 19:00 uur**

Let op: tussen 9.15 én 13.15 uur op zaterdag 25 juni is de registratietent slechter bereikbaar vanwege de wedstrijden IRONMAN 5150 én IRONMAN 4:18:4 Westfriesland. Houd rekening met je mede-atleten die op dat moment aan hun wedstrijd bezig zijn.

Licentie

Atleten moeten in het bezit zijn van een wedstrijdlicentie of daglicentie. Dit mag naast een licentie van de Nederlandse Triatlon Bond (NTB) ook van een buitenlandse triatlonbond zijn. Deze licentie toon je bij de registratie. Indien je geen licentie hebt, dan kun je in de weken voorafgaand aan het evenement een daglicentie aanschaffen via het account van je inschrijving in Active. De Nederlandse Triathlon Bond (NTB) stuurt alle atleten waarvan geen licentie bekend is een mail met de vraag om een daglicentie aan te schaffen. Als dit niet is gelukt is het ook mogelijk om deze aan te schaffen tijdens de registratie bij de NTB balie. Let op: hier is alleen contactloze betaling mogelijk!

De kosten van een daglicentie zijn € 33,75.

Hoorn Information

Hoorn Information heet u van harte welkom in Hoorn. Wij verzorgen alle toeristische informatie over deze prachtige stad en de wijde omgeving.
Wilt u de stad of omgeving per fiets verkennen, wij werken nauw samen met Renttourbuy, voor al uw persoonlijk vervoer.
Ook stadswandelingen onder begeleiding van een ervaren gids, organiseren wij graag voor u.

Hoorn Information welcomes you to Hoorn. We provide all tourist information about this beautiful city and the surrounding area.
And if you want to explore the city or surroundings by bike, we work closely with Renttourbuy for all your personal transport.
You can also come to us for city walks accompanied by an experienced guide.

WWW.HOORNINFORMATION.NL
&
WWW.RENTTOURBUY.NL
HOOFD 2 B, 1621 AM HOORN &
KLEINE NOORD 57, 1621 JE HOORN
TEL: +31 229 861250 | +31 6 54791816

RentTourBuy

RentTourBuy verhuurt fietsen, E-Bikes, E-choppers en nog heel veel meer. Ontdek het schitterende Hoorn aan het Markermeer op een van onze fietsen en geniet van de historische locaties, de gezelligheid en de fraaie natuur. Natuurlijk organiseren we ook graag verschillende (wandel) tours op maat voor u,

RentTourBuy rents out bicycles, E-Bikes, Choppers and much more. Discover the beautiful Hoorn at the Markermeer on one of our bicycles and enjoy the historic locations, the conviviality and the beautiful nature. Of course we are also happy to organize various tailor-made tours for you.

WWW.RENTTOURBUY.NL
&
WWW.HOORNINFORMATION.NL

KLEINE NOORD 57, 1621 JE HOORN
HOOFD 2 B, 1621 AM HOORN
TEL: +31 229 861250 | +31 6 54791816

PRAKTISCHE INFORMATIE EN BEREIKBAARHEID

Startbescheiden

Bij de registratie ontvang je een envelop met de volgende startbescheiden:

- Startnummer
- Polsbandje met startnummer
- 1 swimcap
- 1 envelop + 5 stickers met startnummer + 2 tattoo stickers
- 1 witte wisseltas (voor spullen die je na de finish gebruikt)
- 1 blauwe wisseltas (voor spullen die je tijdens het fietsen nodig hebt)
- 1 rode wisseltas (voor spullen die je tijdens het hardlopen nodig hebt)
- 1 voucher voor de atletenrugzak

De atletenrugzak ontvang je dus niet bij registratie. Deze kun je met de voucher in de envelop met je startbescheiden ophalen in de IRONMAN Village op de Oude Doelenkade.

Let op: De personal needs zak is niet inbegrepen, deze is op verzoek af te halen bij het info punt.

Polsbandje

Elke deelnemer ontvangt een polsbandje met eigen startnummer. Het bandje wordt omgedaan tijdens de registratie en wordt niet eerder afgedaan tot na de fiets check-out op de wedstrijddag. Zo is het bandje ook het toegangsbewijs voor de wisselzone in combinatie met je startnummer en stickers. Let op; zonder polsbandje én timingchip heb je géén toegang tot de zwemstart en de wisselzone. De timing-chip ontvang je bij de fiets check-in.

SEE YOU AT THE FINISH LINE AND IRONMAN VILLAGE

SWIMMING

CYCLING

RUNNING

TRIATHLON
WORLD

BLANKENSTEIN 631 | 7943 PA MEPPEL | WWW.TRIATHLONWORLD.NL

EXPO EN WEDSTRIJDBRIEFING

Expo

De expo is te vinden in de IRONMAN Village aan de Oude Doelenkade. De Oude Doelenkade bevindt zich aan de andere kant van de binnenhaven en onze start- en finishlocatie op Baatland.
Openingstijden expo:

- Vrijdag, 24.06.2022 15:00 – 20:30 uur
- Zaterdag, 25.06.2022 09:00 – 19:00 uur (de atletenrugzakken kunnen wel worden opgehaald vanaf 6.30 uur)
- Zondag, 26.06.2022 09:00 – 16.00 uur

De volgende partners zullen deel uitmaken van de expo:

- BYE! Nutrition
- Get Bike Service
- Gloryfy Unbreakable Eyewear
- SWIMM
- BLACKROLL
- Kú Cycle
- Triathlonworld.nl
- Cádomotus
- Compressport
- Fusion
- Incylence
- Mllgrm Coffee
- Kika Extreme

Wedstrijdbriegfing

Op zaterdag vindt de wedstrijdbriefing plaats nabij de zwemstart op Baatland in Hoorn. Deze wedstrijdbriefing is verplicht en wordt in zowel het Nederlands, Engels en Duits aangeboden. In de wedstrijdbriefing worden de regels en overige zaken nog eens in detail doorgelopen. De tijden van de wedstrijdbriefings staan hieronder vermeld.

14:30u -15:15u Wedstrijdbriefing Engels
15:30u -16:15u Wedstrijdbriefing Nederlands
16:30u -17:15u Wedstrijdbriefing Duits

WISSELZONE

Bike check-in

De fiets (fiets én helm) en de blauwe en rode wisseltas (respectievelijk fietsspullen en hardloopspullen) worden voor de wedstrijd op zaterdag ingecheckt in de wisselzone. Dit is niet mogelijk op de wedstrijddag, zondag 26 juni. In het tijdschema eerder in deze gids staan de exacte check-in tijden.

De witte zak hang je zelf op vóór de wedstrijd op het Baatland in de athletes garden nabij de zwemstart.

Neem het volgende mee naar de fiets check-in:

- Startnummer
- Atletenpolsbandje (deze is omgedaan bij registratie)
- Fiets (incl. sticker)
- Helm (incl. sticker)
- Blauwe (fietsspullen) en rode (loopspullen) wisseltas inclusief de stickers
- Startnummer zichtbaar gedragen

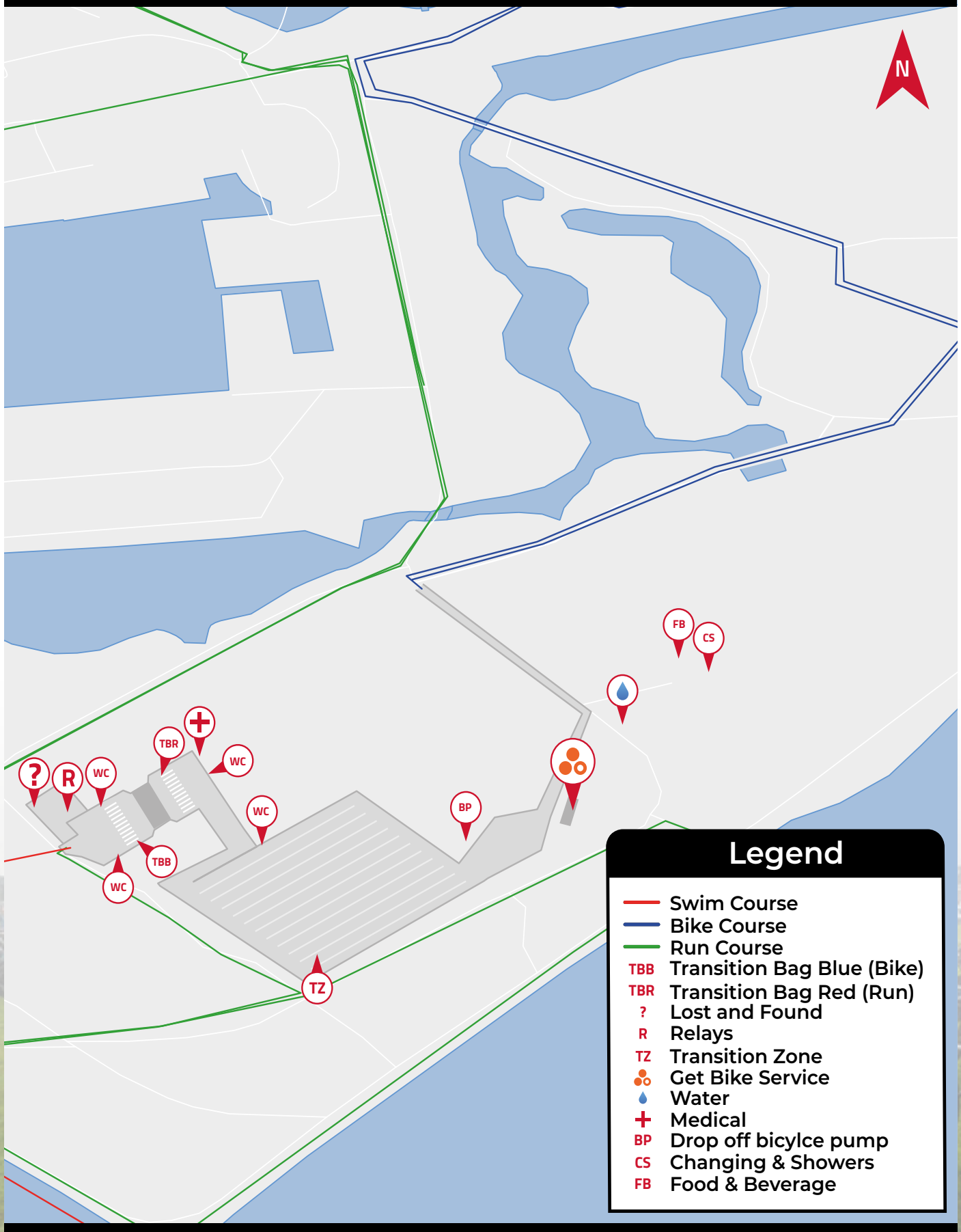
Overige belangrijke informatie bij de fiets check-in:

- Je fiets, helm en de 2 wisseltassen zijn voorzien van stickers corresponderend met je startnummer
- Zorg dat je 2 wisseltassen zijn gevuld voordat je jouw fiets incheckt (op de wedstrijddag mag je hier nog extra spullen in stoppen of uithalen)
- Draag je startnummer zichtbaar
- Draag je helm met het veiligheidsriempje gesloten
- Het is alleen toegestaan IRONMAN-stickers te gebruiken, die je bij de registratie hebt gekregen
- Je helm hang je aan je fiets in de wisselzone of stop je in de blauwe wisseltas
- Fietspompen zijn niet toegestaan in de blauwe tas; er wordt een aparte drop off zone ingericht voor fietspompen die je op eigen risico daar kunt achterlaten. Tevens zijn er in de wisselzone fietspompen beschikbaar
- Alles wat in de wisselzone op de grond ligt, wordt verwijderd
- Officials checken of je fiets voldoet aan de racevoorwaarden
- Bikecovers zijn niet toegestaan
- Stal je fiets bij je eigen racenummer. Zorg ervoor dat de fiets zodanig opgehangen wordt dat hij in de richting hangt aan jouw kant zo dat je hem direct van het rek kan pakken.
- Hang je blauwe (fietsspullen) en rode (hardloopspullen) wisseltas bij je racenummer aan het tassenrek
- Bij het verlaten van de wisselzone ontvang je jouw timingchip die je na de wedstrijd weer inlevert. Als de timingchip niet wordt ingeleverd of beschadigd is, moet er een bedrag van €50,- direct contant en gepast betaald worden.

Tip: visualiseer goed waar jouw fiets in de wisselzone hangt, zodat je tijdens de wedstrijd je fiets snel kunt vinden.

IRONMAN 70.3 WESTFRIESLAND THE NETHERLANDS

EVENT MAP
Transition zone



Legend

- Swim Course
- Bike Course
- Run Course
- TBB Transition Bag Blue (Bike)
- TBR Transition Bag Red (Run)
- ? Lost and Found
- R Relays
- TZ Transition Zone
- Get Bike Service
- Water
- Medical
- BP Drop off bicylce pump
- CS Changing & Showers
- FB Food & Beverage

© IRONMAN The Netherlands
Version 10.05.2021 // Concept Event Map
Design by EXTRA LEISURE

WISSELZONE

Startnummers en stickers

Het startnummer moet goed leesbaar en volledig ongewijzigd worden gedragen. Je ontvangt de volgende startbescheiden met jouw startnummer:

- 1 startnummer. Het is toegestaan om een startnummerband te gebruiken. Noteer je naam, medische gegevens en telefoonnummer van je ICE contact (noodcontact) op de achterzijde van je startnummer.
- 1 sticker voor de voorkant van de fietshelm
- 1 sticker voor je fiets. Bevestig deze aan de zadelpen.
- 3 stickers voor de wisseltassen (blauw, rood en wit). Het is alleen toegestaan om de tassen te mar keren met IRONMAN-stickers. Het is niet toegestaan op de tassen te schrijven of andere stickers op te plakken.
- 2 tattoostickers. Deze worden zichtbaar aangebracht op de linkerarm en de linker kuit.

Vraag om assistentie bij één van je mede-atleten of bij het informatiepunt als het gebruik van de stickers onduidelijk is.

Get Bike Service - fietsreparatie service

Tijdens het evenement kun je voor kleine fietsreparatie services terecht bij Get Bike Service.

Op de volgende tijden en locaties zijn zij aanwezig:

DAG	LOCATIE	TIJDSTIP
VRIJDAG 24 juni	EXPO	15:00 -20:30
ZATERDAG 25 juni	EXPO	09:00 - 19:00
ZATERDAG 25 juni	WISSELZONE	06:30 - 09:00
ZATERDAG 25 juni	WISSELZONE	14:00 - 19:00
ZONDAG 26 juni	WISSELZONE	05:00 – 07:00

facebook.com/getbikeservice
instagram.com/getbikeservice

Get
Bike
Service

WISSELZONE

Timingchips en niet finishen

- Timingchips worden uitgereikt aan de atleet na de fiets check-in in de wisselzone.
- De chip wordt om de linkerenkel gedragen. Het dragen van de timingchip is verplicht. Geen chip = geen deelname en daarmee geen uitslag!
- Het gebruik van een eigen timingchip is niet toegestaan. Atleten zijn verantwoordelijk voor de timingchips die door de organisatie worden uitgereikt.
- Je levert de timingchip weer in bij de fiets check-out.
- Wanneer een chip verloren of beschadigd is, ben je verplicht een bedrag van € 50,- per verloren chip contant en gepast te betalen. Dit betaal je ter plekke bij de fiets check-out.
- Atleten die hun timingchip verliezen voor de start, moeten zo snel mogelijk een nieuwe chip aan vragen in de timingtent in de wisselzone of bij de zwemstart.
- Atleten die niet finishen of uit de wedstrijd stappen, moeten dit zo snel mogelijk doorgeven aan een official.

Fiets check-out

Op vertoon van je startnummer, timingchip én polsbandje kun je na de finish je fiets en rode en blauwe wisseltassen ophalen in de wisselzone, waarna je de timingchip inlevert bij de fiets check-out. De ingang van de fiets check-out is dezelfde ingang als bij de fiets check-in. Je pakt eerst je fiets, daarna je wisseltassen en dan lever je de timingchip in waarna je de wisselzone verlaat.

Na de wedstrijd / fiets check-out

- De fiets én wisseltassen worden op de wedstrijddag opgehaald. Zie het tijdschema voor de tijden.
- Je fiets en wisseltassen kunnen worden meegenomen bij vertoon van je startnummer, timingchip én polsbandje.
- De timingchip lever je in bij de uitgang van de wisselzone waarna je de wisselzone verlaat.
- Als je de chip bent verloren, moet je een officieel identiteitsbewijs, je startnummer en polsbandje laten zien.

Gevonden voorwerpen

Gevonden voorwerpen worden tijdens de wedstrijd en in het weekend verzameld bij de wisselzone. Hier wordt een “Lost and Found” ingericht en kunnen de spullen worden opgehaald.

ZWEMONDERDEEL

swimm

2022 SWIM PARTNER · THE NETHERLANDS

TRAIN WITH US

EINDELOZE ZWEMMOGELIJKHEDEN

Een ijzersterke wilskracht gecombineerd met het perfecte trainingsmateriaal, daar houden wij van!

COMPACT

Een Intelligent Pool is geschikt voor iedere tuin & piek. Kies voor 4 bij 2.25 m. of 6 bij 3 m. (NIEUW!).

REGELBARE STROMING

Zoek je grenzen op met de volledig regelbare & krachtige stroming!

PROGRAMMA ZWEMMEN

Maak uitdagende trainingsprogramma's & houd je voortgang bij via jouw Swimm account.

SCAN ME

Benieuwd naar de mogelijkheden?

SWIMM ZWEMONDERDEEL

De cut-off tijd voor het zwemonderdeel is 1 uur en 10 minuten netto. Dat wil zeggen dat deze tijd ingaat op het moment dat jij te water gaat.

Startprotocol

Zorg dat je tijdig (15 minuten uiterlijk voor de start) klaarstaat in het startvak. Bij het betreden van het startvak wordt gecontroleerd of je de swimcap, het polsbandje en de timingchip (aan linkerenkel) juist draagt. Indien je de swimcap, timingchip en/of polsbandje niet draagt, mag je niet starten. Er geldt een 'rolling start'. Je gaat in het startvak staan met je verwachte eindtijd. Volg de instructies van de organisatie en vrijwilligers op. Houd de boeien op het zwemparcours ten alle tijden links van je.

- Neem je witte wisseltas (schone kleren voor na de wedstrijd) mee en hang die op aan het haakje van het tassenrek dat correspondeert met je startnummer, te vinden in de BLACKROLL Recovery Finish Zone nabij de zwemstart.
- Voor de start kun je slippers dragen, die je net voor de start kunt achterlaten. Alles wat achter wordt gelaten bij de zwemstart wordt weggegooid door de organisatie.
- Bij de rolling start van het zwemonderdeel passeer je een tijdregistratie mat. Van atleten die over de hekken springen, kan geen tijd worden waargenomen. Je moet het zwemparcours verlaten via de officiële uitgang en over de tijdregistratiemat lopen. Anders kan de organisatie niet nagaan of een atleet zich nog in het water bevindt en eventueel in nood is.
- Indien je om welke reden dan ook het zwemonderdeel niet kunt afronden, dien je je te melden bij een official.
- Je bent verplicht de door de organisatie uitgedeelde swimcap te gebruiken.
- IRONMAN The Netherlands heeft voor haar wedstrijden een rolling zwemstart ingesteld.
    - Atleten stellen zich op volgens hun realistisch geschatte zwemtijd.
    - Nadat je de timingmat passeert start jouw wedstrijdtijd. Vanaf dat moment geldt de cut-off tijd. We willen je dan ook vragen om in het startvak met je geschatte, realistische zwemtijd te gaan staan; in een sneller vak levert je geen voordeel op en kan voor jezelf en je mede-atleten vooral frustraties opleveren.
    - In de uitslagen staat je netto tijd, de tijd die wordt gestart na het passeren van de timingmat.
    - Zodra alle individuele atleten gestart zijn, starten de relay teams.
    - Houd de rode en gele boeien op het zwemparcours ten alle tijden links van je.

hoogheemraadschap
Hollands
Noorderkwartier

WISSELZONE 1: van zwem naar fiets

Na het zwemonderdeel kom je voor de eerste keer aan in de wisselzone. Tijdens de eerste wissel gebeurt het volgende:

- Je pakt de vooraf opgehangen blauwe wisseltas met daarin de fietsspullen van het rek, deze staat vóór de wisseltent.
- Vervolgens kleed je je om. Omkleden is alleen toegestaan in de wisseltent.
- De zwemuitrusting stop je vervolgens in de blauwe wisseltas die je inlevert in de 'Drop Off Zone' achter de tent. Vrijwilligers zorgen ervoor dat deze wisseltas weer terug wordt gehangen bij jouw startnummer. De wisseltassen haal je op na de wedstrijd.
- De grond onder en rondom de fiets moet ten alle tijden vrij blijven. Voorwerpen die op de grond liggen, worden verwijderd.
- Alleen fietsschoenen (mits bevestigd aan de pedalen) mogen bevestigd zijn aan de fiets. Ook een helm, een startnummer en een zonnebril mogen op je fiets liggen, maar ook hier geldt dat deze op de fiets zijn bevestigd en niet op de grond liggen.
- Als je in de wisselzone de fiets van het rek pakt moet het riempje van de helm gesloten zijn.
- Stap niet in de wisselzone op de fiets, je mag pas op je fiets stappen na de op- en afstaplijn. De jury van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) ziet hierop toe. De zogeheten op- en afstaplijn bevindt zich buiten de wisselzone en is duideijk zichtbaar.

KOM EN GENIET

van prachtig Koggenland

WWW.KOGGENLAND.NL

KÚ CYCLE FIETSONDERDEEL

TF1 MODEL

THE PERFECT FIT OF BODY AND MACHINE

TRUE ATHLETE PERFORMANCE DELIVERED

KÚ AUTHORISED FITTERS
DELIVERING SIGNIFICANT ATHLETE PERFORMANCE IMPROVEMENTS

RIDER SPECIFIC
TAILORED BIKE GEOMETRY OPTIMISED FOR AERODYNAMICS, PERFORMANCE STABILITY AND BIKE HANDLING

INNOVATIVE DESIGN
COMPLETE NEW FRONT OF BIKE DESIGN REDUCING SYSTEM DRAG

KÚ CYCLE
ATHLETE PERFORMANCE

FAST FORK AIR STREAM TECHNOLOGY
SPB STEERER PIVOT BOX
HAS HYDRAULIC ADVANCED SYSTEMS

KÚ CYCLE FIETSONDERDEEL

De cut-off tijd voor het fietsonderdeel is 3 uur en 50 minuten.

Informatie fietsonderdeel

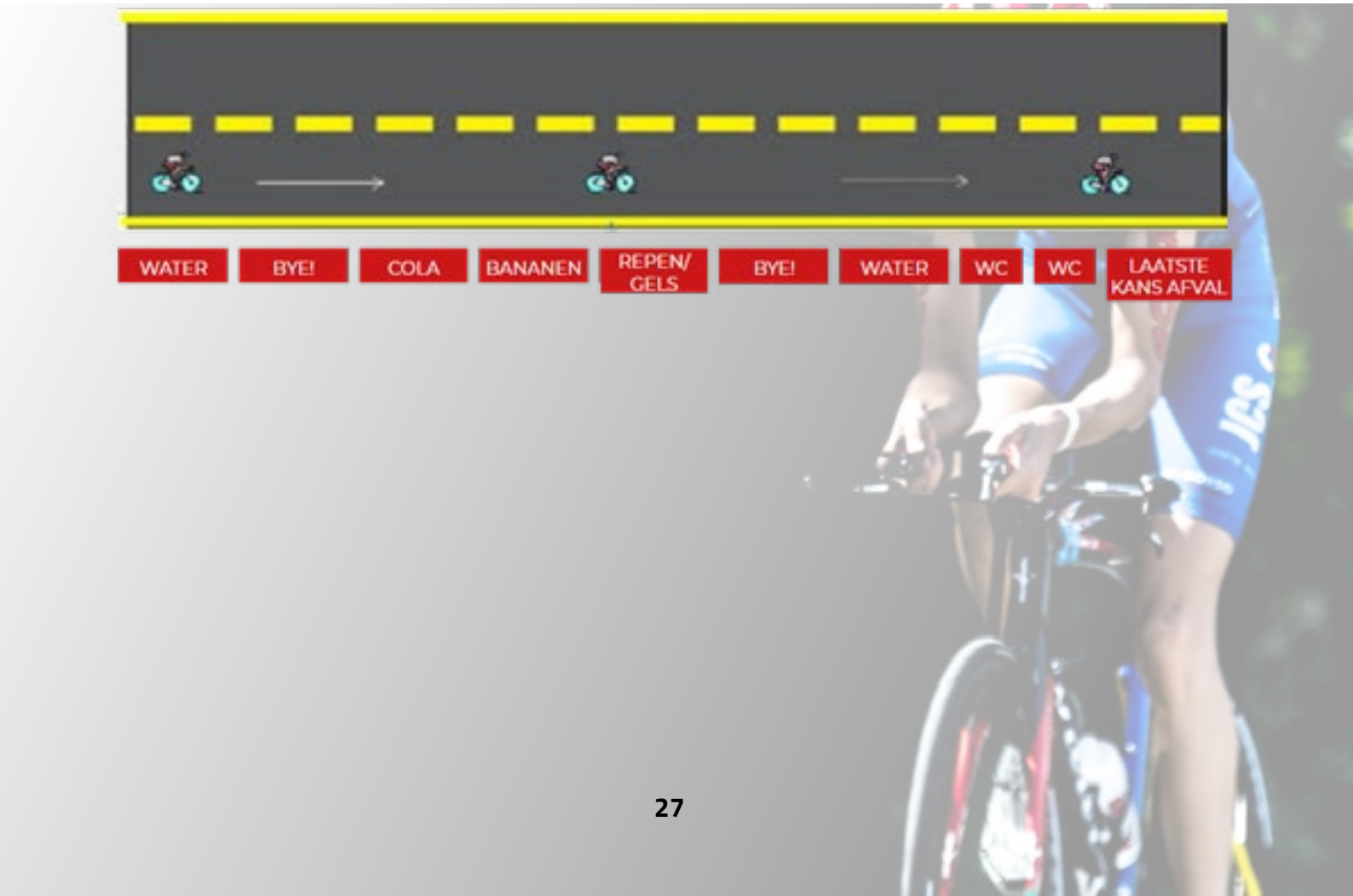
Stayeren (in de slipstream van een andere atleet fietsen) is niet toegestaan en als je een voorgaande atleet wil inhalen, moet dit binnen 25 seconden gebeuren. Er moet minimaal 12 meter afstand zitten tussen jou en de andere atleet.

Tijdens de wedstrijd is het belangrijk dat je je houdt aan de aanwijzingen van de organisatie en dat je je gezonde verstand gebruikt. Gevaarlijke manoeuvres en ongehoord fietsgedrag leiden tot een diskwalificatie. Ook is het belangrijk dat je altijd aan de rechterzijde van de weg fietst.

Er zijn twee penaltytenten ingericht op het fietsparcours. De eerste vind je bij de tweede verzorgingspost op kilometer 51. De tweede penaltytent wordt ingericht net voor het terugkeren in de wisselzone. Mocht je een tijdstraf krijgen, dan wordt dit door een jurylid op de motor duidelijk aangeven.

Tijdens het fietsonderdeel zijn drie verzorgingsposten ingericht; op ongeveer kilometer 30, 51 en 70 op het parcours. Let erop dat je je afval in de “trash zone” weggooit. Buiten deze zone kun je een tijdstraf krijgen van de jury.

Alleen in het gedeelte net uit de wisselzone en bij terugkeren is het verboden om in te halen. Hier staan borden met “no passing”. Zodra het inhalen weer is toegestaan zie je het bord “passing allowed”. Ook wordt er op sommige plekken gesommeerd je snelheid te reduceren met “slow down” borden. Hier volgt veelal een scherpe bocht of meerdere op eenvolgende bochten.



BYE! NUTRITION IS VOOR EN DOOR DUURSPORTERS GECREËERD.

Wanneer de zon aan de hemel staat en de weilanden op hun groenst zijn ervaar je de natuur op zijn best. Daar houden wij van, puur natuur! Wij geloven in de beste prestaties, zonder chemische smaakstoffen. Daarom geeft **BYE! Nutrition** je tijdens het sporten een energy boost op een verantwoordelijke manier.

BYE! Nutrition was created for and by endurance athletes. When the sun is in the sky and the meadows are at their greenest, you experience nature at its finest. We love that, pure nature! We believe in the best performances, without chemical flavors. That is why **BYE! Nutrition** gives you an energy boost in a responsible way.

Meer informatie of direct bestellen? Ga naar www.b-y-e.nl
Gebruik de kortingscode **IRONMAN** voor **15% korting!**

WISSELZONE 2: van fiets naar hardlopen

- Na terugkomst in de wisselzone is het tijd om over te gaan op het hardlopen. Tijdens het wisselen gebeurt het volgende:
- Stap van de fiets af vóór de op- en afstaplijn bij de ingang van de wisselzone. Fietsen in de wissel zone is niet toegestaan. De jury van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) ziet hierop toe.
- De riem van je helm dient gesloten te blijven tot de fiets weer aan het rek hangt.
- Na het voltooien van het fietsparcours stal je jouw fiets bij je startnummer.
- Je haalt de rode wisseltas met je hardloopuitrusting op bij het rek in de wisselzone vóór de wissel tent.
- Vervolgens kleed je je om. Omkleden is alleen toegestaan in de wisseltent.
- De fietsuitrusting stop je vervolgens in de rode wisseltas die je inlevert bij de 'Drop Off Zone' achter de tent. Vrijwilligers zorgen ervoor dat deze wisseltas weer terug wordt gehangen op de plek van jouw startnummer. De wisseltassen haal je weer op na de wedstrijd.

gloryfy

be unbreakable

Lichtgewicht materiaal

Duurzaam geproduceerd

100% UVA/UVB bescherming

Hoogste optische kwaliteit

Onbreekbaar montuur en onbreekbare lenzen

DE ONBREEKBARE BRILLEN

BEZOEK ONS IN DE IRONMAN VILLAGE EN OVERTUIG JEZELF.

MADE IN AUSTRIA WITH LOVE

HARDLOPEN

IRONMAN 70.3 WESTFRIESLAND THE NETHERLANDS

RUN COURSE
21.1 Kilometers, 2.5 laps

© IRONMAN The Netherlands
Version 22.03.2022
Design by EXTRA LEISURE

HARDLOPEN

De cut-off tijd voor het hardlooponderdeel is 3 uur.

Informatie hardlooponderdeel

Het hardloopparcours bedraagt 2,5 ronden. Bij elke ronde ontvang je een lapband in de kleuren groen en geel. Deze ontvang je in het Julianapark.
Nadat je twee kleuren bandjes hebt, ga je bij de splitsing van volgende ronde en finish, naar de finish. Dit wordt met borden aangegeven.

Als atleet houd je altijd rechts aan, tenzij dit anders wordt aangegeven op het parcours.

Er zijn vier verzorgingsposten ingericht per ronde. Let erop dat je je afval in de “trash zone” weggooit. Buiten deze zone kun je een tijdstraf krijgen van de jury.

Personal needs

Voor de wedstrijd kan je in de wisselzone je personal needs bag inleveren. Deze wordt door de organisatie naar de eerste verzorgingspost op het loopparcours gebracht. Dit is de enige locatie waar je personal needs beschikbaar zijn. Je komt hier drie maal langs.

ONTHOUD ALTIJD JE RACE

krijg uw persoonlijke foto's op SPORTOGRAF.COM

FOTO FLAT

SPORTOGRAF.COM

FINISH

De totale cut-off tijd bedraagt 8 uur.
Gefeliciteerd! Het moment waar je zo hard voor hebt getraind is aangebroken. Geniet ervan!
Geniet van de atmosfeer, lach naar de camera's want de fotografen van Sportograf zijn er om dit geweldige moment voor jou vast te leggen.

BLACKROLL
High performance
needs deep recovery
Haal het MAXIMALE uit je training en herstel. BLACKROLL® biedt een ruim aanbod aan tools om je spieren te activeren, los te maken en doelgericht te herstellen. Voor een effectieve warming-up en training.
Met de kortingscode IRONMAN krijg je -15% korting op het hele assortiment*
*niet op sale producten
Download onze gratis app voor meer dan 500 oefeningen.

REGELS

Tijdens de wedstrijd zorgt de Nederlandse Triathlon Bond voor de jurering van de wedstrijd. Op deze wedstijd zijn de IRONMAN regels aangevuld met de ITU regels van toepassing. De actuele regels vindt je hier:
Regels IRONMAN https://bit.ly/3Mkf9Ht
Regels Triathlonbond https://bit.ly/3NQiglq

Belangrijkste straffen

Zwemmen

- Afkorten of het onvolledig afleggen van het zwemparcours	DSQ
- Onsportief gedrag	DSQ
- Het parcours betreden of verlaten op een andere plek dan aangewezen	DSQ

Fietsen

- Afsnijden of het onvolledig afleggen van het parcours	DSQ
- Draften/stayeren; blauwe kaart	5 minuten
- Blokkeren van de doorgang, links rijden	30 seconden
- Naar het toilet gaan buiten de aangewezen plekken	DSQ
- Afval weggooien buiten de aangewezen plekken	DSQ

Hardlopen

- Ontbloot lichaam	correctment
- Afsnijden of het onvolledig afleggen van het parcours	DSQ
- Het niet opvolgen van aanwijzingen door de organisatie	DSQ
- Afval weggooien buiten de aangewezen plekken	DSQ
- Naar het toilet gaan buiten de aangewezen plekken	DSQ

Protest kan ingediend worden bij de finish tot 15 minuten na de finish, motiveren en formuleren van het protest 15 minuten.

Overig

- Elektronische apparaten als iPods, mp3-spelers en mobiele telefoons (koptelefoons) et cetera zijn niet toegestaan tijdens de wedstrijd en leiden tot diskwalificatie.
- Met een deelnemer meefietsen of meelopen op het parcours is niet toegestaan en leidt tot diskwalificatie van de atleet.
- Vanwege veiligheidsredenen is het verboden om met vrienden, familie, kinderen op de arm te finishen. Mocht dit wel gebeuren staat daar een diskwalificatie tegenover.

SEE YOU
IN WESTFRIESLAND
MLLGRM
CLEAN PERFORMANCE
COFFEE
MLLGRM.COM
fotocredits: 6x6media.nl

KiKa
EXTREME
KiKa
kinderenkankervrij
HALVE TRIATLON VOOR KIKA
GO EXTREME
FOR KIKA!
WWW.KIKAEXTREME.NL

Kom aanwaaien!

MEDEMBLIK

WWW.VISITMEDEMBLIK.NL

MEDEMBLIK

RIJK AAN VERHALEN

visitmedemblik.nl
@visitmedemblik
#visitmedemblik

SUPSPIRIT

STAND UP PADDLING HOORN

TOURS & RENTALS
+31 6 25 02 32 42
INFO@SUPSPIRIT.NL

WWW.SUPSPIRIT.NL

NA AFLOOP

Blackrole recovery zone

Herstel en ontspan in de BLACKROLL Recovery Finish Zone van IRONMAN 70.3 Westfriesland. De BLACKROLL Recovery Finish Zone bevindt zich op Baatland. In de BLACKROLL Recovery Finish Zone is een opfriszone, een verzorgingspost met eten en drinken en kun je een massage krijgen. Hier kun je ook je finishershirt ophalen en je medaille laten graveren en kun je ook je witte wisseltas met spullen voor na de wedstrijd pakken. De BLACKROLL Recovery Finish Zone is alleen toegankelijk voor atleten. Familie en vrienden zijn ***niet*** toegestaan in dit gebied.

Finisher shirts en medailles

- Medailles worden meteen na de finish uitgereikt.
- Finisher T-shirts worden na de finish in de BLACKROLL Recovery Finish Zone uitgedeeld op vertoon van je startnummer.
- Het ruilen van een T-shirt naar een andere maat is niet mogelijk.

Medaille gravering

Na de finish ontvangen alle atleten een medaille. Voor een echte persoonlijke herinnering kun je jouw naam en eindtijd in de medaille laten graveren. Mocht je de gravure bij de inschrijving niet hebben besteld dan is het nog mogelijk om ter plekke voor het graveren te betalen. De kosten voor het graveren van de medaille bedragen € 15,-.

Sportograf finish foto's

Sportograf is de officiële finishfotograaf van IRONMAN The Netherlands. Tijdens de wedstrijden zijn de fotografen te vinden op de parcoursen, bij de wisselzone en de finish. Atleten krijgen in hun mailbox een melding wanneer foto's zijn te bestellen. Als je deze al besteld hebt tijdens je registratie, ontvang je een downloadlink van Sportograf.

Uitslagen

Uitslagen kunnen na de wedstrijd worden bekeken op www.ironman.com/im703-westfriesland.

Medisch na afloop

De organisatie heeft de beschikking over een professionele medische dienst. Op de parcoursen is medische zorg aanwezig en zij zijn herkenbaar voor de atleten. Ook na het passeren van de finish wordt voor de atleet gezorgd door het finishteam. Er is een dokter aanwezig om medische condities te controleren. Volg ten alle tijden de instructies van het medische team op. Ook de lokale EHBO vereniging is aanwezig voor medische verzorging.

Mocht je na de wedstrijd klachten krijgen die te herleiden zijn naar de wedstrijd, dan graag contact opnemen met je eigen huisarts.

Kleedkamers en douches

Atleten kunnen gebruik maken van de kleedkamers en douches van voetbalvereniging Hollandia. Dit is nabij de wisselzone. Gebruik hiervan is op eigen risico. Laat hier dan ook geen waardevolle spullen achter.

Rozijntjes

OFFICIAL VIP PARTNER
IRONMAN THE NETHERLANDS

HANDMADE DESIGN
BED & BREAKFAST
WEBSHOP
INTERIOR DESIGN
EVENTS
WORKSHOPS

rozijntjes.com

HULDIGING EN SLOT ALLOCATIE

Huldiging

- De overall winnaars van IRONMAN 70.3 Westfriesland én de nummers 2 en 3 (zowel man als vrouw) worden direct gehuldigd na de wedstrijd in de BLACKROLL Recovery Finish Zone.
- De top 3 (man én vrouw) in elke age group ontvangen een award bij de huldiging op het podium van de racebriefing.
- Het tijdstip van de huldiging kun je terugvinden in het programma eerder in deze atletengids.
- Awards worden niet opgestuurd als deze niet in ontvangst worden genomen tijdens de huldiging.
- Je award wordt ter plekke gegraveerd met jouw naam en tijd.

Slot-allocatie

IRONMAN 70.3 Westfriesland biedt 45 slots voor de IRONMAN 70.3 World Championships 2022 in St. George, Utah op 28 en 29 oktober 2022. Als je hoog genoeg eindigt in je age group maak je kans op een slot voor dat WK. Iedereen die kans wil maken op zo'n slot moet fysiek aanwezig zijn bij de slot allocatie die plaatsvindt direct na de huldiging. Tijdens de slot allocatie zullen de speakers één voor één de atleten oproepen die op basis van de ranking in de age-group recht hebben op een startplek. Mocht iemand geen gehoor geven dan verschuift die plek automatisch naar de volgende in de age-group. Mocht er geen enkele deelnemer in de age-group interesse hebben, dan schuift het slot automatisch door naar de age-group die er recht op heeft.

Mocht je in aanmerking komen voor de IRONMAN 70.3 World Championship 2022 in St.George, dan moet je dus fysiek aanwezig zijn en een geldig ID bij hebben, en via creditcard de betaling voor je slot ter plekke voldoen. Het is je eigen verantwoordelijkheid om de juiste documenten bij te hebben en te zorgen voor de betaling.

RELAY

Regels
De regels die voor de voor de individuele atleten gelden, gelden uiteraard ook voor de relay teams. De relay teams hebben echter nog een aantal aandachtspunten per dicipline waar aan gedacht moet worden. Een relay team bestaat uit 2 of 3 atleten. De beslissing welk teamlid zwemt, fietst en hardloopt kan uiterlijk tot de registratie gemaakt worden

Registratie
Ieder teamlid moet zich registeren en levert ook een getekende waiver in (veelal al gedaan op het moment van inschrijven). Relay teams ontvangen: 1 startnummer (bij registratie) en 1 timingchip (bij fiets check-in). Elk teamlid ontvangt een atletentas (bij registratie) en een polsbandje. Er wordt gecontroleerd of elke atleet zich heeft ingeschreven en of er een contactpersoon vermeld staat in geval van nood.

Fiets check-in
Relay teams checken hun fiets in op dezelfde wijze als individuele atleten. Echter checken atleten van relay teams géén gekleurde wisseltassen in omdat atleten zich niet hoeven om te kleden. Atleten bevestigen hun helm aan de fiets bij het inchecken.

Wisselzone
Relay teams hebben hun eigen locatie in de wisselzone aangegeven met het bordje 'Relay'. Zie de plattegrond van de wisselzone.

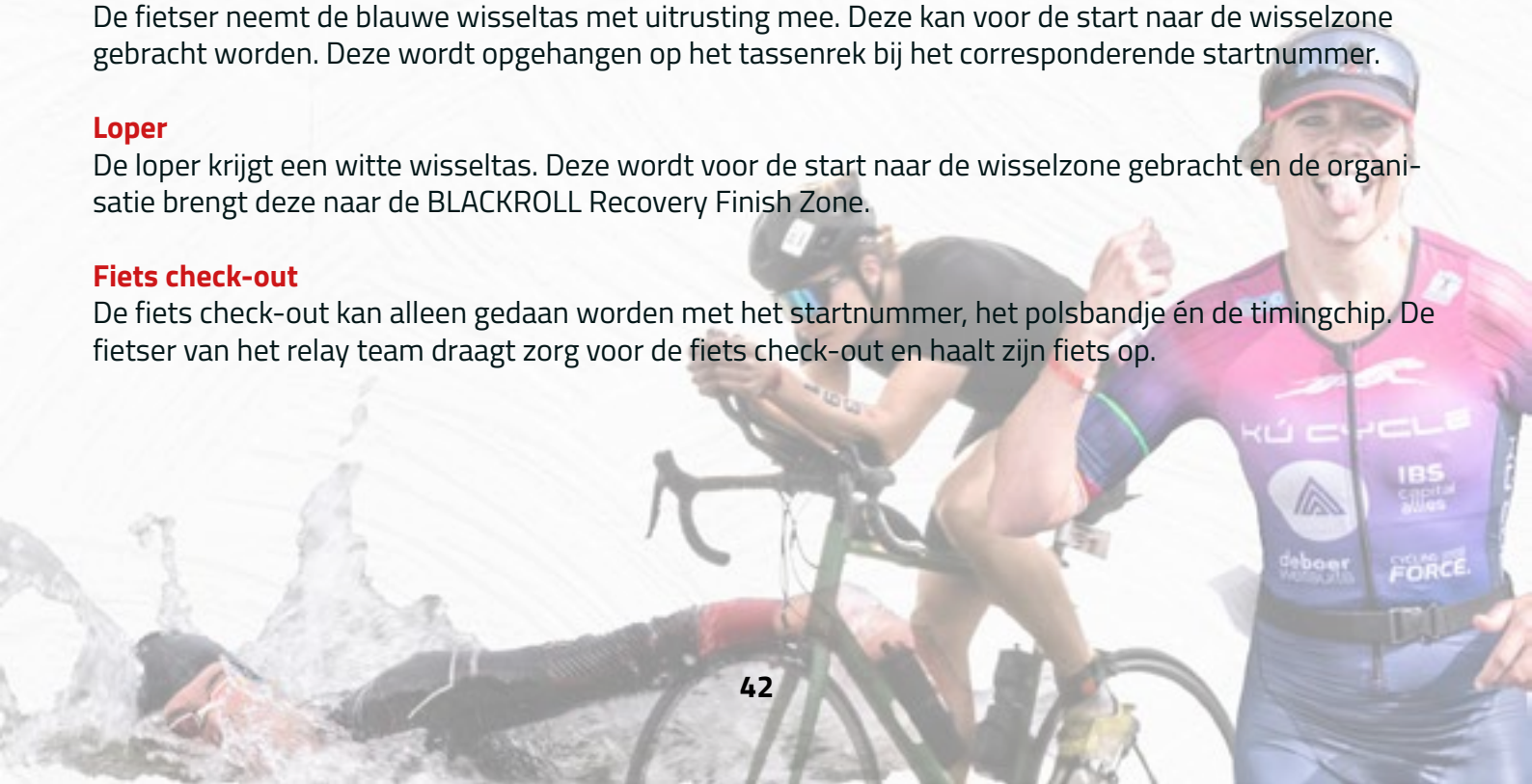
Timingchip en startnummer
De timingchip en het startnummer worden doorgegeven op de teamlocatie in de wisselzone. De timingchip wordt doorgegeven van de zwemmer aan de fietser. De fietser draagt het startnummer al. Bij terugkomst overhandigt de fietser de timingchip én het startnummer aan de loper. Relay deelnemers mogen wél samen finishen! Gevraagd wordt om wel rekening te houden met individuele finishers. Ook zij hebben recht op een mooi finishmoment.

Zwemmer
Voor de wedstrijd kan de zwemmer een sporttas naar de wisselzone brengen.

Fietser
De fietser neemt de blauwe wisseltas met uitrusting mee. Deze kan voor de start naar de wisselzone gebracht worden. Deze wordt opgehangen op het tassenrek bij het corresponderende startnummer.

Loper
De loper krijgt een witte wisseltas. Deze wordt voor de start naar de wisselzone gebracht en de organisatie brengt deze naar de BLACKROLL Recovery Finish Zone.

Fiets check-out
De fiets check-out kan alleen gedaan worden met het startnummer, het polsbandje én de timingchip. De fietser van het relay team draagt zorg voor de fiets check-out en haalt zijn fiets op.



VRIJWILLIGERS

Vrijwilligers zijn de motor van IRONMAN Nederland.

Bedankt aan alle vrijwilligers die het weekend van IRONMAN 70.3 Westfriesland ondersteunen. Zonder jullie is het evenement niet mogelijk en door jullie kunnen de atleten hun doelen bereiken. Jullie creëren een unieke ervaring door tijd, moeite en passie te investeren. Jullie zijn de kracht achter het evenement. Dank voor jullie werk en dank dat jullie deel willen uitmaken van de IRONMAN-familie. Naast onze blijk van waardering naar hen, hopen we natuurlijk ook dat jij als atleet hun aanwezigheid waardeert, en ze bedankt waar mogelijk.