



TRIATHLON HET GROENE WOOD

9^e editie Triathlon Het Groene Woud

Nog één week te gaan en dan klinkt het startschot voor de 9e editie van Triathlon Het Groene Woud (THGW)! Als organisatie kunnen we niet wachten om er samen met jullie opnieuw een fantastische triathlon van te maken.

Via deze nieuwsbrief informeren we je over de laatste praktische zaken en belangrijke aandachtspunten voor het evenement.

Namens de organisatie, onze sponsors en alle vrijwilligers wensen we je veel succes met de laatste voorbereidingen. We kijken ernaar uit jullie volgende week aan de start te zien!

Wedstrijdinformatie,

Alle informatie die van belang is voor deelname aan THGW vind je op onze website.

Vragen zoals Waar kan ik omkleden?, Hoe werkt het wisselen in de wisselzone? en Kan ik als team samen finishen? worden daar uitgebreid beantwoord.

Lees de wedstrijd informatie zorgvuldig door, zodat je goed voorbereid aan de start verschijnt.

[Informatie](#)

Parkeren,

Er zijn voldoende parkeergelegenheden beschikbaar voor deelnemers aan THGW. De parkeerplaatsen bevinden zich op korte afstand van de inschrijfbalie en zijn te vinden op de volgende locaties:

Oirschot Vooruit (sportpark Moorland)
Drieterskuil 6B, Oirschot

HC Oirschot **Koningshof 9A, Oirschot**

Wij verzoeken triatleten uit de regio om zoveel mogelijk per fiets of te voet naar het evenement te komen. Op deze manier beperken we onnodige parkeerdrukke en zorgen we voor een goede bereikbaarheid voor alle deelnemers.

Tijdschema,

Op de wedstrijddag zijn het inschrijfbureau en de wisselzone vanaf 13:00 uur geopend. Het inschrijfbureau is gelegen aan de straat "Moorland" nabij de Stönnner-Meijwaardbrug. Hier kun je jouw startbenodigdheden ophalen, waaronder:

- Startnummer
- Stickers met jouw startnummer (voor fiets en helm)
- Polsbandje (toegang tot de wisselzone)
- Badmuts
- Enkelbandje voor bevestiging van de chip
- Chip (huur)

Let op: je kunt uitsluitend je eigen startbescheiden ophalen! (Legitimatie verplicht). Zorg dat je het startnummer bij de hand hebt; dit versnelt het aanmeldproces.

Het is mogelijk om het fietsparcours gedeeltelijk te verkennen. Dit kan uitsluitend tussen 14:00 en 14:30 uur.

Alle tijden zijn terug te vinden in het tijdschema. Zorg dat je tijdig aanwezig bent bij de briefing en de start van jouw serie.

De briefing vindt plaats in de wisselzone, voor de trap naar het zwemparcours.

Serie	Zwemmen	Fietsen	Hardlopen	Briefing	Start
Jeugd	250 m (1 ronde)	10 km (5 ronden)	2,2 km (2 ronden)	14:40 uur	14:45 uur
1/8 triathlon	500 m (1 ronde)	20 km (2 ronden)	5 km (2 ronden)	15:25 uur	15:30 uur
1/4 triathlon serie 1	1.000 m (2 ronden)	40 km (4 ronden)	10 km (4 ronden)	15:55 uur	16:00 uur
1/4 triathlon serie 2	1.000 m (2 ronden)	40 km (4 ronden)	10 km (4 ronden)	16:25 uur	16:30 uur
team triathlon	1.000 m (2 ronden)	40 km (4 ronden)	10 km (4 ronden)	16:55 uur	17:00 uur

Deelnemerslijst,

Op onze website vind je de deelnemerslijsten en startnummers van de verschillende series. Je **startnummer** is belangrijk voor een vlotte aanmelding bij de inschrijfwagen, dus zorg dat je dit nummer goed onthoudt.

De indeling van de 1/4 triathlon is gebaseerd op de richttijden die deelnemers bij inschrijving hebben opgegeven. Hierdoor blijft het wedstrijdelement optimaal behouden en kan de algemene winnaar direct na afloop van de eerste 1/4 serie worden vastgesteld.

Ben je benieuwd in welke serie je bent ingedeeld? klik dan op onderstaande link.

[Deelnemerslijst](#)

Watertemperatuur,

De watertemperatuur van het Wilhelminakanaal wordt in de weken voorafgaand aan het evenement regelmatig gemeten. De actuele watertemperatuur publiceren wij op onze website, zodat deelnemers zich goed kunnen voorbereiden.

Op de wedstrijddag voert de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) de officiële eindmeting uit. De uitkomst hiervan wordt bekendgemaakt bij de inschrijfwagen.

Of het dragen van een wetsuit is toegestaan, is afhankelijk van de gemeten watertemperatuur. Hierbij hanteren wij de geldende reglementen van de NTB. Deze reglementen zijn eveneens terug te vinden op onze website.

[Watertemperatuur](#)

Samen sterk voor de triathlonsport in Oirschot,

Om de triathlonsport in Oirschot verder te stimuleren, slaan **SportFocus** en Triathlon Het Groene Woud de handen ineen. SportFocus is gespecialiseerd in personal training, trainingsbegeleiding, bikefitting en inspanningstesten voor triatleten en andere sporters. Daarmee is het een partner die uitstekend aansluit bij de triathlonsport.

Om deelname aan de triathlonsport binnen de gemeente Oirschot (inclusief Spoordonk, Oostelbeers, Middelbeers en Westelbeers) te stimuleren, stellen we een mooie prijs beschikbaar. Onder alle Oirschotse deelnemers aan de 1/8 en 1/4 triathlon verloten we een inspanningstest inclusief trainingsbegeleiding bij SportFocus.

Een mooie kans om jouw sportieve prestaties naar een hoger niveau te tillen!



SPORTFOCUS

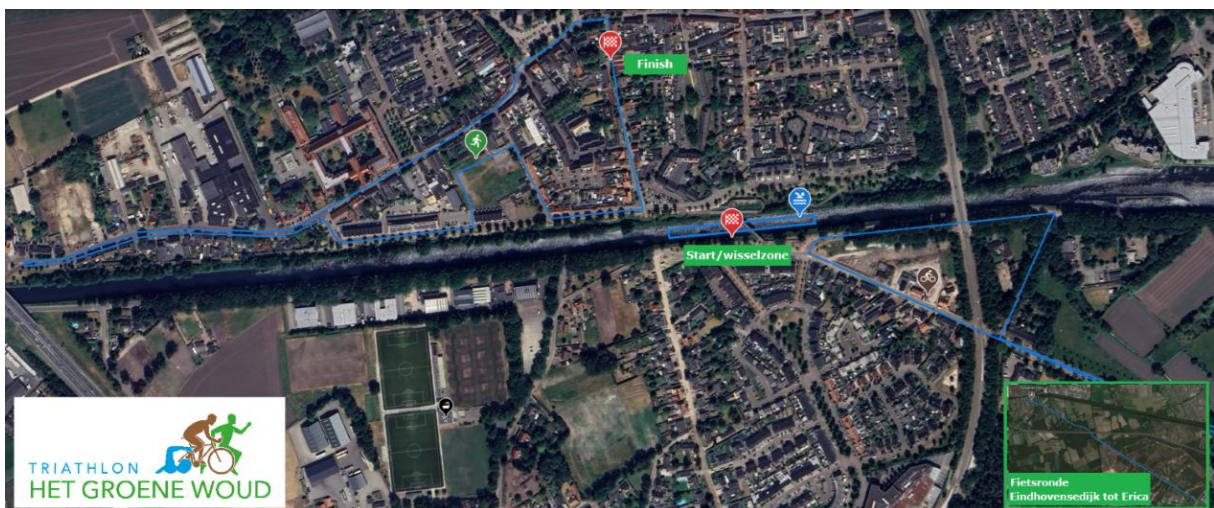
Parcours,

Het unieke parcours van Triathlon Het Groene Woud voert deelnemers langs de Stöner-Meijwaardbrug, de Oirschotse Heide en de historische Markt van Oirschot. Een snel en aantrekkelijk parcours dat garant staat voor een mooie sportieve uitdaging.

Dankzij de compacte opzet is het evenement uitstekend te volgen voor familie, vrienden en andere supporters. Ervaar de Brabantse gezelligheid en moedig de triatleten aan vanaf de sfeervolle terrassen in het centrum van Oirschot.

Alle informatie over het parcours vind je via onderstaande link.

Parcours



Live tracking,

Tijdens de triathlon is het mogelijk om de wedstrijd via live tracking te volgen. Via deze functie zijn alle tussenpunten inzichtelijk, zodat familie, vrienden en andere supporters het wedstrijdverloop op de voet kunnen volgen.

De link naar de **live tracking** wordt op de wedstrijddag gepubliceerd op de website van triathlon Het Groene Woud.



Noodnummer,

Tijdens de triathlon is een noodnummer beschikbaar dat vermeld staat op het polsbandje van iedere deelnemer. Dit nummer is uitsluitend bedoeld voor noodsituaties.

Bij een ongeluk, medische problemen of andere urgente situaties kan dit nummer direct worden gebeld. De organisatie kan dan snel handelen en, indien nodig, de juiste hulpdiensten inschakelen.

Wij verzoeken deelnemers het noodnummer alleen te gebruiken wanneer sprake is van een daadwerkelijke noodsituatie.

Medische zorg,

De medische ondersteuning tijdens THGW wordt verzorgd door een professioneel en ervaren team. Shock Medical, EHBO Oirschot, reddingsbrigade Boxtel en het duikteam van defensie staan gedurende het hele evenement paraat om snel en adequaat hulp te bieden waar nodig.

Samen zorgen zij voor een veilige sportomgeving, zowel op het parcours als in en rondom de wisselzones en het zwemonderdeel. Bij medische klachten of incidenten kan direct een beroep worden gedaan op deze hulpdiensten, zodat deelnemers snel de juiste zorg ontvangen.

Triathlon bij hoge temperaturen,

Bij warm weer vraagt een triathlon extra aandacht van alle deelnemers. Hoge temperaturen kunnen een grote invloed hebben op je lichaam, prestaties en herstel. Daarom adviseren wij om goed voorbereid aan de start te verschijnen en tijdens de wedstrijd bewust met je inspanning om te gaan ([tips voor sporten bij extreemweer](#)).

Zorg ervoor dat je in de dagen voorafgaand aan de wedstrijd voldoende drinkt en goed gehydrateerd aan de start verschijnt. Tijdens de wedstrijd is het belangrijk om je vocht- en energie-inname goed te blijven monitoren en gebruik te maken van de verzorgingsposten.

Luister naar je lichaam en pas je tempo aan wanneer de omstandigheden daarom vragen. Het is geen schande om iets rustiger te starten of extra tijd te nemen bij de verzorging.

Bij extreme temperaturen volgen wij de richtlijnen van de NTB. Indien nodig kunnen aanvullende maatregelen worden genomen om de veiligheid van alle deelnemers te waarborgen. In het belang van gezondheid en veiligheid kunnen wedstrijdafstanden worden aangepast. Ook kunnen onze medische hulpverleners besluiten een deelnemer uit de wedstrijd halen wanneer dit medisch noodzakelijk wordt geacht.

Samen zorgen we ervoor dat het een sportieve én veilige wedstrijd wordt, ook onder zomerse omstandigheden.

Prijzen,

Heb jij de ambitie om als een van de snelsten over de finish te komen? Voor de snelste deelnemers hebben we prijzen beschikbaar, aangeboden door lokale ondernemers uit de gemeente Oirschot. In het overzicht is te zien welke prijzen er worden uitgereikt.

Toch niet de snelste? Voor iedere deelnemer is er een herinneringsmedaille, die bij de finish wordt uitgereikt om je sportieve prestatie te vieren.

Serie	Leeftijdscategorie	Prijzen
Jeugd	Aspiranten 10 en 11 jaar	Snelste drie deelnemers
Jeugd	Jeugd 12 t/m 15 jaar	Snelste drie deelnemers
1/8 triathlon	alle leeftijden	Snelste drie mannelijke deelnemers
1/8 triathlon	alle leeftijden	Snelste drie vrouwelijke deelnemers
1/4 triathlon	alle leeftijden	Snelste drie mannelijke deelnemers
1/4 triathlon	alle leeftijden	Snelste drie vrouwelijke deelnemers
Teams	alle leeftijden	Snelste drie teams
Teams	alle leeftijden	Snelste vrouwenteam
Loterij (SportFocus)	alle leeftijden	deelnemers gemeente Oirschot 1/8 en 1/4 triathlon

Gezellige afsluiting van de triathlon,

Na afloop van de triathlon ben je van harte welkom om samen de sportieve prestaties te vieren bij **Café - Zaal 't Vrijthof**.

Onder het genot van een drankje komen deelnemers, supporters, vrijwilligers en toeschouwers hier samen om na te praten over de triathlon, ervaringen te delen en terug te kijken op een sportieve en geslaagde dag. Het is de ideale plek om de inspanning van de dag op een ontspannen manier af te sluiten.

De wisselzone blijft na afloop nog beveiligd en toegankelijk tot 20:30 uur, zodat deelnemers rustig hun materiaal kunnen ophalen. Daarna wordt gestart met het afbreken van de wisselzone.

Daarnaast zijn de douches bij de voetbalvereniging in Oirschot eveneens geopend tot 20:30 uur, zodat deelnemers zich na de finish kunnen oprispen.

Dank aan onze sponsoren,

Voor de organisatie van onze triathlon zijn wij onze **sponsors** zeer dankbaar voor hun steun. Dankzij hun bijdrage kunnen wij een veilig, goed georganiseerd en sportief evenement neerzetten voor alle deelnemers.

Onze sponsors leveren niet alleen een financiële bijdrage, maar ondersteunen ons ook met materialen, diensten en promotie. Hierdoor kunnen wij onder andere zorgen voor een goed uitgezet parcours, professionele tijdwaarneming, voldoende verzorgingsposten en een prettige ervaring voor zowel deelnemers als toeschouwers.

Wij willen al onze sponsors hartelijk bedanken voor hun betrokkenheid en waardevolle bijdrage aan het succes van deze triathlon. Zonder hun steun zou het niet mogelijk zijn om dit sportevenement op deze schaal te organiseren.

Namens de organisatie: hartelijk dank voor het vertrouwen en de betrokkenheid!

