



WEDSTRIJDINFORMATIE

 Start 12:30 SERIE 1 (2015 en 2016) In 2 groepen met 2 min. tijdsverschil; briefing bij het water om 12:20 AFSTANDEN 75 meter zwemmen 4.200 meter fietsen (2 ronden) 900 meter rennen (2 ronden)	 Start 13:15 SERIE 2 (2013 en 2014) In 2 groepen met 2 min. tijdsverschil; briefing bij het water om 13:05 AFSTANDEN 75 meter zwemmen 6.300 meter fietsen (3 ronden) 1.350 meter rennen (3 ronden)	 Start 14:00 SERIE 3 (2011 en 2012) In 2 groepen met 2 min. tijdsverschil; briefing bij het water om 13:50 AFSTANDEN 150 meter zwemmen 6.300 meter fietsen (3 ronden) 1.350 meter rennen (3 ronden)	 Start 14:02 SERIE 4 TEAMS (2011 t/m 2016) 1 groep; briefing bij het water om 13:50 AFSTANDEN 150 meter zwemmen 6.300 meter fietsen (3 ronden) 1.350 meter rennen (3 ronden)
---	--	---	--

VOOR DE START

De start en finish van de Kindertriathlon Leidsche Rijn liggen in een woonwijk met beperkte parkeermogelijkheden. Kom daarom zoveel mogelijk op de fiets naar de wedstrijd. Mocht je toch met de auto komen, dan kun je bijvoorbeeld parkeren aan **de Krommewetering** in Utrecht. Vanaf daar is het 5 minuten lopen naar het start en finish gebied (zie kaartje). De wedstrijd is ook goed te bereiken met het OV, halte **Musicalkade**.

Bij de **inschrijftent** op de Leonard Bernsteinkade kun je **vanaf 11:30 uur** je envelop ophalen met daarin:

- Startnummer met chip, deze zit aan een startnummerband. **(moeten na de triathlon, bij het ophalen van de fiets uit de wisselzone, worden ingeleverd)**
- Fietsbord met startnummer, deze moet voor op je fiets bevestigd worden. Deze mag de houden na afloop.
- Twee polsbandjes (vier voor de estafette teams), één voor je zelf en één voor je begeleider* (alleen een begeleider met een polsbandje mag de wisselzone in)
- Badmuts **(iedere serie heeft zijn eigen kleur)**;
 - geboortjaar 2015-2016: start 12:30 **GROENE badmuts** of start 12:32 **ORANJE badmuts**,
 - geboortjaar 2013-2014: start 13:15 uur **BLAUWE badmuts** of start 13:17 **GELE badmuts**
 - geboortjaar 2011-2012: start 14:00 **AQUA badmuts** of start 14:02 **RODE badmuts** en
 - estafette teams start 14:04 **GOUDEN badmuts**.**Ook de badmutsen moeten worden ingeleverd na gebruik.**

Zorg dat je stuurbordje op je fiets bevestigd is, je startnummerband om hebt en helm op hebt voordat je de fiets incheckt in de wisselzone (voetbalkooi)

BELANGRIJK! Om drukte in de wisselzone zoveel mogelijk te beperken vragen we om alleen als begeleider in de wisselzone te komen als dat nodig is. Kan je kind zonder hulp wisselen van het zwemmen naar het fietsen, blijf dan uit de wisselzone. Begeleiders (met polsbandje!) kunnen de wisselzone in bij de ingang voor het fietsen. Begeleiders moeten voor de start van de wedstrijd in de wisselzone aanwezig zijn, het is dus **niet toegestaan** om heen en weer te rennen tussen het zwemmen en het fietsen. **Zodra alle deelnemers van de serie aan het fietsonderdeel begonnen zijn kan de begeleider de wisselzone verlaten. Het wisselen van fietsen naar lopen doen alle deelnemers zonder de begeleider. Er zijn vrijwilligers aanwezig in de wisselzone om kinderen indien nodig te helpen.**

In de Sportzaal Waterwin (aan de Musicallaan) is er een mogelijkheid om om te kleden en gebruik te maken van het toilet en douches. Let op: er is een toegangscode nodig om dit gebouw binnen te komen: ***095274** (dus beginnen met het sterretje).

Vanaf 11:30 uur kun je de fiets en de rest van de spullen die je nodig hebt in de wisselzone (ingang aan de zijkant van de voetbalkooi- zie de borden) zetten. Denk aan de volgende zaken om mee te nemen:

- Je eigen fiets, hang deze aan het fietsenrek voor jouw serie
- Fietshelm, als je geen fietshelm hebt kun je deze bij ons lenen (zolang de voorraad strekt, neem dus zelf een helm mee als je die hebt!)
- Zwemkleding of Trisuit en evt. zwembrilletje
- Kleding om in te fietsen en om in te rennen
- Sportschoenen
- Handdoek

Verken alvast de wisselzone; waar kom ik na het zwemmen de wisselzone binnen en waar start het fietsen en het lopen? Loop op tijd naar de start van het zwemmen (**denk aan je badmuts!**), 10 minuten voor de start is er een belangrijke briefing.

DE WEDSTRIJD

De start van de Kindertriathlon Leidsche Rijn is bij het water aan de **Leonard Bernsteinkade** aan de kant van de voetbalkooi (nabij de Harry Banninkstraat). Let op: zwemmen met een wetsuit (dat is wat anders dan een trisuit) is niet toegestaan bij een watertemperatuur van 20 graden of warmer (het is overigens ook niet aan te raden bij zo'n korte afstand; je moet zo'n wetsuit immers weer uittrekken voor je gaat fietsen). Check onze website of facebookpagina voor de actuele watertemperatuur.

Vlak voor de start wordt iedereen in het water geholpen en als iedereen in het water klaar ligt volgt het startschot. De kleur van de badmuts is bepaald per starttijd.

BELANGRIJK! Mocht je bij het zwemmen in de problemen komen, steek dan je vuist omhoog. De reddingsbrigade komt dan naar je toe.

Na het zwemmen ren je naar de wisselzone, en zet je (nadat je je schoenen en eventueel andere kleding aange trokken hebt) je helm op(!) en je startnummer met band. Pak vervolgens je fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone (fietsen in de wisselzone is niet toegestaan!) en loop richting het fietsparcours. Pas bij de rode streep op de weg (met de tekst '**START FIETSEN**') mag je opstappen.

Je moet zelf bijhouden hoeveel ronden je gefietst hebt.

Na het fietsen als je weer richting de wisselzone gaat moet je voor de rode streep op de weg (met de tekst '**STOP FIETSEN**') afstappen en je fiets weer op dezelfde plek in de wisselzone terugzetten. Pas als je je fiets hebt teruggezet doe je je helm af. Daarna begin je met hardlopen. **Ook voor het lopen geldt dat je zelf het aantal ronden moeten bijhouden.** En daarna...gehaald, de **FINISH!!!**

Wisselen bij de estafette: in de wisselzone is met hekken een vak afgezet waar de estafette teams wisselen. Na het zwemmen rent de zwemmer naar dit vak tikt de fietser aan. Daarna pakt de fietser zijn fiets met **startnummer met band** en begint aan het fietsonderdeel zoals hierboven beschreven. Na het fietsen hangt de fietser éérst zijn/haar fiets terug en gaat daarna naar het wisselvak om **het startnummer met band** door te geven aan de hardloper. **De zwemmer en fietser mogen samen met de hardloper over de finish.**

NA DE WEDSTRIJD

Na de wedstrijd kun je je fiets en overige spullen weer ophalen (**alleen met je startnummer + band!**) in de wisselzone (graag voor 15:45 uur, want daarna gaan we beginnen met opruimen). **Het startnummer + band wordt ingeleverd bij uitgang fietsen.**

Als organisatie vinden wij meedoen belangrijker dan winnen, wij zien elke deelnemer daarom als winnaar!

Voor de snelste drie meisjes en de snelste drie jongens van elke serie en voor de snelste drie teams hebben we een prijsuitreiking om 14:45.

We hopen dat jullie allemaal blijven tot bij de prijsuitreiking.

We publiceren na de wedstrijd de tijden van alle deelnemers op de website, zodra we dat gedaan hebben melden we dat via Facebook en Instagram.

NOG EEN PAAR BELANGRIJKE PUNTEN:

- Zorg dat je **stuurbordje** op je fiets bevestigd is, je **startnummerband** om hebt en **helm** op hebt voordat je de fiets incheckt in de wisselzone (voetbalkooi)
- Geef elkaar de ruimte en let op elkaar (in het water kan het druk zijn en ook niet naast elkaar blijven fietsen omdat het parcours best smal is!)
- Let op aanwijzingen van vrijwilligers langs het parcours (met oranje hesje), zij waarschuwen voor scherpe bochten en dergelijke
- Badmuts en fietshelm zijn verplicht!
- Wetsuit niet toegestaan bij temperatuur warmer dan 20 graden
- Eén begeleider mag mee de wisselzone in (met polsbandje)
- Eerst helm op, **startnummer met band** om en dan fiets pakken
- Niet fietsen in de wisselzone
- Geen rommel achterlaten in de wisselzone en het parcours
- Wees aardig voor alle vrijwilligers, zij hebben tijd gemaakt om jouw wedstrijd mogelijk te maken!

Probeer zoveel mogelijk te genieten!

Zwem-Fiets-Loop achter elkaar is heerlijk!

We zien je graag terug bij de 6^e editie in 2025!

STICHTING KINDERTRIATHLON LEIDSCHÉ RIJN

Els, Iris, Ivo, Loes, Edine, Edwin, Kees, Mark, Sander en Sanne

SPONSORS VAN DE KINDERTRIATHLON LEIDSCHÉ RIJN



voetbalshop.nl

OPSLAG BAKKIE.nl Opslagcontainers

ahladvocaten



Utrechtse Manege



LOOPROUTE - AUTO PARKEREN NAAR DE WEDSTRIJDZONE



SPONSORS VAN DE KINDERTRIATHLON LEIDSCHER RIJN



Rabobank



BROEKHUIS
beweegt mensen



voetbalshop.nl

OPSLAG BAKKIE.nl
Opslagcontainers

ahladvocaten



Utrechtse Manege

