Deelnemersinformatie Hazerswoude-Dorp Junior Triathlon

Zondag 8 juli 2018

Inleiding

Het is bijna zover. Nog een paar nachtjes slapen en dan ga jij met 130 andere deelnemers van start aan de 2de editie van de Hazerswoude-Dorp Junior Triathlon.
We zijn nu al heel trots op jullie!

Dit grote aantal deelnemers past goed bij een evenement dat voor iedereen toegankelijk is, je hoeft geen ervaring te hebben, er zullen snelle maar ook minder snelle deelnemers bij zijn. Jullie mogen ook wandelen als het even moeilijk is. Iedereen is welkom !

Het is belangrijk deze deelnemersinformatie goed door te lezen, en zeker ook voor jouw ouders. Dit omdat een triathlon een combinatie van sporten is, waarbij het handig is goed voorbereid te zijn, en in het belang is van jouw veiligheid om de aanwijzingen op te volgen.

Zo beschreven in dit document lijkt het evenement misschien een beetje ingewikkeld, maar jullie worden tijdens de hele wedstrijd goed begeleid door onze vrijwilligers zodat de middag goed en veilig verloopt.

We hopen dat jullie er heel veel plezier aan zullen beleven. Wij hebben het ook met veel plezier voor jullie georganiseerd.

Bedankt

Zonder sponsors en partners kan het evenement niet bestaan. De Hazerswoude-Dorp Junior Triathlon wordt mogelijk gemaakt met behulp van diverse bedrijven en verenigingen welke het evenement een warm hart toe dragen.

Hoofdsponsors:

Klik op de logo's voor meer informaties.

Andere gewaardeerde partners:

En uiteraard:

Feestelijk evenement

Dit jaar vindt het evenement voornamelijk plaats bij Atletiek en Voetbal vereniging De Hazerswoudse-Boys in het kader van hun 75jaar jubileum.

We geven dus een feestelijke tintje aan het evenement zodat het een leuke zondag wordt voor zowel de deelnemers als de toeschouwers.

Eten en drinken:
De kantine van de Hazerswoudse-Boys is open voor hapjes en drankjes.

Ook leuk voor het publiek :
Er zijn springkussens voor het jongste publiek, DJ's en na de finish ook nog een live optreden van de band Troublegum na de prijsuitreiking !

Een aanmoedigend startschot :
Daniel Knegt, paratriatleet en wonend in Hazerswoude-dorp zal het startschot geven van de wedstrijd.
Hij is nu heel hard aan het trainen voor de volgende paralympische spelen van 2020 in Tokyo.
Wat een eer voor ons !

www.danielknegt.nl

Adres

Het evenement vindt plaats bij V. & A.V. HAZERSWOUDSE BOYS,
Sportparklaan 15
2391 AX Hazerswoude-Dorp

Aanmelden en fiets parkeren : voetbalclub De Hazerswoudse-Boys
Zwemmen : zwembad de Hazelaar
Fietsen : in de polder
Hardlopen en finish : voetbalclub De Hazerswoudse-Boys.

Parkeren

We adviseren jullie om zoveel mogelijk met de fiets te komen en om achter de Hazerswoudse-Boys te parkeren.

Als het niet ander kan, kunnen auto's parkeren op parkeerplaats in het weiland aan de Katjesweg. De Katjesweg is bereikbaar vanaf de Gemeneweg (N209).

Aanmelden

Het is belangrijk om tijdig aanwezig te zijn; tussen 11.00 en 11.15, zodat er geen opstoppingen ontstaan en je rustig je voorbereidingen kan doen.

Aanmelden vindt plaats in het clubgebouw van De Hazerswoudse-Boys.

Aanmeldtafel

Meld je altijd eerst aan bij de aanmeldtafel, dan ontvang je een grote envelop. Daar zit in:

- Een startnummer met 4 speldjes die je moet vastspelden op de voorkant van het T-shirt waarin je gaat fietsen en hardlopen. Het startnummer is een sticker maar je moet echt de speldjes gebruiken omdat de sticker niet meer plakt als je T-shirt nat is

- Een fietsnummerbordje en 3 tie-rips. Maak dit fietsnummerbordje vast aan de voorkant van je stuur om je fiets te kunnen parkeren in het ***parc fermé*** (zie verder wat dit is).

- Kinderen van de korte afstand (7 t/m 10 jaar) krijgen startnummers van 1 t/m 150. Deze kinderen doen de volgende afstanden:
  - 75m zwemmen
  - 5km fietsen
  - 1.25km hardlopen

- Kinderen van de lange afstand (11 t/m 14 jaar) krijgen startnummers van 200 t/m 250. Deze kinderen doen de volgende afstanden:
  - 125m zwemmen
  - 10km fietsen
  - 2.5km hardlopen

Startseries

De start is verspreid over 5 tot 6 startseries van 25 kinderen

Bij de aanmelding hoor je bij welke startserie je bent ingedeeld:

12.00	startserie 1
12.15	startserie 2
12.30	startserie 3
12.45	startserie 4
13.00	startserie 5
13.15	startserie 6

Fiesthelmen

Je bent verplicht een fietshelm te dragen op het fietsparcours. De helm hang je voor de start aan je fiets in het parc fermé.
Als je geen helm hebt, kun je een helm lenen bij de aanmeldtafel. Deze helmen moeten direct na het fietsen ingeleverd worden aan het einde van het fietsonderdeel.

Parc fermé

Het parc fermé is het plek waar de fietsen van de deelnemers worden geparkeerd tijdens het evenement. Er mogen alleen de deelnemers en vrijwilligers in het parc fermé. We verzoeken je ouders om buiten te wachten.

Er zijn tijdens de hele wedstrijd vrijwilligers aanwezig in het parc fermé. De organisatie van de triathlon is echter niet aansprakelijk voor diefstal.

Let op dat je fiets NIET op slot is in het parc fermé !
Zet je fiets in het parc fermé vóór 11.30.
Op de buizen van het parc fermé zijn stickers per nummer. Deze nummers corresponderen met je startnummer. Daar moet je je fiets zetten.

Kleding

Maak je klaar voor de wedstrijd : trek je zwemkleding ruim op tijd aan. We adviseren je om te gaan fietsen en hardlopen in zwemkleding met een T-shirt en sportbroekje erover… maar je mag zelf beslissen.

Wat moet je hebben voor na het zwemmen :

- handdoek
- fiets- en hardloopshirt met startnummer
- korte broek
- hardloopschoenen en sokken

Er zijn kleedhokjes bij het voetbalclubgebouw om je vooraf in zwemkleding om te kleden.
Let op: het omkleden tijdens de wedstrijd gebeurt in aparte wedstrijd-kleedruimte

Waar leg je je spullen voor de wedstrijd ?

<u>Ben je deelnemer van de korte afstand</u>
Deze spullen leg je neer bij de "**Kleedruimte korte afstand**" (zie plattegrond).
In deze ruimte mag alleen één ouder per kind aanwezig zijn.
Je ouder mag jou helpen met omkleden na het zwemonderdeel. Daarna verzoeken we je ouder de ruimte te verlaten met al jouw spullen.

<u>Ben je deelnemer van de lange afstand</u>
Leg je spullen neer in het parc fermé naast je fiets. Doe het netjes zodat je niet lang hoeft te zoeken. Je moet je zelf omkleden zonder hulp van je ouders… maar onze vrijwilligers zijn er ook om je te helpen.

Teams

Veel kinderen hebben zich ingeschreven als Teams en dat is hartstikke leuk.
Alle kinderen, en ook de kinderen van de teams moeten het hele parcours afleggen . Dit betekent zwemmen , dan fietsen en dan hardlopen. Het is dus géén estafette!
De kinderen van de teams mogen op elkaar wachten… maar er komt ook een prijs voor het beste/snelste team, het is dan ook in jullie voordeel dat iedereen snel is.

Wedstrijd briefing

Er wordt een briefing gegeven aan de deelnemers om 11.45 bij het zwembad waar alle deelnemers bij aanwezig moeten zijn.

Zwemmen

Het zwemonderdeel gebeurt bij Zwembad de Hazelaar, die is naast de voetbalclub.

We verzoeken jou om aanwezig te zijn bij het zwembad 15 min voor je startserie.
Jullie verzamelen aan het diepe kant van het zwembad bij de vrijwilligers.

De deelnemers van de korte afstand zwemmen 3 baantjes.
De deelnemers van de lange afstand zwemmen 5 baantjes.

Afhankelijk van je startserie, start je om: 12.00, 12.15, 12.30, 12.45, 13.00 of 13.15.

…….START !!!!

Tijdens het zwemmen hou je rechts aan in je baan. Dit is belangrijk, omdat je meerdere baantjes zwemt en je niet tegen andere kinderen aan wilt botsen onderweg. Je mag andere deelnemers inhalen, maar let dan ook goed op tegenliggers. Bots je toch tegen iemand aan of wordt je geraakt door een voet en je hebt even paniek, zwem naar de rechterzijlijn, zoek even oogcontact met papa of mama, haal een keer rustig adem, duim omhoog en zwem weer verder. Als je klaar bent met zwemmen kunnen onze vrijwilligers je helpen om uit het bad te klimmen.

Na het zwemmen ga je richting het voetbalterrein om je aan te kleden. Er zijn matjes op de grond gelegd zodat op je blote voeten kan rennen tot aan de kleedruimte die op het voetbal veld staan.
Een tijdelijke brug verbindt het zwembad en het voetbalterrein zodat je niet via het fietspad hoeft te lopen.

Als je 7 tot 10 jaar bent (korte afstand), ga je je aankleden in de **Kleedruimte korte afstand** met de hulp van één van je ouders. Als je aangekleed ben, ga je naar het **parc fermé**.
Als je 11 tot 14 jaar bent (lange afstand), ga je direct naar het **parc fermé** om je alleen om te kleden naast je fiets.
In het **parc fermé**, doe je helm aan en LOOP naast je fiets naar de uitgang van het zwembad terrein.
Let op, je mag pas fietsen op het fietspad.

Fietsen

Het is niet de bedoeling dat je ouders mee gaan fietsen… maar het is wel de bedoeling dat je ouders jou gaan aanmoedigen.

Je moet altijd rechts op de weg fietsen en je aan de verkeersregels houden. De wegen zijn niet afgesloten voor het evenement.

Er zijn vrijwilligers langs het hele parcours, volg de aanwijzingen op die zij geven. Soms moet je stoppen omdat er auto's of andere verkeer is en soms moet je langzamer fietsen omdat je op een brug met los gravel komt.

- Deelnemer van de korte afstand : fiets een ronde van 5km en ga dan terug naar het voetbalterrein. Onze vrijwilligers wijzen jou de weg.

- Deelnemer van de lange afstand : fiets 2 rondes van 5km. Bij elke ronde moet je stoppen bij het waterpost (punt 28 langs Burgemeester Warnaarkade) en daar krijg je een elastiek voor om je pols en eventueel wat te drinken.
  Bewaar deze elastieken tot het einde van de wedstrijd, hiermee controleren wij of je genoeg rondjes hebt gefietst en gelopen.
  Na het fietsen van je tweede ronde mag je naar het parc fermé.

Aan het einde van het fietsparcours kom je terug naar het voetbalterrein.
Let op: Bij aankomst, stap je af van je fiets bij de ingang van het voetbalterrein, en loop je verder naast je fiets tot in het parc fermé.
Lever je leenhelm in bij het ingang van het parc fermé. Parkeer je fiets op zijn plek en ga vervolgens richting het loopparcours.

Lopen

Hier is het ook niet de bedoeling dat je ouders mee gaan lopen… maar het is wel de bedoeling dat je ouders jou gaan aanmoedigen. Gelukkig is er hier veel publiek want je hebt wel steun nodig…

Het loopparcours gebeurt volledig op één van de voetbalvelden van de Hazerswoudse-Boys.
Er is een drinkpost waar je kunt drinken en banaan eten.

De deelnemers van de korte afstand, lopen 1 keer het loopparcours en gaan gelijk richting de finish.
De deelnemers van de lange afstand, lopen 2 keer het loopparcours. Ze krijgen een elastiek zodat we kunnen controleren dat ze 2 rondjes hebben gelopen.
Ze worden dan gewezen naar de finish.

Je kunt nu als een gek sprinten naar de finish … en jij bent klaar !

GEFELICITEERD ! ! !

Finish

Als je bij de finish aankomt, maken we een foto van jou. Wel lachen hè ?
De tijden worden bij de finish geregistreerd. De foto's en eindtijden komen op de website van de triathlon te staan

Je krijgt bij de finish ook nog water en fruit.
Er is ook gelegenheid ter plaatse eten of drinken te kopen.

Prijsuitreiking

Na het evenement gaat nog een prijs uitreiking plaatsvinden.
De volgende prijzen worden uitgereikt :

1-2-3de meisje	7-8 jaar
1-2-3de jongen	7-8
1-2-3de meisje	9-10
1-2-3de jongen	9-10
1-2-3de meisje	11-12
1-2-3de jongen	11-12
1-2-3de meisje	13-14
1-2-3de jongen	13-14
1te team.	

Foto's

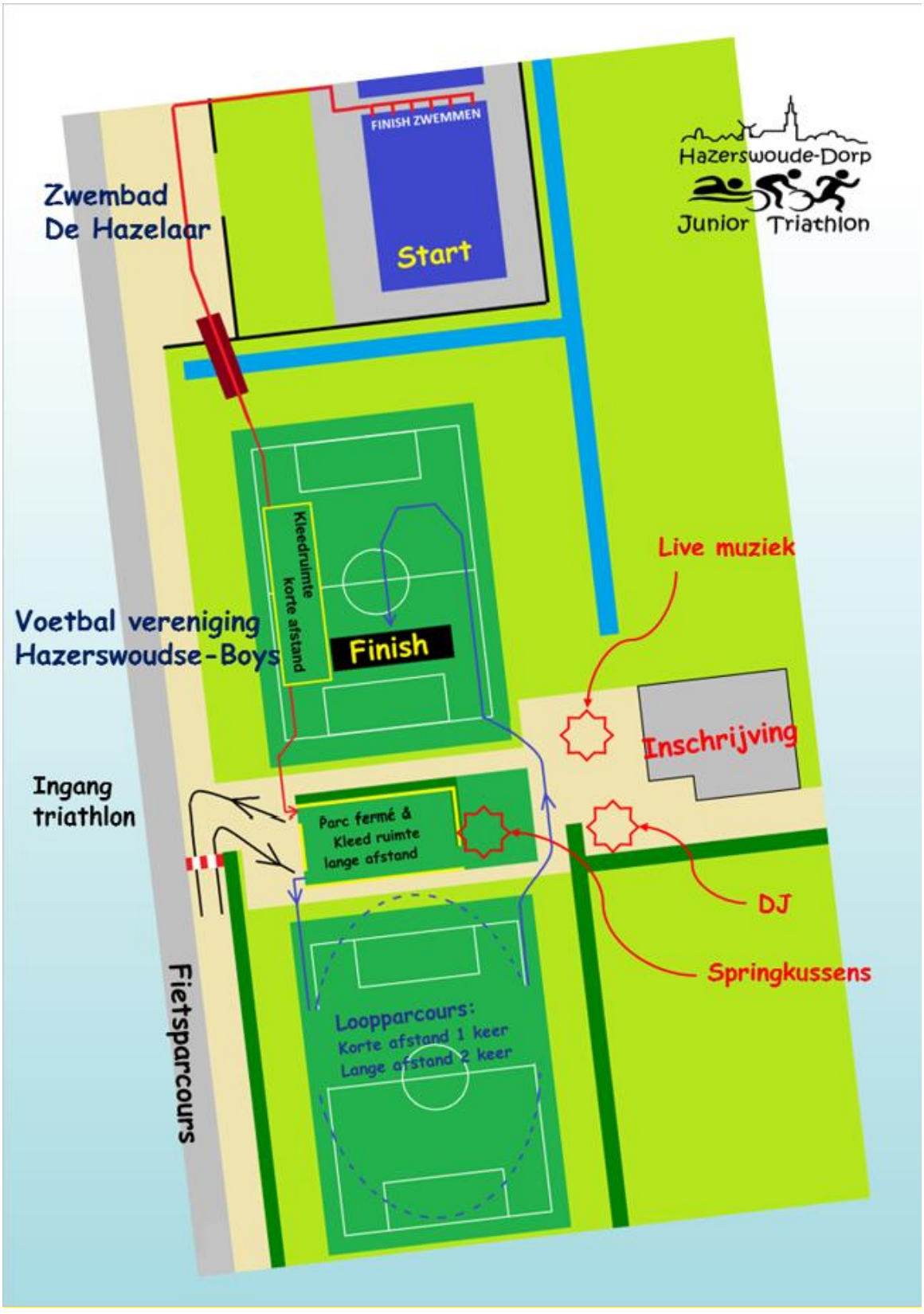
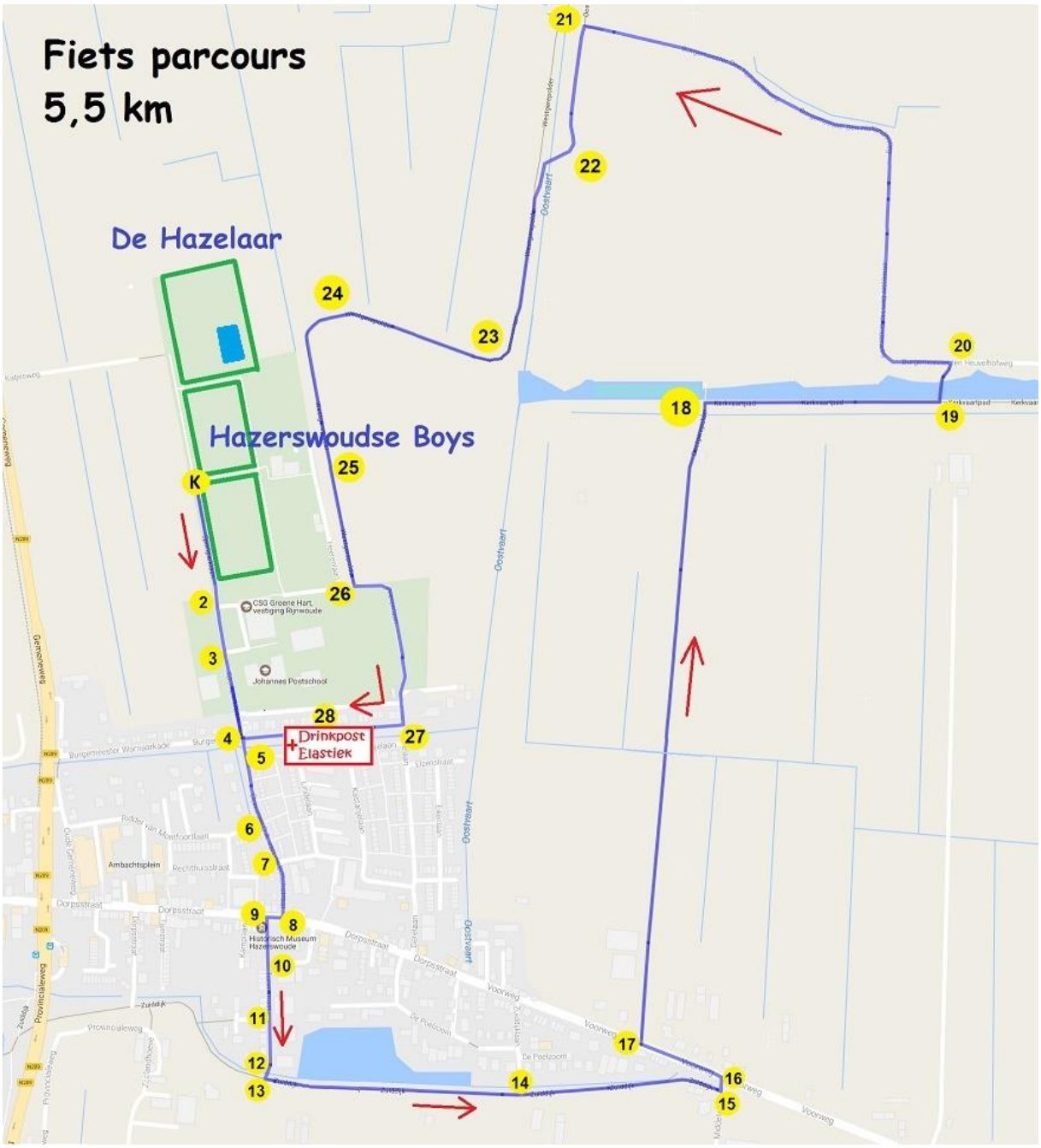
Er staan fotografen langs het parcours dus je kan zeker leuke foto's van jou terugvinden na het evenement op de website **www.hazerswoudseboys.nl**, **www.zwembad-dehazelaar.nl**, en ook op onze facebook pagina.

We hopen op een geslaagde dag met veel zonneschijn en lachende gezichten.

Met vriendelijke groet,

Organisatie Hazerswoude-Dorp Junior Triathlon
Olivier Dussine, Victor Helmus, Marcel de Jong, Joost Kempen, Marko Roeloffs, Willy Weijers en Robert van Wijk

Plattegrond Evenement



Fietsparcours