



Deelnemersinformatie Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp

Zondag 2 juli 2023

Beste kinderen, jullie schooljaar is bijna afgelopen maar jullie kunnen nog één keer gaan knallen voor de vakantie bij een leuke gelegenheid!

Samen met bijna 140 andere kinderen, gaan jullie meedoen aan de vijfde editie van de Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp. We zijn nu al trots op jullie.

De Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp is een toegankelijk evenement waar iedereen met plezier meedoet op zijn eigen manier. Ontspannen genieten van het evenement of juist heel hard gaan om het beste uit jezelf uit te halen, alles is goed.

Dit deelnemersinformatiedocument is gemaakt om de informatie te geven die jullie nodig hebben om jullie goed voor te bereiden op zondag. Het is daarom belangrijk om dit document goed door te lezen.

Met circa 140 deelnemers, meer dan 100 vrijwilligers, een enthousiast publiek en veel activiteiten rondom de wedstrijd, beloofd deze lustrum editie een fantastische dag te worden.

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.



Tot zondag!



Bedankt

Zonder sponsors en partners kan dit evenement niet bestaan. De Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp 2023 wordt mogelijk gemaakt met behulp van diverse bedrijven, verenigingen en instanties welke het evenement een warm hart toe dragen.



Alphen aan den Rijn

En uiteraard:



Veiligheid

De veiligheid van de deelnemers en het publiek staat centraal bij het evenement.

Er zullen tegelijkertijd kinderen zijn die zwemmen of fietsen of hardlopen. Om dit in goede banen te leiden zijn er meer dan 100 vrijwilligers aanwezig. Volg hun aanwijzingen goed op.

Er zijn jonge kinderen die voor de eerste keer meedoen en meer ervaren sporters. Hou dus rekening met elkaar en geef elkaar genoeg ruimte.

Op het fietsparcours moet je je altijd aan de verkeersregels houden en rechts op de weg fietsen. De wegen zijn niet afgesloten voor het evenement maar er zijn veel vrijwilligers langs het parcours en bij iedere kruising. Volg de aanwijzingen op die zij geven. Zij regelen het verkeer, maar soms moet je stoppen omdat er auto's of ander verkeer is of moet je langzamer fietsen vanwege een bocht of brug.

Het fietsparcours is goed aangegeven en het is niet toegestaan dat ouders meefietsen.

Locatie

De Junior Triathlon start en finisht op het terrein van zwembad, www.zwembad-dehazelaar.nl.

Zwembad De Hazelaar

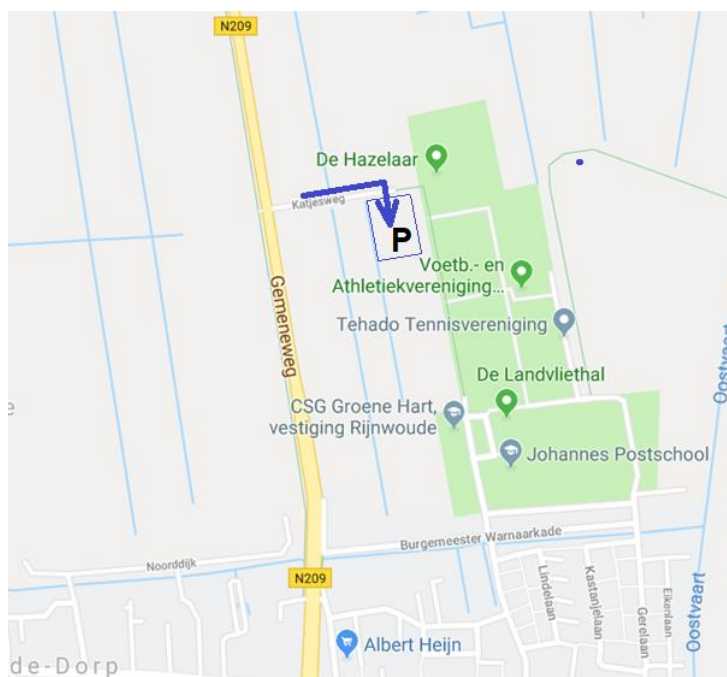
Sportparklaan 17

2391 AX Hazerswoude-Dorp

Parkeren

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

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

Aanmelden vindt plaats bij de aanmeldtafel op het grote veld van het zwembad.
Dit kan vanaf 10:00 tot 11:15u. We raden jullie aan om voor 11.00 ingeschreven te zijn.

Bij je inschrijving ontvang je een envelop met daarin:

- Een startnummer voor op de voorzijde van je shirt. Deze moet - ondanks dat dit een sticker is - vastgezet worden met de bijgeleverde veiligheidsspeldjes om te voorkomen dat deze onderweg afvalt.
 - Een fietsnummerbordje en 3 tie-rips, ter bevestiging aan de voorkant van je stuur om je fiets te kunnen parkeren in de **wisselzone** (zie verderop wat dit is).
 - Je starttijd en baannummer voor het zwemmen.
- Kinderen van de korte afstand (7 t/m 10 jaar) krijgen startnummers van 1 t/m 150.
- | | | |
|------------|--------------------|-------------------|
| Afstanden: | - 75m zwemmen | = 3 banen zwemmen |
| | - 5km fietsen | = 1 ronde |
| | - 1.25km hardlopen | = 1 rondes |
- Kinderen van de lange afstand (11 t/m 14 jaar) krijgen startnummers van 200 t/m 250. Afstanden:
- | | | |
|--|-------------------|-------------------|
| | - 125m zwemmen | = 5 banen zwemmen |
| | - 10km fietsen | = 2 ronde |
| | - 2.5km hardlopen | = 2 rondes |

Een fietshelm is **VERPLICHT**. Als je geen helm hebt, kun je een helm lenen bij de aanmeldtafel. Deze helmen moeten direct na het fietsen ingeleverd worden.

Na het aanmelden kunnen deelnemers hun fiets plaatsen in de **wisselzone** op het grote veld van het zwembad.

Wisselzone

Op het zwembadterrein is een deel afgezet en ingericht als fietsenstalling voor de deelnemers, dit is de **wisselzone**. Hier mogen alleen de deelnemers en vrijwilligers komen. Er zijn tijdens de hele wedstrijd vrijwilligers aanwezig in de wisselzone. De organisatie is echter niet aansprakelijk voor beschadiging of diefstal.

Op de buizen in de wisselzone staan stickers met startnummers. Plaats je fiets in het juiste vak.

Let op: Zet je fiets vóór 11:30u in het wisselzone.

Hang je fietshelm aan je fiets.

Zet je fiets hier **NIET** op slot!

Eten en drinken

Voor de deelnemers zijn er op het parcours 3 drinkposten aanwezig. Bezoekers kunnen gebruik maken van de voorzieningen van het zwembad.

Kleding

Als je geen triathlon-pak hebt adviseren we je om te gaan fietsen en hardlopen in zwemkleding met een T-shirt en sportbroekje erover... maar je mag zelf beslissen.

Er zijn kleedhokjes bij het zwembad om je vooraf in zwemkleding om te kleden.

Wat moet je bij je hebben voor na het zwemmen :

- handdoek
- T-shirt met startnummer
- korte broek
- hardloopschoenen

Deelnemers van de korte afstand: Leg je spullen voor na het zwemmen neer bij de “**Kleedruimte korte afstand**” naast het bad (zie plattegrond). In deze ruimte mag één ouder per kind helpen met omkleden na het zwemmen.

Deelnemers van de lange afstand: Leg je spullen voor na het zwemmen neer in de **wisselzone** naast je fiets. Doe het netjes zodat je niet lang hoeft te zoeken.

Startseries

De start is verspreid over 5 startseries van ongeveer 25 kinderen. Bij de aanmelding hoor je bij welke startserie en baan je bent ingedeeld:

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

Teams

Alle kinderen leggen het hele parcours af. Ook als je je als team hebt ingeschreven. Het is geen estafette. Kinderen van teams mogen op elkaar wachten, want plezier is het belangrijkste onderdeel van dit evenement. Maar er is ook een prijs voor het beste/snelste team 😊

Zwemmen

Het zwemmen gebeurt in het 25 meterbad van het zwembad. Er wordt gestart vanaf het diepe gedeelte van het zwembad.

De deelnemers van de korte afstand zwemmen 3 baantjes.

De deelnemers van de lange afstand zwemmen 5 baantjes.

Tijdens het zwemmen hou je rechts in je baan, zodat je niet tegen andere kinderen aan zwemt. Je mag andere deelnemers inhalen, maar let dan ook goed op tegenliggers.

Na het zwemmen ga je naar je kleedruimte;

- 7 tot 10 jaar - korte afstand - ga je je aankleden naast het bad, in de **kleedruimte korte afstand** met de hulp van één van je ouders. Als je aangekleed bent, ga je naar de **wisselzone** om je fiets te pakken.
- 11 tot 14 jaar - lange afstand - ga je direct naar de **wisselzone** om je alleen om te kleden naast je fiets.

In de **wisselzone**, zet je je helm op en maak je je sluiting vast (anders mag je niet vertrekken). Hierna loop of ren 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 (pos. H tekening pag. 8).

Fietsen

Het is een goed idee om je fiets vóór zondag te controleren.

Nogmaals, de wegen zijn niet afgesloten, je moet je aan de verkeersregels houden en de aanwijzingen volgen van de vrijwilligers op de weg. Soms moet je langzamer fietsen vanwege een bocht of brug.

Het fietsparcours is goed aangegeven en het is niet toegestaan dat ouders meefietsen.

- Deelnemer korte afstand: Een ronde fietsen (5km).
- Deelnemer lange afstand: Twee rondes fietsen (2x 5km). Bij elke ronde stop je bij de waterpost (punt 28 langs Burgemeester Warnarkade) **en krijg je een elastiek** voor om je **linker pols**. Bewaar de elastieken tot het einde van de wedstrijd, zodat zichtbaar is dat je genoeg rondjes hebt gefietst.

Na het fietsen

Bij aankomst, stap je af van je fiets bij de ingang van het zwembad, positie "H" (zie tekening), en loop je verder naast je fiets tot in de wisselzone.

Hier wordt je **fiets** en helm aangepakt en op zijn plek teruggezet.

Lopen

Het loopparcours is buiten het zwembadterrein, geheel gescheiden van de fietsroute, maar wel deels over openbaar trottoir en weg. Er is een drinkpost bij positie "Q" (zie tekening)

- Deelnemers korte afstand lopen 1 ronde.
- Deelnemers lange afstand: lopen 2 rondes. **Je krijgt bij het drinkpost een elastiek** per loopronde om je **rechter pols**.

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.

Je krijgt bij de finish ook wat te eten en te drinken.

Nadat de laatste deelnemer over de finish is, zullen de klassementen worden opgemaakt en zal er een prijsuitreiking plaatsvinden.

Prijsuitreiking

Na afloop gaat de prijsuitreiking 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 fotografen langs het parcours dus je kan zeker leuke foto's van jezelf terugvinden na afloop op onze website en ook op onze facebook pagina.

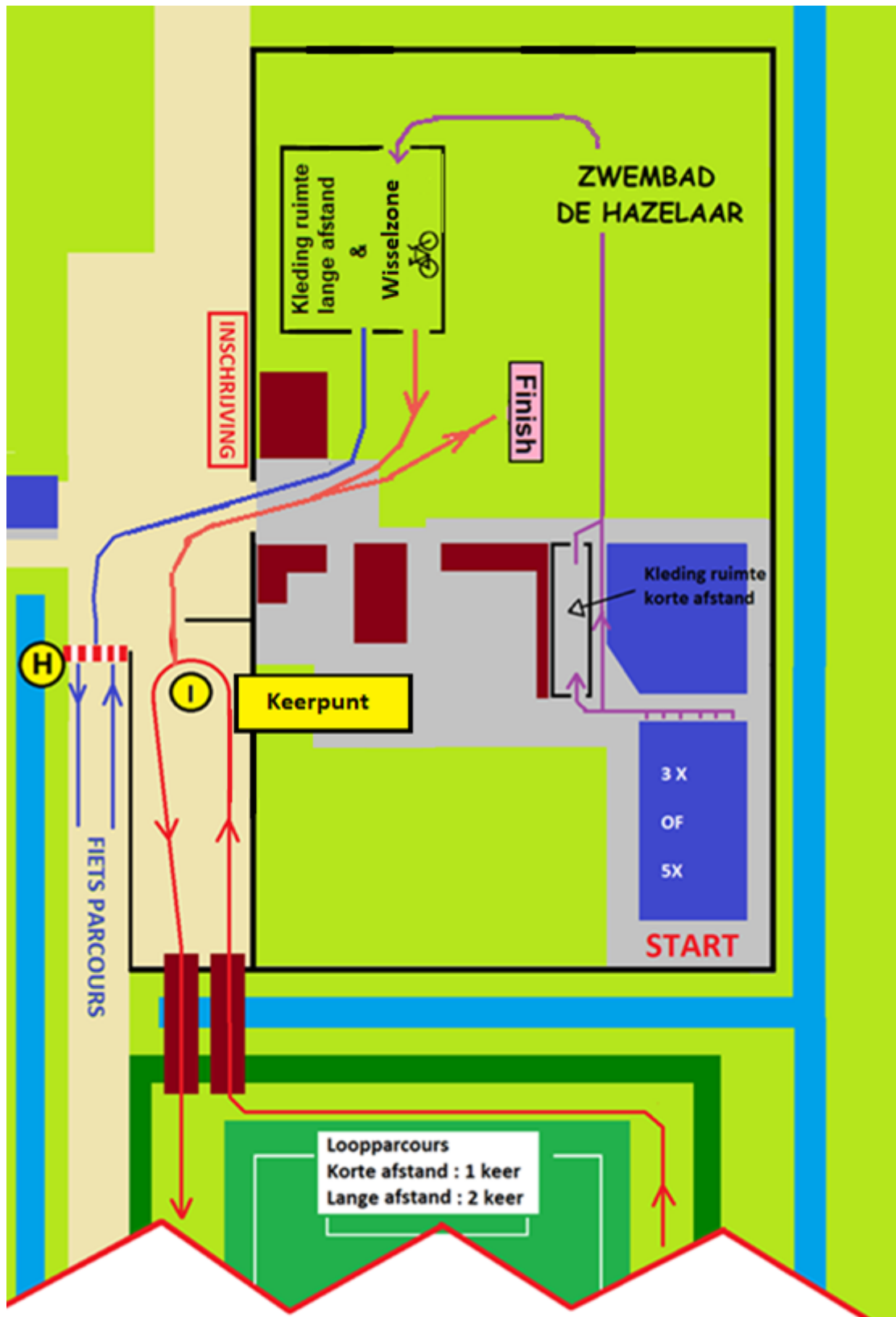
We hopen op een geslaagde dag met veel zonneschijn en lachende gezichten.

Met sportieve groeten,

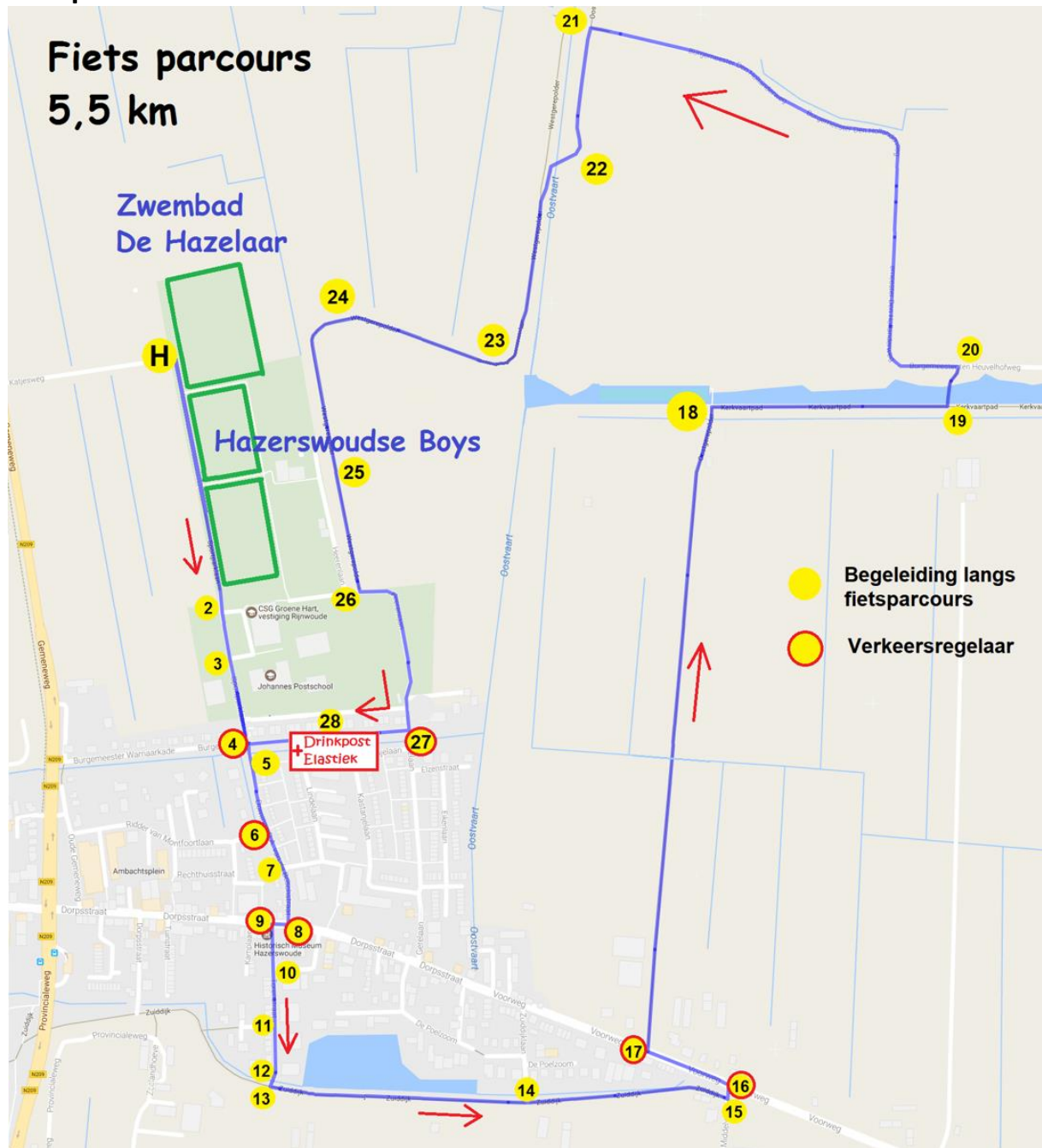
Organisatie Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp

Martijn de Bruin, Olivier Dussine, Ruud Elstgeest, Victor Helmus, Marcel de Jong, Joost Kempen, Jelle Kok, Jaco Verheul, Willy Weijers en Robert van Wijk.

Plattegrond evenement en begin loopparcours



Fietsparcours



Loopparcours

