

VEEL GESTELDE VRAGEN

Hieronder vind je de antwoorden op de meest gestelde vragen. Vind je geen antwoord op je vraag, mail dan naar hpckindertriathlon@gmail.com.

- [1. Inschrijfgeld](#)
- [2. Wanneer en waar is het?](#)
- [3. Hoe werkt een triathlon? Wat moet ik allemaal doen?](#)
- [4. Hoe laat moet ik aanwezig zijn? Wat zijn de starttijden?](#)
- [5. Wat zijn de afstanden van het zwemmen, fietsen en lopen?](#)
- [6. Omkleden](#)
- [7. Tijdregistratie](#)
- [8. Wisselzone](#)
- [9. Eten en drinken](#)
- [10. Helm](#)
- [11. Uitslagen](#)

1. Inschrijfgeld

De inschrijvingskosten zijn EUR 15 per deelnemer en dienen (vooraf dus) te worden voldaan op rekeningnummer NL37INGB0007858003 t.n.v. HPC Triatlon o.v.v. naam van de deelnemer(s). Wil je een t-shirt als herinnering aan de wedstrijddag? Dit kost dan EUR 6 extra en dient eveneens vooraf te worden betaald.

2. Wanneer en waar is het?

De kindertriathlon vindt plaats op zaterdag 6 juli 2019. De start- en finishlocatie is SportPlaza Groenendaal, Sportparklaan 16 in Heemstede.

Er zijn vele vrijwilligers, verkeersregelaars en EHBO-ers aanwezig om te zorgen dat alles goed en veilig verloopt. Het hele fietsparcours is verkeersvrij of verkeersarm. Op belangrijke plaatsen (zoals kruispunten en afslagen) staan er dranghekken.

Parkeren kan op de grote parkeerplaats voor het zwembad. De Sportparklaan blijft voor en tijdens de race per auto bereikbaar in één richting, van oost naar west op de noordelijke rijbaan.

Bij aankomst (zie hieronder voor de juiste tijd die bij jouw leeftijd hoort) meld je je aan bij de starttafel, die voor (of bij slecht weer: in) de ingang van SportPlaza staat. Daar krijg je een enkelbandje met een timingchip, waarmee je tijd wordt bijgehouden. Na de finish moet je het enkelbandje en de chip weer inleveren.

Nadat je je hebt aangemeld, loop je met je fiets en overige spullen naar de wisselzone. De wisselzone is het gebied op de parkeerplaats voor MHC Alliance. Daar zet je je fiets neer, en daarnaast je fietshelm (!), een handdoek, een sportbroek, een t-shirt, een paar sokken en sportschoenen. Voor het neerzetten van je fiets en het neerleggen van alle spullen heb je wel even tijd nodig. Kom dus op ruim tijd!

3. Hoe werkt een triathlon? Wat moet ik allemaal doen?

Bij een triathlon zwem, fiets en loop je achter elkaar (dus zonder te stoppen).

Je begint altijd met zwemmen. Wij delen je in, in een zwembaan. Daar spring je in het water en hou je de kant vast tot de start. Vanaf de start zwem je zo hard mogelijk de afstand die bij jouw leeftijd hoort (zie hieronder). Je zwemt met meerdere kinderen in een baan, dus houdt rekening met elkaar. De zwemrichting is 'tegen de klok in'. Je zwemt dus steeds aan de rechterkant. Per baan is er een vrijwilliger, die je helpt om de baantjes te tellen. Ouders mogen (alleen!) vanaf de tribune kijken.

Een B-diploma is verplicht.

Als je klaar bent met zwemmen, klim je zo snel mogelijk uit het water (in je eigen baan; je zwemt dus niet naar de trap). Als je uit het water bent, loop je via de aangegeven route naar de wisselzone (pas op dat je niet uitglijdt of valt!).

Bij je fiets in de wisselzone kleed je jezelf zo snel mogelijk om. Je gaat dus niet de kleedkamer in, want de tijd loopt namelijk door. Als je alles aan hebt (en dus óók je helm op hebt!), loop je met je fiets naar de uitgang van de wisselzone. Daar stap je op je fiets en begin je aan het fietsparcours. In de wisselzone zijn er vrijwilligers aanwezig om je te helpen met omkleden en om je helm en veters vast te maken. Er mogen géén ouders in de wisselzone komen! **Een helm is absoluut verplicht. Zonder helm mag je helaas niet meedoen.**

Het maakt niet uit op wat voor soort fiets je meedoet; als je een mountainbike of zelfs een racefiets hebt, is dat hartstikke goed maar de meeste kinderen zullen op hun gewone schoolfiets meedoen. Als je de fietsafstand hebt afgelegd, stap je bij de ingang van de wisselzone van je fiets af en loop je naar de plek waar je spullen liggen. Daar zet je je fiets neer (en dus niet neergooien!). Daarna loop je uit de wisselzone het loopparcours op. Het loopparcours is uitgezet bij de hockeyvelden van Alliance. Op het loopparcours is er een drankpost, waar je limonade of water kunt krijgen.

Je rent natuurlijk zo hard als je kunt naar de finish. Als je bent gefinisht, ben je een echte triatleet!

Bij de finish ligt er natuurlijk een medaille voor je klaar, die je kunt afhalen bij het inleveren van je enkelbandje met timingchip.

De prijsuitreiking vindt per leeftijdscategorie plaats, zo snel mogelijk nadat iedereen van jouw leeftijdscategorie is gefinisht.

Je ouders kunnen je bij de finish komen ophalen. Samen met hen loop je dan naar de wisselzone, om je fiets en spullen op te halen.

4. Hoe laat moet ik aanwezig zijn? Wat zijn de starttijden?

Vast staat in ieder geval dat de eerste leeftijdscategorie om iets na 11:00 zal starten, en zich 1,5 uur van tevoren dient aan te melden. We verwachten dat alle deelnemers van alle drie leeftijdscategorieën, om uiterlijk 14:00 gefinisht zijn. Starttijden volgen zo spoedig mogelijk.

5. Wat zijn de afstanden van het zwemmen, fietsen en lopen?

Leeftijd	Zwemmen	Fietsen	Hardlopen
12-14 jaar	150 meter (6 baantjes)	8,5 kilometer (2 rondjes)	3 kilometer (3 rondjes)
9-11 jaar	100 meter (4 baantjes)	4,5 kilometer (1 rondje)	2 kilometer (2 rondjes)
6-8 jaar	50 meter (2 baantjes)	4,5 kilometer (1 rondje)	1 kilometer (1 rondje)

6. Omkleeden

In de kleedkamers van het zwembad zijn er omkleedmogelijkheden. Na de finish kun je daar ook douchen. Deze kleedkamers zijn echter onbewaakt, dus laat daar geen spullen liggen.

7. Tijdregistratie

De tijdregistratie wordt gedaan in samenwerking met hoofdsponsor TrueKinetix en MYLAPS. Bij de aanmelding krijg je een enkelbandje met een timingchip, die je vóór het zwemmen omdoet en pas na de finish weer afdoet.

8. Wisselzone

Je hebt alleen toegang tot de wisselzone op vertoon van je enkelbandje en timingchip (je ouders mogen daar dus niet komen). In de wisselzone zijn vrijwilligers aanwezig die een oogje in het zeil houden en waar nodig helpen. We zijn niet aansprakelijk voor eventuele schade, diefstal of vermissing.

Je kunt je fiets en spullen ophalen tot één uur nadat de laatste deelnemer is gefinisht.

9. Eten en drinken

Tijdens de triathlon mag er géén hulp van buitenaf komen. Dus niemand mag jou iets aanreiken tijdens het zwemmen, fietsen of lopen. Tijdens het hardlopen kom je wel een verfrissingspost tegen, waar je iets te drinken kunt nemen. En ook aan de finish is er voor iedere deelnemer drinken en iets lekkers.

10. Helm

Het dragen van een fietshelm is tijdens het fietsen echt verplicht. Zonder helm mag je helaas niet meedoen. In de wisselzone zet je de helm op en doe je het bandje dicht. Pas daarna pak je je fiets. Bij terugkomst mag het bandje pas los en mag de helm pas af, nádat jouw fiets weer op zijn plek staat.

11. Uitslagen

De uitslagen zijn zo snel mogelijk te vinden op de website van HPC.

Tot zover. We hebben er enorm veel zin in, en we hopen dat hetzelfde voor jou geldt!
Tot zaterdag 6 juli!