



## Deelnemersinformatie Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp

**Zondag 13 juli 2025**

Het is bijna zover, de start van alweer de 7<sup>e</sup> editie van de Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp. Met ongeveer 180 deelnemers en alle ruim 100 vrijwilligers gaan we er een mooi evenement van maken. 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, waarbij meedoen en finishen het belangrijkste doel is. Wij zijn blij dat we dit jaar weer zoveel aanmeldingen voor het evenement hebben. Niet alleen vanuit ons eigen dorp, maar ook uit de directe omgeving en zelfs daar ver buiten. Ook is het voor ons leuk om te zien dat deelnemers voor de 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> of 4<sup>e</sup> keer meedoen.

Dit deelnemersinformatie document is gemaakt om de informatie te geven die jullie nodig hebben om jullie goed voor te bereiden op zondag.

**Dit jaar zijn een aantal zaken anders dan in de voorgaande edities!**

Daarom is het belangrijk om dit document goed door te lezen.

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.

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 2025 wordt mogelijk gemaakt met behulp van diverse bedrijven en verenigingen welke het evenement een warm hart toe dragen.



En uiteraard:

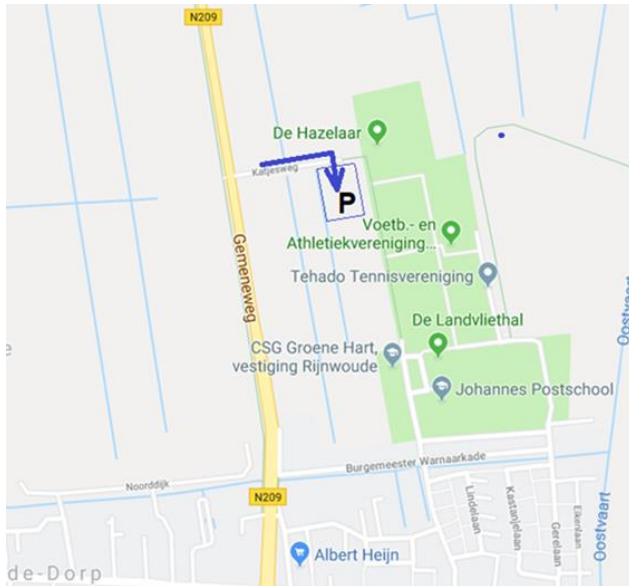


## Locatie

De Junior Triathlon start en finisht op het terrein van , [zwembad dehazelaar](#).

Zwembad De Hazelaar  
Sportparklaan 17  
2391 AX Hazerswoude-Dorp

## Parkeren



Met de fiets:

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

Met de auto:

Als je met de auto komt dan kan deze geparkeerd worden op het weiland aan de Katjesweg. De Katjesweg is bereikbaar vanaf de Gemeneweg (N209).

## Voorzieningen

Op het terrein van zwembad De Hazelaar zijn kledruimten, toiletten en een winkeltje voor eten en drinken. Er is geen mogelijkheid om te douchen.

## Veiligheid

De veiligheid van de jonge deelnemers en het publiek staat centraal. Er zijn tegelijkertijd kinderen aan het zwemmen, fietsen en hardlopen. Om dit in goede banen te leiden zijn 120 vrijwilligers aanwezig. Volg hun aanwijzingen goed op.

Er zijn jonge kinderen die voor de eerste keer meedoen en meer ervaren sporters. Houdt 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. **Ouders mogen niet meefietsen.**

## Aanmelden

Aanmelden vindt plaats op het grote veld van het zwembad. Daar is een witte tent, V op de kaart op pagina 8. Dit kan tussen 10:30 - 11:30 uur.

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 veiligheidsspelden om te voorkomen dat deze onderweg verloren gaat.
- Een fietsnummer bordje en 3 tyraps, ter bevestiging aan de voorkant van je stuur om je fiets te kunnen parkeren in het parc fermé (zie verderop wat dit is).
- Je starttijd met een baannummer voor het zwemmen.

## Fietshelm

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 bij het parc fermé.

Na het aanmelden plaatsen de deelnemers hun fiets in het parc fermé op het veld.

## Afstanden

- Deelnemers aan de korte afstand (7 t/m 10 jaar), startnummers 1 t/m 199

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 75m zwemmen      | = 3 banen |
| 5km fietsen      | = 1 ronde |
| 1,25km hardlopen | = 1 ronde |
- Deelnemers aan de lange afstand (11 t/m 14 jaar) startnummers vanaf 200

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 125m zwemmen    | = 5 banen  |
| 10km fietsen    | = 2 rondes |
| 2,5km hardlopen | = 2 rondes |

## Zelf rondes tellen – deelnemers lange afstand

Net zoals bij een echte triathlon, zijn de deelnemers zelf verantwoordelijk voor het tellen van de rondes die ze moeten hardlopen of fietsen. Er zijn duidelijke aanwijzingen langs het parcours. De vrijwilligers tellen niet de rondes voor de deelnemers.

## Tijdwaarneming

**Draag je nummer goed zichtbaar!**

De deelnemers worden gemonitord door tijdmetingen op verschillende plekken langs het parcours. Bijvoorbeeld na het zwemmen, op het fietsparcours en op het loopparcours.

Door deze metingen weten wij precies hoelang een onderdeel duurt per deelnemer en of de deelnemer het juiste aantal rondes heeft afgelegd.

## Parc fermé

Op het zwembadterrein is een deel afgezet en ingericht als fietsenstalling voor de deelnemers, het parc fermé. Hier mogen alleen deelnemers en vrijwilligers komen. Er zijn tijdens de hele wedstrijd vrijwilligers aanwezig in het parc fermé. De organisatie



van de triathlon is echter niet aansprakelijk voor beschadiging of diefstal.  
Op de buizen in het parc fermé staan de deelnemende startnummers.

**Let op:** Zet je fiets voor 11:30 uur in het parc fermé, zet je fiets bij het juiste startnummer, hang je fietshelm aan je fiets, onthoud in welke baan je fiets staat en zet je fiets **NIET** op slot in het parc fermé!

### Eten en drinken

Voor de deelnemers van de triathlon zijn er op het parcours 2 drinkposten aanwezig. Bezoekers kunnen gebruik maken van de voorzieningen van het zwembad.

### Kleding

We adviseren 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 waarin je vooraf je zwemkleding aan kan doen.

Wat moet je hebben voor na het zwemmen:

- handdoek
- fiets- en shirt met startnummer
- hardloopkleding/schoenen

Deelnemers aan de korte afstand leggen hun kleding voor na het zwemmen neer in de **“Kleding ruimte korte afstand”** (Positie C tekening pag. 8). In dit gebied mag één ouder per kind meehelpen met omkleden na het zwemonderdeel. Het mag ook bij je fiets, maar daar kunnen ouders niet helpen.

**Dit jaar is de “kleding ruimte korte afstand” verplaatst naar het grote veld**

Deelnemers aan de lange afstand leggen hun kleding voor na het zwemmen neer in het parc fermé naast je fiets. Doe dit netjes, zodat je niet lang hoeft te zoeken.

### 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.

### Warming-up

Omstreeks 11:30 uur vindt er op het grote veld een centrale warming-up plaats.

## Zwemmen

Het zwemonderdeel is in het 25 meter bad van De Hazelaar en er wordt gestart vanaf het diepe gedeelte van het zwembad bij de vrijwilligers. Zij geven je informatie over hoe de start gaat. Zorg dat je 10 minuten voor je starttijd aanwezig bent bij het bad.

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.

### Na het zwemmen ga je naar je kleedruimte:

- Deelnemers van de korte afstand gaan aankleden in de **Kleding ruimte korte afstand** met de hulp van één van je ouders. Als je aangekleed bent, ga je naar het **parc fermé**.
- Deelnemers van de lange afstand gaan 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 opstapplaats voor het fietsen, buiten het terrein. **Let op:** Pas starten met fietsen op het fietspad! (Positie H tekening pag. 8).

## Fietsen

Controleer je fiets vóór zondag!

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

Het fietsparcours is goed aangegeven en **ouders mogen NIET meefietsen**.

Deelnemers aan de korte afstand één ronde van 5km.

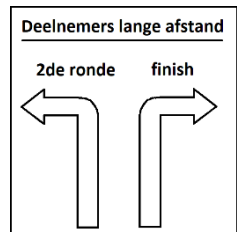
Deelnemers aan de lange afstand twee rondes van 5km.

Bijna aan het einde van je eerste ronde zie je een bord langs de weg, voor de waterpost (pos. 28 tekening fietsparcours pag. 9).

Is het je eerste ronde dan ga je links voor de 2<sup>de</sup> ronde.

Is het de tweede ronde dan ga je rechts richting finish.

**Je moet de ronde zelf tellen. We controleren elke deelnemer.**



**Let op:** Bij aankomst, stap je af van je fiets bij de ingang van het zwembad, (positie H tekening pag. 8) en loop je verder naast je fiets tot in het parc fermé. Hier **zet je je fiets zelf terug bij je startnummer** en doe je je helm af. Loop naar de uitgang en begin aan het looponderdeel.

## Lopen

Het loopparcours is grotendeels buiten het zwembadterrein. Je loopt een ronde om en

door het sportpark. Dit parcours is geheel gescheiden van de fietsroute, maar wel deels over openbaar trottoir en weg. Deze zijn **niet afgesloten** voor het evenement, maar er is wel toezicht door vrijwilligers.

Deelnemers aan de korte afstand lopen 1 ronde.

Deelnemers aan de lange afstand lopen 2 rondes.

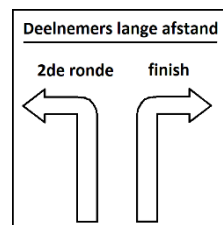
**Dit jaar is het “keerpunt voor lopers lange afstand” verplaatst naar het voetbalveld.**

Bijna aan het einde van je eerste ronde zie je een bord, voor het keerpunt (pos. J tekening hardloopparcours pag. 10).

Is het je eerste ronde dan ga je links voor de 2<sup>de</sup> ronde.

Is het je tweede ronde dan ga je rechts richting de finish.

**Je moet de ronde zelf tellen. We controleren elke deelnemer.**



## 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](http://www.triathlon-hazerswoude.nl)

Na de finish krijg je een diploma, een medaille en een T-shirt, omdat je die met je topprestatie verdiend hebt. Je kunt bij de finish ook nog water drinken.

## Prijsuitreiking

Na het evenement vindt de prijsuitreiking plaats in de volgende categorieën:

7-8 jaar      1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek meisjes/ 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek jongens

9-10 jaar    1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek meisjes/ 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek jongens

11-12 jaar   1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek meisjes/ 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek jongens

13-14 jaar   1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek meisjes/ 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plek jongens

Teams        1<sup>e</sup> plek teams

**Nieuwe dit jaar:** in elke categorie krijgt de snelste deelnemer uit de gemeente Alphen een prijs de “**Lokaal Bokaal**”

## Foto's

Er staan fotografen langs het parcours en bij de finish, dus je kan zeker leuke foto's van jezelf terugvinden op onze website [www.triathlon-hazerswoude.nl](http://www.triathlon-hazerswoude.nl) en ook op de socials.

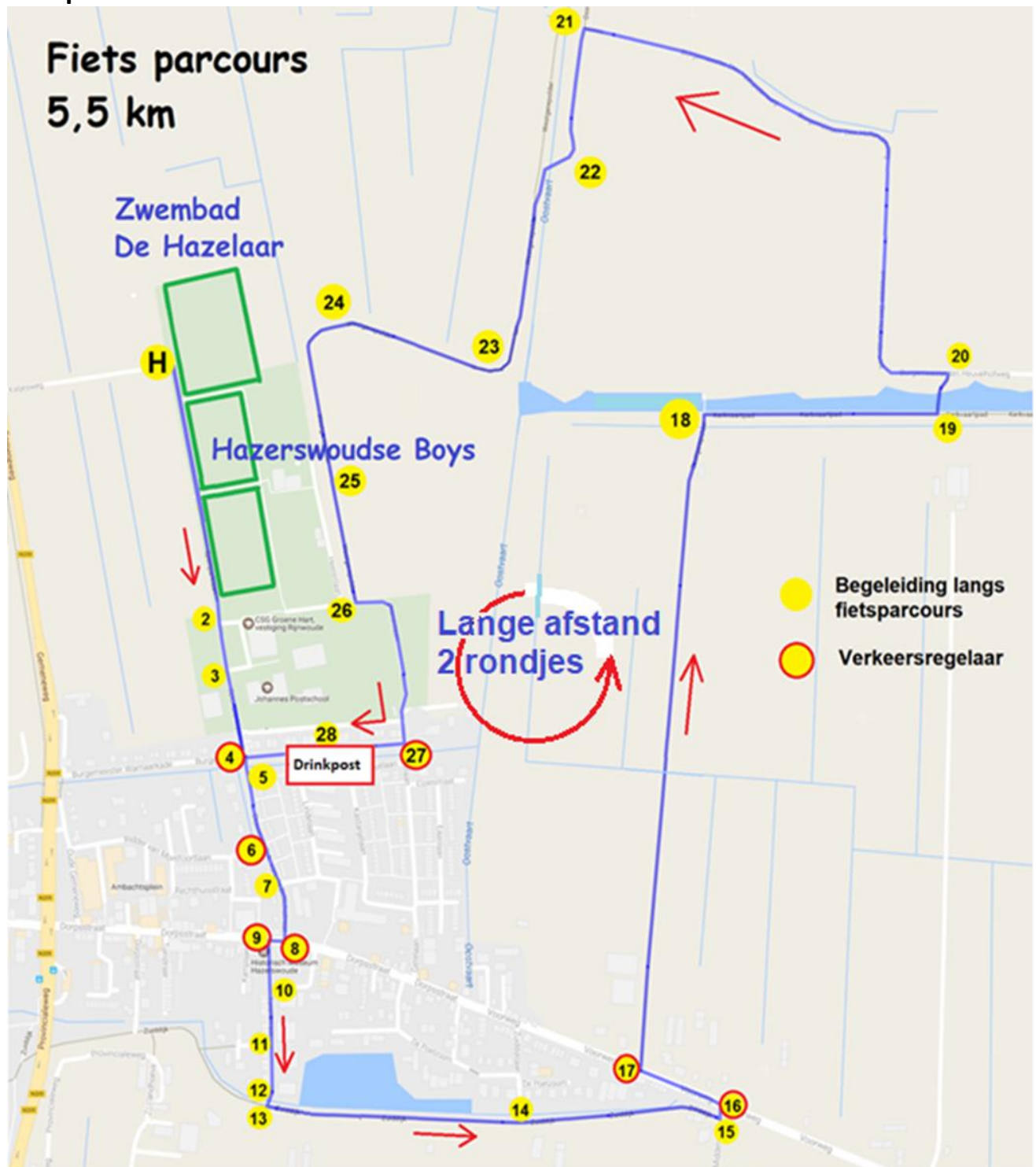
We hopen op een geslaagde dag met veel zonneschijn en lachende gezichten.

## Organisatie Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp

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

✉ [info@triathlon-hazerswoude.nl](mailto:info@triathlon-hazerswoude.nl)

## Fietsparcours



## Hardloopparcours

