

WAD Triathlon Sprint zaterdag 27 juni 2020. (15.46 HW Lauwersoog/09.25 LW Lauwersoog

11.30 uur vertrek Lauwersoog met m.s. Boschwad. Ophalen eilanddeelnemers bij veerdam.

13.00 uur start vanaf ms Boschwad. **Zwemmen/ wadlopen 1,20 km (30 minuten)** door de vaargeul naar de jachthaven. Begeleiding :KNRM met kleine reddingboot en rubberboot Boschwad.

13.30 – 13.45 uur Mogelijkheid tot schoonspuiten bij de Jachthaven door de Brandweer Schiermonnikoog. Bij de fietsen: kledingzakken ,Powerreep en beker water.

13.45 – 14.00 uur geschat **start fietsen. (20 km = 60 minuten)**

Route: Buiten Langs de buitenkantwaddendijk, weg veerdam oversteken verder buitenkant dijk tot einde dijk, daarna fietspad volgen tot paddestoel , daar rechtsaf tot volgende paddestoel , pad volgen tot volgende paddestoel, daar linksaf tot volgende paddestoel, daar rechtsaf Johannes de Jongpad volgen tot paddestoel bij Prins Bernhardweg. Deze weg oversteken en rechtdoor fietspad volgen tot kruising van fietspaden met volgende paddestoel. Daar rechtsaf. Pad volgen tot volgende paddestoel , daar rechtsaf het Bospad volgen tot Badweg. Op Badweg linksaf en vrijwel direct rechtsaf het Vuurtorenpad tot de vuurtoren. Fiets neerzetten

Powerreep + beker water.

15.00- 15.45 uur geschat: Start **hardlopen. (5 km= 30- 45 minuten)**

Route: Vanaf de vuurtoren het pad naar het strand volgen tot einde duinen.. Na de duinen linksaf karrespoor volgen tot de dijk bij de Bank van Banck. Aan de binnenkant van de dijk doorlopen tot 1^e weg links, Reeweg. Deze weg lopen tot de Finish bij de driesprong Heereweg/Reeweg.

Geschat Finish : vanaf 15.30 tot 16.30 uur. Daarna douchen/omkleden in gymnastieklokaal. Kledingzakken zijn daar.

Iedere deelnemer direct medaille om en route naar sporthal.

Prijsuitreiking 17.00 uur : Bij Beukenootje. Plaats 1,2,3 mannen , plaats 1,2,3 vrouwen.

Bus naar veerdam: 17.15 uur, Boswad naar Lauwersoog 17.30 uur. Aankomst Lauwersoog 18.30 uur.