

BRIEFING STEENGOED MAASTRITLON 2022:

INFO Ouder-Kind TRIATLON

Als voorprogramma op onze 6^{de} editie van de Steengoed Maastriatlon op zaterdag en zondag 2 & 3 juli kunnen kinderen met ouders deelnemen aan een JUST 4 FUN wedstrijd. Kinderen tussen 5 en 12 jaar zwemmen, fietsen en lopen samen met hun begeleider het hele parcours. Die begeleider kan een van de ouders zijn maar mag ook iemand anders zijn. De JUST 4 FUN wedstrijd staat puur in het teken van samen sporten en hier plezier in hebben. Het is geen vereiste om hiervoor te trainen. Ieder kind vanaf 5 jaar (tot 12 jaar) zal deze JUST 4 FUN triatlon met succes kunnen volbrengen.

De afstanden zijn als volgt:

Zwemmen: 100 m. De kinderen (en ouders) mogen drijf- en hulpmiddelen gebruiken.

Fietsen: 2 km. Alle type fietsen zijn toegelaten. Helm verplicht.

Lopen: 1 km.

Probeer de afstanden te volbrengen. Indien dit niet helemaal zou lukken, mag er ook iets ingekort worden.

Het parcours is uitgepijld op de dag van de wedstrijd en is te raadplegen via www.steengoedmaastriatlon.be



BELGISCH
KAMPIOENSCHAP
KWART TRIATLON

ZATERDAG
Jeugd reeksen

ZONDAG
Sprint
kwart
BK kwart triatlon

TRIATLONWEEKEND

STEENGOED PROJECT STEENGOED PROJECT

STEENGOED MAASTRITLON

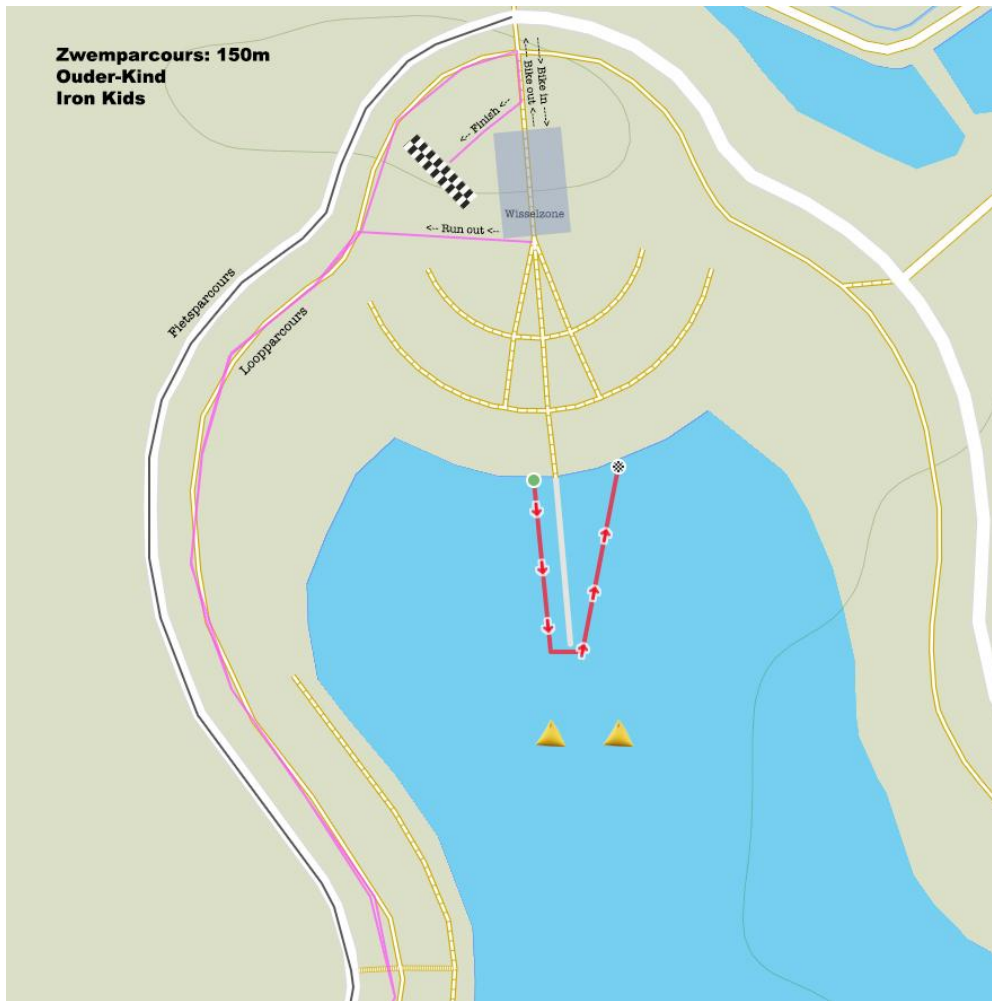
ZA 2 & ZO 3 JULI 2022

BASTION KINROOI

Unieke pontonstart vanaf grindboot!

Inschrijven
steengoedmaastriatlon.be




Zwemparcours:



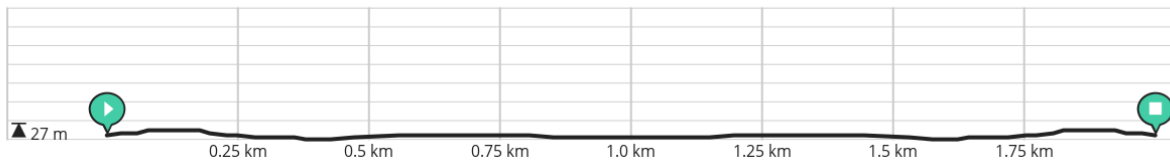
Fietsparcours:

Fiets: ronde A (ouder-kind)

Door Steengoed Maastriatlon

-  Lengte: 2.0 km
-  Stijging: 6 m
-  Moelijkheidsgraad: 1/10

Bekijk op mobiel






Map Data: © OpenStreetMap Contributors; Cartography: © RouteYou

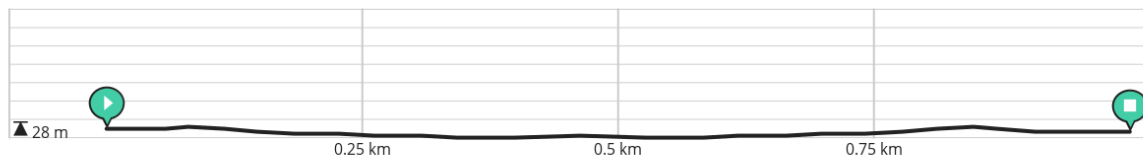
Loopparcours:

Loopronde 1 km

Door Steengoed Maastriatlon

-  Lengte: 1.0 km
-  Stijging: 4 m
-  Moeilijkheidsgraad: 1/10

Bekijk op mobiel



Map Data: © OpenStreetMap Contributors; Cartography: © RouteYou

Wedstrijdinformatie:

In de Just 4 Fun reeks staat "FUN" centraal, dus jullie zwemmen, fietsen en lopen samen. Tijdens de ganse wedstrijd blijven jullie bij elkaar om uiteindelijk samen te finishen.

De begeleider moet je helpen met het succesvol volbrengen van je wedstrijd. Het kind doet mee voor zijn/haar plezier en daar hoort nadenken niet bij. Laat dat maar aan de begeleider over. Laat die maar nadenken over waar je fiets staat, waar de uitgang naar het fietsparcours is en waar je moet vertrekken met lopen.

Als jullie over de finish komen dan ontvangen de kinderen een geschenkje. Iedereen is een winnaar!

Wat heb je nodig?

- Een zwembril is wel prettig maar niet noodzakelijk.
- Zwembroek/zwempak
- Een fiets (gewone stadsfiets/mountainbike/racefiets/bmx)
- Helm is verplicht voor beide deelnemers, dus ouder en kind
- T-shirt
- Broek
- Sokken
- Loopschoenen
- Een startnummerband (brede elastiek voor om je middel) is wel gemakkelijk anders moet je nummer op je t-shirt worden gespeld.

Op de dag zelf?

- Meld je tussen 9.30u en 10.20u aan op het inschrijfbureau aan het Bastion

Wat krijg je hier?

- Een startnummer voor zowel ouder als kind.
- Een tattoo nummer voor op je arm/ been. Voorzie water en een doek om deze aan te brengen.

Daarna:

- Ga naar de wisselzone (fietsenstalling). Je kunt hier je fiets wegzetten vanaf 10.00u tot 10.45u.

- Je zet je fiets en helm klaar bij je startnummer. Zorg dat je begeleider de plaats goed onthoudt.
- Spelt je startnummer aan het elastiek of op je t-shirt en hang dit aan je fiets.
- Leg je schoenen/sokken /t-shirt en startnummer bij je fiets op de grond.
- Eventueel een handdoek, maar de "echte" triatleet, en dat ben jij, droogt zich na het zwemmen niet af. Toch zou ik dat doen als het te koud is.
- Je begeleider moet goed luisteren naar de tips die mensen in de wisselzone je geven.

Wedstrijdbriefing

- Een moeilijk woord voor even samenkomen en luisteren wat de wedstrijdleader vertelt.
- De briefing is om 10.50u aan het water.

De Ouder – Kind triatlon start om 11:00 uur!

Zwemmen

- Je mag pas in het water als de wedstrijdleader dat zegt.
- Je start samen met de andere deelnemers als je de toeter hoort.
- Je zwemt om de steiger heen en weer.
- Dan loop je via de matten naar de wisselzone (fietsenstalling).
- De afstand van het zwemgedeelte is 100-150 m.

Fietsen

- Trek bij je fiets eerst je t-shirt aan.
- Daarna doe je de sokken en schoenen aan.
- Doe je startnummer om je middel en op de rug.
- Zet je helm op en maak hem dicht.
- Pak je fiets uit het rek.
- LOOP naar de uitgang en stap daar pas op je fiets.
- Het fietsen is 2 km.
- Blijf bij elkaar.
- Nadat je gefietst hebt stap je weer af voor de wisselzone (fietsenstalling). Hier staat iemand die je daar op wijst.
- LOOP met de fiets in je hand weer naar je eigen plaats (dus zorg dat je weet waar je fiets geparkeerd staat).

- Zet je fiets in het rek en doe je helm af.

Lopen

- Loop naar de uitgang van de wisselzone.
- Loop uit de wisselzone, in de richting van de pijlen, alles is netjes aangegeven.
- Je loopt een ronde van 1 km.
- Als je in de buurt van de finishboog komt is de pret bijna gedaan, moedig je begeleider nog even aan, de laatste loodjes zijn het zwaarst.
- Als je over de finish komt steek dan beide handen in de lucht (overwinningsgebaar).
- Na de finish staat een drankje en wat lekkers voor je klaar.

Denk je nu; dat is wel veel om te onthouden?! Laat het vooral goed door je begeleider lezen, die kan dit allemaal beter onthouden.

Zijn er nog vragen mail dan even met bestuur@trisportmnk.com