




Wisselprocedure van de estefette teams:

1. De zwemmer (gele pijl in het plaatje) start om 14:55h uur samen met de andere teams en zwemt rondom 2 boeien, 1 ronde van 500m. Daarna komt hij/zij bij de groene mat uit het water en loopt (op blote voeten) via de blauwe matten naar de relay teams box (zie plaatje).
2. Daar staat de fietser (zonder fiets) klaar om de enkelband met chip over te nemen. De enkelband moet om de linker enkel. De helm mag al op het hoofd maar wel vastgemaakt.
3. De fietser loopt (via biker, zwarte pijlen in het plaatje) naar zijn/haar fiets in de transition area, neemt zijn/haar fiets van het rek en verlaat lopend de wisselzone via "Bike in/out". Op de fiets stappen kan op het asfalt bij de mat die daar ligt. Daarna slaat hij/zij bij het fietspad linksaf en fietst 2 rondes van 10km.
4. Na het fietsen zet de fietser zijn/haar fiets op dezelfde plek terug in de wisselzone en loopt via "run out" naar de relay teams box. De helm mag bij de fiets blijven of vast op het hoofd tot aan de relay teams box.
5. Hier staat de loper gereed om de enkelband over te nemen en loopt (via runner) het parcours van 1 ronde.
6. De zwemmer en de fietser kunnen de loper in het finishvak (na de finish) opwachten.

 Swimmer
 Biker
 Runner