



Beste deelnemers, vrijwilligers, relaties en sponsors,

Voor u de nieuwsbrief van de 4^e editie van de Triathlon Alphen met daarin de laatste nieuwsberichten en informatie over onze wedstrijd.

We zijn als organisatie weer volop bezig met het regelen van alle dingen die nodig zijn om de wedstrijd mogelijk te maken.

Er staan een behoorlijk aantal mensen op de wachtlijst voor de individuele afstanden. Daarom hierbij de oproep aan mensen die zich hebben ingeschreven maar toch niet mee kunnen doen; Laat het ons even weten. Dan maken we iemand anders blij met jouw plekje. Als je je afmeldt voor 24 augustus krijg je nog de helft van je inschrijfgeld terug.

Daarnaast zijn we als organisatie altijd hard op zoek naar voldoende vrijwilligers om de wedstrijd mogelijk te maken. Mocht je je hebben ingeschreven, maar niet mee kunnen doen vanwege een blessure of te weinig tijd om te trainen, dan kan je ons misschien wel helpen?! Deelnemers die zich afmelden, maar opgeven als vrijwilliger, krijgen niet 50%, maar al hun inschrijfgeld terug! Zo kan je toch deel uit maken van een mooie wedstrijd en wie weet volgend jaar zelf weer meedoen!

In de week voor de wedstrijd zullen alle deelnemers het programmaboekje digitaal ontvangen met daarin de meeste belangrijke en praktische informatie. Tot die tijd kunt u op onze website www.triathlonalphen.nl al veel informatie vinden over bijvoorbeeld het programma en het parcours.

Voor nu, veel leesplezier en nog een goede trainingstijd gewenst tot aan de 4^e Triathlon Alphen op 23 september!

Namens de organisatie,

Belinda van Alphen





VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Zonder vrijwilligers kunnen we deze triathlon niet organiseren. Om de triathlon mogelijk te maken hebben we nog een aantal vrijwilligers nodig om de atleten op het parcours de goede richting op de wijzen.

Vind je het leuk om te helpen bij de organisatie van de wedstrijd, een super gaaf evenement neer te zetten, onderdeel uit te maken van een gemotiveerde en gezellige organisatie en de handen uit de mouwen te steken? Geef je dan op als vrijwilliger. Dit jaar kan dat via [dit formulier](#) zodat we in één keer alle gegevens op de juiste plaats hebben. Wij zorgen voor vele dankbare triathleten, een vrijwilligers t-shirt, een goed lunchpakket gesponsord door Van der Valk Avifauna, consumptiebonnen en een gezellig moment met hapje en drankje na afloop van de wedstrijddag. Nieuw dit jaar is dat we je als vrijwilliger ook uitnodigen voor onze pasta-party op zaterdag avond! Gratis! Je kunt op het formulier aangeven of je mee eet.

We hopen op veel reacties! Vraag ook je buurman, buurvrouw, collega, vriend, vriendin, man, vrouw, kinderen en familieleden of ze er bij willen zijn in september!

Sta je ingeschreven, maar kun je vanwege een blessure of te weinig trainingstijd niet meedoen? Geef je op als vrijwilliger en je krijgt je hele inschrijfbedrag terug! (in plaats van 50% tot 24 augustus) Laat in je mail met afmelding voor de wedstrijd even weten dat je ons als vrijwilliger komt versterken. Daar zijn wij ontzettend blij mee en zo maak jij de wedstrijd alsnog van dichtbij mee!



AFVAL WEGGOOIEN? ALLEEN IN MILIEUZONE!

Triathlon Alphen vindt plaats in Alphen aan den Rijn, in het 'Groene Hart' van Nederland. Wij vinden het erg belangrijk om de natuur in dit mooie gebied ook groen te houden. Daarom zullen we zowel op het fiets als op het loopparcours milieuzones inrichten, waar je je afval weg kunt gooien tijdens de wedstrijd. De jury zal atleten die afval buiten de milieuzone van zich afgooien bestraffen met een tijdstraf.

De milieuzones zullen met borden langs het parcours worden aangegeven. Hou het 'Groene Hart' groen en gooi geen afval de natuur in!



WETSUIT HUREN?

Doet u mee aan de Triathlon Alphen en heeft u zelf geen wetsuit? Zwemmen en Zo biedt de mogelijkheid om een wetsuit te huren. Zwemmenenzo is tijdens de triathlon aanwezig met wetsuitverhuur. Vooraf reserveren is wel noodzakelijk. Ze verhuren pakken van Arena en Aqua Sphere. De huurkosten bedragen € 35,- en u dient als borg een kopie van uw

legitimatiebewijs en 100 euro in te leveren. Kijk voor meer informatie op <http://www.triathlonalphen.nl>

zwemmenenzo



PENDELDIENST NAAR FIETSPARCOURS

Om het publiek van de Triathlon Alphen nog dichterbij de wedstrijd te brengen, zal Wester Engh ook dit jaar tijdens de wedstrijd met verschillende sloepen een pendeldienst verzorgen. Toeschouwers kunnen hiermee vanaf de wisselzone per boot naar het fietsparcours varen, om zo hun helden ook tijdens het fietsonderdeel aan te kunnen moedigen. Hoe gaaf is dat?! Kom dus allemaal kijken en aanmoedigen tijdens de 4e editie van de Triathlon Alphen op 23 september.



PUBLIEK VAN HARTE WELKOM

Naast de pendeldienst per boot van de wisselzone naar het fietsparcours, zal er op verschillende plaatsen (live) muziek worden gespeeld door onder andere 'Blovi' en 'The young ones'. Ook zullen we voor de innerlijke mens van zowel deelnemers als publiek zorgen. Het Frietfeest zal aanwezig zijn met lekkere snacks, Sebastiaan ijssalon heeft een terras met heerlijk schepijs, voor alle koffieliefhebbers zal Smooth Coffee cappuccino's, latte macchiato's en espresso's verkopen en voor broodje en een lekker fris of alcoholisch drankje om alle prestaties te kunnen vieren zal Santé een bar opzetten rondom het finishgebied. Daarnaast is er voor de kinderen een springkussen aanwezig. Nodig dus vooral veel familie, vrienden, collega's en burens uit om te komen kijken bij de 4^e Triathlon Alphen!



MASSAGE DOOR KRUIJDENBERG

Heb je het zwaar tijdens de wedstrijd? Denk dan alvast aan de finish! Het team van Kruidenberg staat ook dit jaar weer voor de deelnemers klaar na afloop van de wedstrijd. Laat je vermoeide spieren en herstel sneller van je net voltooide prestatie!

Kruidenberg centrum voor fysiotherapie en fysiofit onderscheidt zich naast reguliere fysiotherapie door de mogelijkheid om sportspecifiek te revalideren. Een kunstgrasveld, atletiekbaan en twee sportzalen ingericht met 's werelds meest geavanceerde fitnessapparatuur van Technogym maken dit mogelijk. Daarnaast kun je bij ons ook terecht voor manuele therapie, dry needling, echografie, biodexmetingen en kinesiotaping. Door de intensieve samenwerking die we hebben met (top)-sporters en onze specialistische kennis zijn we jouw partner in sport. Zes dagen per week kun je bij ons terecht en patiënten met acute sportblessures worden met prioriteit ingepland.



STRAFBOX BIJ STAYEREN

Vorig jaar werd de strafbox door de NTB geïntroduceerd. Omdat dat nog relatief nieuw is, bij deze nog een korte uitleg.

Wat houdt dit in de praktijk in? Als een atleet betrapt wordt op stayeren tijdens het fietsen, dan wordt een blauwe kaart getoond. Hij of zij moet zich dan in de strafbox (die langs het fietsparcours, vlak voor de wisselzone opgesteld staat) melden om een tijds straf uit te zitten. Die tijds straf varieert met de afstand: 1 minuut op de sprint, 2 minuten op de kwart. Vergeet een atleet zich te melden in de strafbox? Dan wordt de niet-uitgezeten tijds straf direct omgezet in een diskwalificatie. Alle uitgedeelde gele en blauwe kaarten worden door officials geregistreerd. Deze registratie wordt na de wedstrijd gelegd naast de registratie van de uitgezeten tijdsstraffen.



SPONSORS TRIATHLON ALPHEN

ZILVER SPONSORS



Van der Werff Groep
Maakt het helemaal



VAN DER VALK AVIFAUNA

BRONS SPONSORS

zwemmenenzo

 **santon**
www.santonswitchgear.com




WESTER-ENGH®
WWW.SLOEPEN.COM

**Berntsen
Mulder** | Advocaten



KOPER SPONSORS



MATERIAAL SPONSORS





**DUURSPORT.NL**
SPORTVOEDING

DÉ SPECIALIST

**KRUIJDENBERG**
centrum voor fysiotherapie en fysiofit

**AVERY
DENNISON®**