

INFO Ouder-Kind TRIATLON



Als voorprogramma op onze 4^{de} editie van de Steengoed Maastriatlon op zondag 30 juni '19 is er dit jaar een volledig Ironkids programma voorzien in de voormiddag.

Kinderen kunnen met hun ouder(s) of een enthousiaste volwassene deelnemen aan **de ouder-kind triatlon**. De kinderen zijn tussen de 7 en 12 jaar en willen samen met hun mama of papa hun sportieve grenzen verleggen. Ze zwemmen, fietsen en lopen samen met hun begeleider het hele parcours. Die begeleider kan een ouder zijn, maar ook een tante of een buurman. Deze 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 7 jaar (tot 12 jaar) zal deze JUST 4 FUN triatlon met succes kunnen volbrengen.

Meedoen aan deze wedstrijd kost €15 (per duo).

De afstanden zijn als volgt:

- 100 m zwemmen (1 rondje)
- 4 km fietsen (2 rondjes)
- 1 km lopen (1 rondje)

De parcoursen voor de verschillende wedstrijden zijn te raadplegen via onze webpagina: www.trisportmnk.com

Wedstrijd informatie:

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 IRONKIDS finisher shirt! Iedereen is een winnaar!

Hoe moet je je inschrijven?

Surf naar www.trisportmnk.com Ga naar wedstrijden en klik op “inschrijvingen”. U zal nu verder gaan naar de inschrijfpagina van de VTDL voor het vervullen van je inschrijving. Bij vragen stuurt u een mail naar bestuur@trisportmnk.com.

Je krijgt een mail met de bevestiging dat je je hebt ingeschreven.

Wat heb je nodig?

- Een zwembril is wel prettig maar niet noodzakelijk.
- Zwembroek/zwempak
- Een fiets (gewone stadsfiets/mountainbike/race fiets/bmx) mag ook
- 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 9.00u en 9.15u aan op het inschrijfbureau aan het Bastion

Wat krijg je hier?

- Een **startnummer**, **stickers** voor op je helm en je fietst te plakken voor zowel ouder als kind. Een **coole tattoo** om op je arm te kleven zodat je er uit ziet als een echte triatleet.

Op de dag zelf?

- Ga naar de wisselzone (fietsenstalling). Je kunt hier je fiets wegzetten vanaf 9.00u tot 9:45u.
- Je zet je fiets 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 **9u55u aan de boeg van Iron Kids** (bij de steiger) – hier zal nog eens even uitgelegd worden hoe alles in zijn werk gaat.

De Ouder – Kind triatlon **start om 10:00 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 in de inham om de boei heen en weer, en daarna terug naar de exit, uit het water, wacht op je begeleider, want jij zwemt natuurlijk sneller.
- Dan loop je via de blauwe matten naar de wisselzone (fietsenstalling).
- De afstand van het zwemgedeelte is 100m.

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 4 km. **(2 rondjes van ongeveer 2 km)**
- Blijf bij elkaar.
- Nadat je de hele ronde 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 volle ronde van 1km. (1 rondje)
- 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

Of meer info: www.trisportmnk.com