



Deelnemersinformatie Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp

Zondag 7 juli 2019

Inleiding

Het is bijna zover. Nog een paar dagen en dan ga jij met circa 150 andere deelnemers van start aan de 3^e editie van de Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp.

We zijn nu al trots op jullie!

De Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp is een toegankelijk evenement voor kinderen van 7 tot en met 14 jaar. Om deel te nemen hoef je geen ervaring te hebben, mag natuurlijk wel.

Wij zijn blij dat er dit jaar weer zoveel aanmeldingen voor het evenement zijn. Niet alleen vanuit ons eigen dorp, maar ook uit de directe omgevingen en zelfs daarbuiten. Ook is het voor ons leuk om te zien dat deelnemers voor de 2^e of 3^e keer mee doen.

Het is belangrijk om deze deelnemersinformatie goed door te lezen. Ook voor jouw ouders! Een triathlon is een combinatie van sporten. Als je dit nog nooit gedaan hebt, is het handig om te weten wat je kunt verwachten en waar je rekening mee moet houden. Natuurlijk staat er ook informatie in over waar je moet zijn en hoe laat en zo. Andere onderwerpen gaan over jouw veiligheid en die van anderen. Lees dus goed wat mag en wat niet.

Om de dag in goede banen te leiden en voor de veiligheid zijn er heel veel vrijwilligers bij de verschillende onderdelen actief om jullie te begeleiden. Volg hun aanwijzingen op.

Belangrijkste doel van de Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp is het hebben van plezier op deze dag. Meedoen is belangrijker dan winnen (natuurlijk ook héél leuk)

De vraag aan ieder is dan ook om rekening met elkaar te houden. De jongste kinderen zijn minder ervaren met fietsen en voor hen is de afstand ook een grote inspanning. Geef elkaar de tijd en de ruimte.

We hopen dat jullie er heel veel plezier aan zullen beleven. Wij hebben er in ieder geval zin in en hebben het ook met veel plezier voor jullie georganiseerd.

Bedankt

Zonder sponsors en partners kan het evenement niet bestaan. De Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp 2019 wordt mogelijk gemaakt met behulp van diverse bedrijven en verenigingen welke het evenement een warm hart toe dragen.

Hoofdsponsors:



Andere gewaardeerde partners:



En uiteraard:



Gezellig evenement

De junior triathlon start en finisht op het terrein van zwembad De Hazelaar. Het zwembad organiseert deze dag ook diverse activiteiten, Haza Ibiza , www.zwembad-dehazelaar.nl . Naast het publiek die speciaal voor de triathlon komen, zullen er dus ook bezoekers zijn voor deze activiteiten. Oftewel we gaan er een gezellige dag van maken.



Eten en drinken:

Op het terrein van het zwembad zullen diverse kraampjes zijn waar je wat te drinken en te eten kunt kopen.

Ook leuk voor het publiek :

Er zijn springkussens voor het jongste publiek, een DJ die gedurende de triathlon muziek draait en ook nog live optredens van verschillende bands vanaf dat de laatste deelnemer over de finish is.

Adres

Het evenement vindt plaats bij zwembad De Hazelaar,
Sportparklaan 17
2391 AX Hazerswoude-Dorp

Aanmelden en fiets parkeren : zwembad De Hazelaar

Zwemmen : zwembad de Hazelaar (25m bad)

Fietsen : ronde in de polder (ronde van 5,0 km)

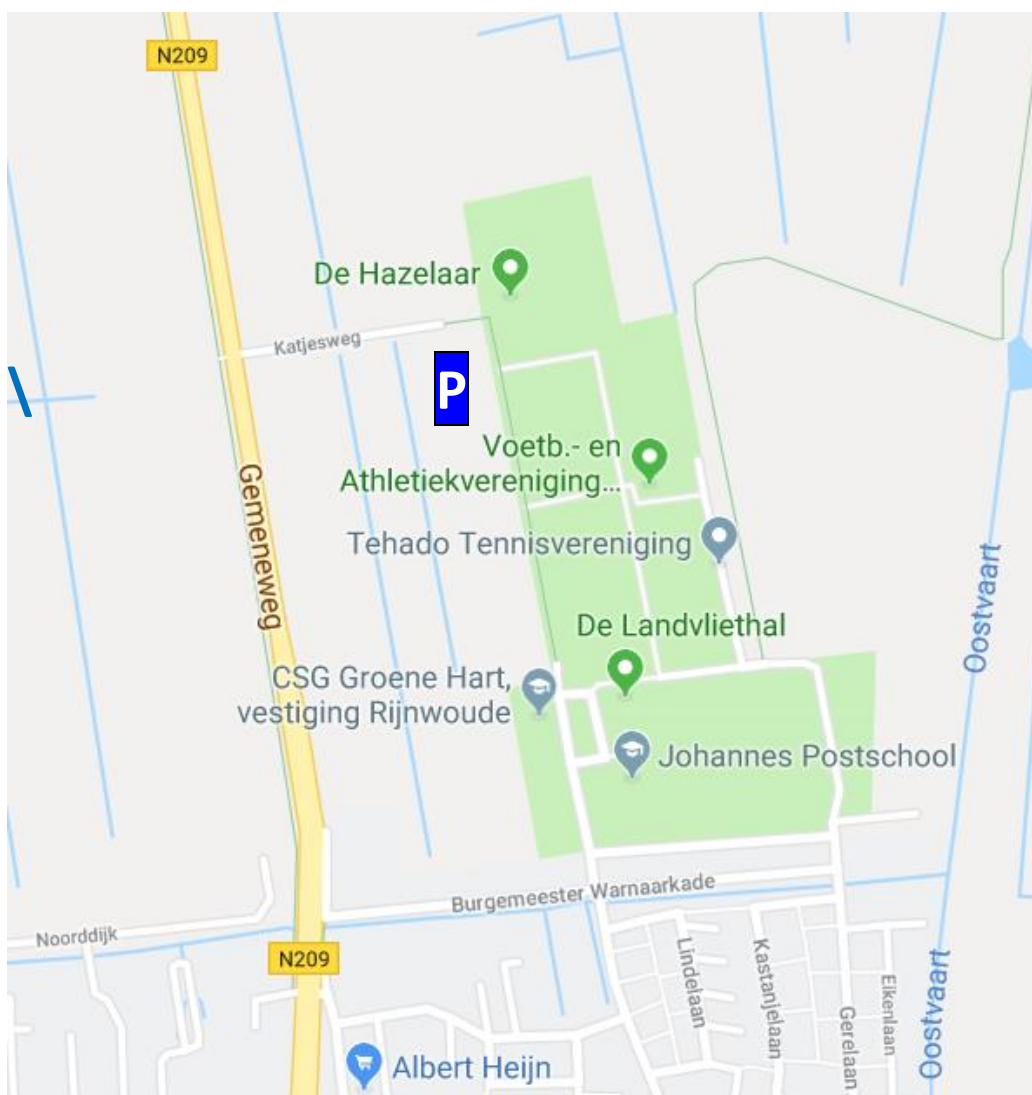
Hardlopen: ronde om het sportpark (1,25km)

Finish : zwembad De Hazelaar

Parkeren

We adviseren jullie om zoveel mogelijk met de fiets te komen. Deze kunnen gestald worden in de speciale fietsenstalling op het parkeerterrein bij de ingang van het zwembad De Hazelaar.

Als je met de auto komt dan kun je deze parkeren op het weiland aan de Katjesweg. De Katjesweg is bereikbaar vanaf de Gemeeneweg (N209).



Aanmelden

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

Aanmelden vindt plaats bij de ingang van zwembad De Hazelaar.

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 verderop 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

Fietshelmen

Je bent verplicht om 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: Zet je fiets **NIET** op slot is in het parc fermé!

Zet je fiets in het parc fermé vóór 11.30u.

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 zwembad om je vooraf met zwemkleding om te kleden.

Let op: het omkleden tijdens de wedstrijd gebeurt in een aparte wedstrijd-kleedruimte

Waar leg je je spullen voor de triathlon ?

Ben je deelnemer van de korte afstand

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.

Ben je deelnemer van de lange afstand

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.

Triathlon briefing

Tien minuten voor de start van een startgroep moeten de deelnemers deze startgroep bij het zwembad aanwezig zijn voor een briefing. Hier krijgen alle deelnemers uitleg over de start, het parcours en wisselmomenten.

Zwemmen

Het zwemonderdeel is in het 25 meterbad van zwembad De Hazelaar.

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. Zij geven je informatie over hoe de start

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 13.15u.

.....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 naar je kleedruimte;

- 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**, zet je je helm op en maak je de sluiting vast (anders mag je niet vertrekken). Hierna [loop](#) je naast je fiets naar de uitgang van het zwembad terrein, waarna je aan je fiets afstand begint.

Let op, je mag dus pas starten met fietsen op het fietspad (zie positie H tekening pag. 10).

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.

Let op: 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 zwembadterrein. 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 Waraarkade) 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 zien 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 zwembadterrein.

Let op: Bij aankomst, stap je af van je fiets bij de ingang van het zwembad, (zie positie H tekening pag. 10) 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

Het loopparcours is ook buiten het zwembadterrein, je loopt een ronde om en door het sportpark. Dit parcours is geheel gescheiden van de fietsroute.

Let op: Je loopt deels over het openbaar trottoir en openbare weg. Deze zijn niet afgesloten voor het evenement.

Als je je fiets hebt gestald wordt je verwezen naar het loopparcours. Vanaf het zwembadterrein ga je via een brug over het terrein van de Hazerswoudse Boys naar de parkeerplaats van het sportpark. Hierna volg je het trottoir langs de sporthal, ga je over het schoolplein, langs de achterzijde van de sporthal, langs de tennis, en dan weer via de Hazerswoudse Boys terug naar het zwembadterrein.

Daar is een drinkpost waar je kunt drinken en banaan eten. (zie positie I, tekening pag. 10)

De deelnemers van de korte afstand, lopen 1 keer het loopparcours en gaan vanaf het keerpunt gelijk richting de finish.

De deelnemers van de lange afstand, lopen 2 keer het loopparcours. Ze krijgen bij het keerpunt een elastiek zodat we kunnen zien 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 onze website te staan, www.triathlon-hazerswoude.nl

Je krijgt bij de finish ook nog water en fruit.

Er is ook gelegenheid ter plaatse eten of drinken te kopen.

Nadat de laatste deelnemer over de finish is, zullen de klassementen worden opgemaakt en gaat het Haza Ibiza feest van start met live muziek.

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
1e team.	

Foto's

Er staan foto's langs het parcours dus je kan zeker leuke foto's van jou terugvinden na het evenement op de website www.triathlon-hazerswoude.nl en ook op onze facebook pagina.

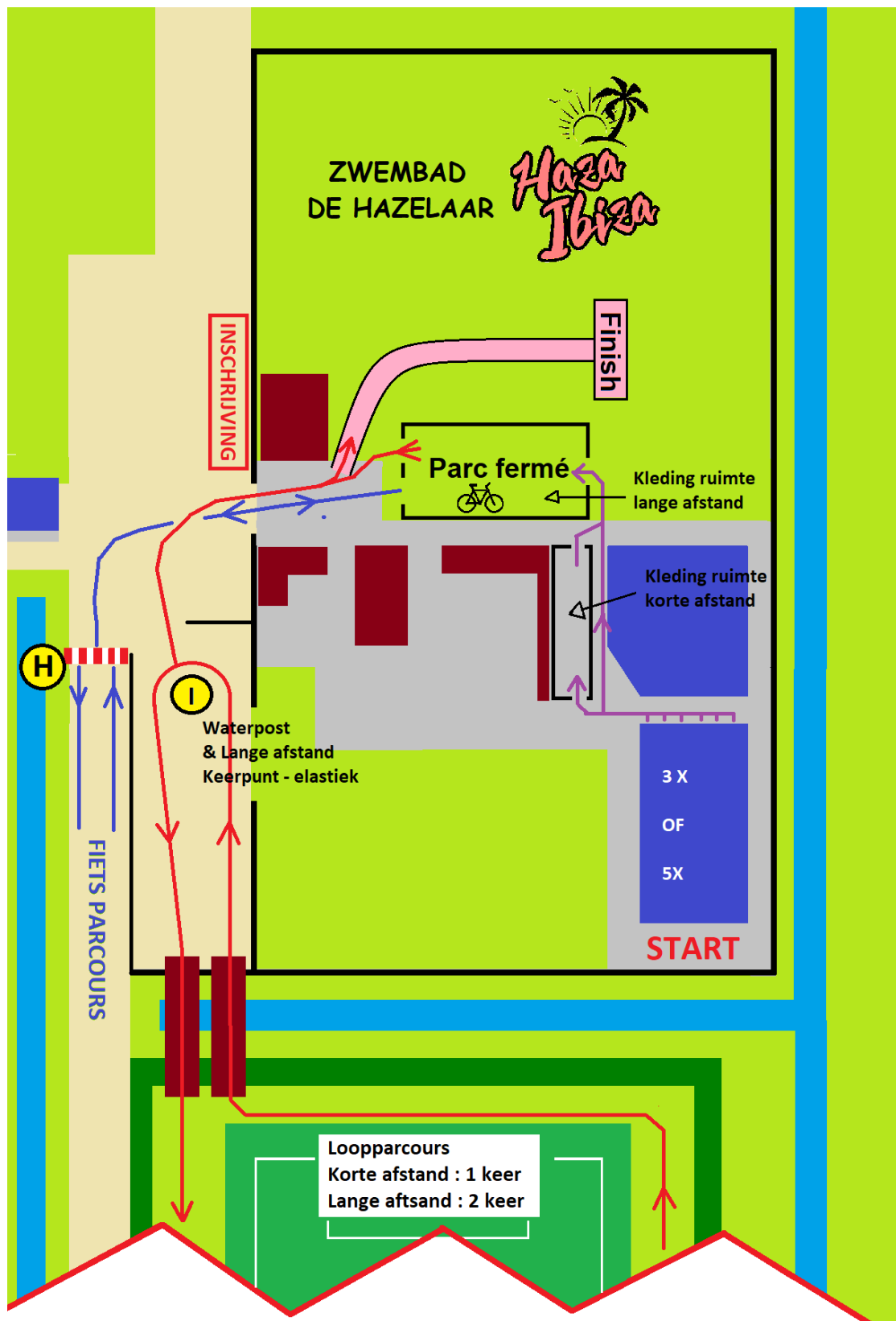
We hopen op een geslaagde dag met veel zonneschijn en lachende gezichten.

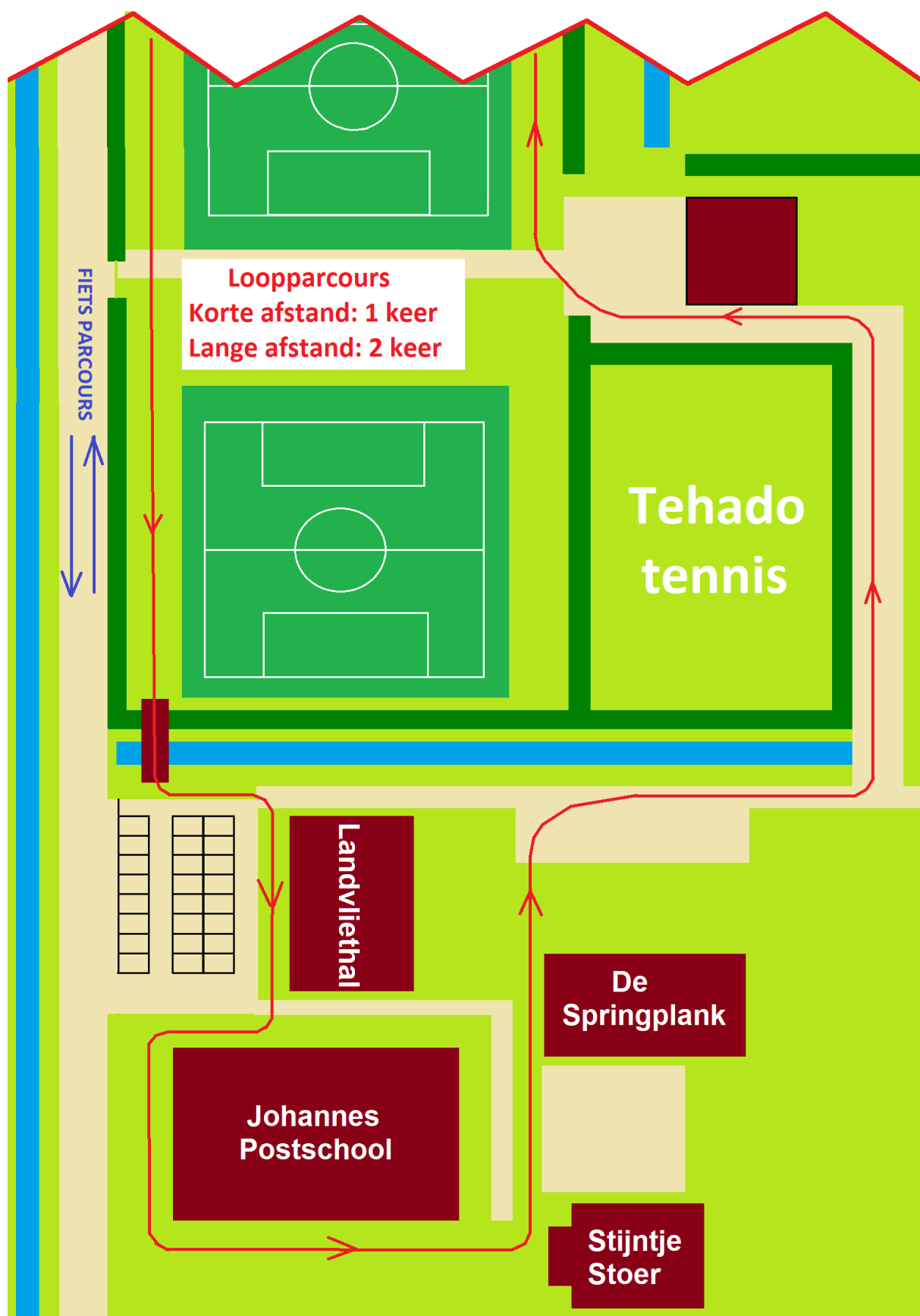
Met vriendelijke groet,

Organisatie Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp

Olivier Dussine, Victor Helmus, Marcel de Jong, Joost Kempen, Marko Roeloffs, Jaco Verheul, Willy Weijers en Robert van Wijk.

Plattegrond evenement en loopparcours





Fietsparcours

