

# Mini Triatlon 2024

Vechtdal College Ommen



Maandag 6 mei klas 1 en 2

Dinsdag 7 mei klas 3, 4 en 5



250 m zwemmen

3 km hardlopen

13 km fietsen

## Starttijden:

Maandag 1	Maandag 2	Dinsdag 3	Dinsdag 4 en 5
Klas 1 – 244 lln	Klas 2 – 267 lln	Klas 3 – 289 lln	Klas 4/5 – 185 lln
<b>Startgroep 1: 11:20 uur</b>	<b>Startgroep 3: 12:00 uur</b>	<b>Startgroep 1: 11:20 uur</b>	<b>Startgroep 3: 12:00 uur</b>
Bk1a – 15/3=5	K2a – 23/3=7	B3a – 25/3=8	H4a – 26/3=8
Bk1b – 11/3=3	K2b – 26/3=8	K3a – 17/3=5	H4b – 28/3=9
Kt1a – 16/3=5	T2a – 28/3= 9	K3b – 17/3=5	H4c – 27/3=9
Kt1b – 17/3=5	T2b – 25/3=8	K3c – 19/3=6	H4d – 22/3=7
Kt1c – 21/3=7	T2c – 24/3=8	K3d – 22/3=7	
Th1a – 31-3=10		T3a – 23/3=7	
		T3b – 27/3= 8	
+ individuele	+ individuele	+ individuele	+ individuele
deelnemers klas 1	deelnemers klas 2	deelnemers klas 3	deelnemers klas 4/5
<b>Totaal 35 trio's</b>	<b>Totaal 40 trio's</b>	<b>Totaal 46 trio's</b>	<b>Totaal 33 trio's</b>
<b>Startgroep 2: 11:40 uur</b>	<b>Startgroep 4: 12:20 uur</b>	<b>Startgroep 2: 11:40 uur</b>	<b>Startgroep 4: 12:20 uur</b>
Th1b – 28/3=9	B2a – 10/3=3	T3c – 24/3= 7	A4a – 21/3=7
Hv1a – 25/3=8	H2a – 25/3=8	H3a – 32/3=10	A4b – 22/3=7
Hv1b – 25/3=8	H2b – 24/3=8	H3b – 31/3=10	A5a – 24/3=8
V1a – 33/3=11	H2c – 22/3=7	A3a – 30/3=10	A5b – 18/3=6
	A2a – 20/3=6	A3b – 22/3=7	
	A2b – 22/3=7		
<b>Totaal 36 trio's</b>	<b>Totaal 39 trio's</b>	<b>Totaal 44 trio's</b>	<b>Totaal 28 trio's</b>
<p><b>Individuele deelnemers starten in een vrije baan.</b>  <b>Alle individuele deelnemers uit klas 1 starten op maandag in Startgroep 1</b>  <b>Alle individuele deelnemers uit klas 2 starten op maandag in Startgroep 3</b>  <b>Alle individuele deelnemers uit klas 3 starten op dinsdag in Startgroep 1</b>  <b>Alle individuele deelnemers uit klas 4 &amp; 5 starten op dinsdag in Startgroep 3</b></p>			

## Waar moet je heen en hoe laat?

Wie	Waar	Wanneer:
Zwemmer	Zwembad Olde Vechte	20 min voor starttijd van het zwemmen
Fietser	Zwembad Olde Vechte	10 min voor starttijd van de zwemmer
Loper	Sportpark kleedkamers FC Ommen	15 min na starttijd van de zwemmer

## Het Zwemmen 250 m:



### Legenda:

- 1 = Start + einde zwemmen.
- 2 = Plaats voor de baantjes tellers.
- 3 = Kleedkamers.
- 4 = Startpunt voor de fietsers.
- 5 = Kar voor vervoer van tassen van de fietsers naar het sportpark.
- 6 = Wachtbank voor de volgende groep deelnemers.

- 5 min vóór de start meld jij je bij de wachtbank (nr 6). Daar blijf je wachten tot de start.
- De zwemmers starten aan de ondiepe kant. (nr 1) De start is niet vanaf de kant, maar in het water.
- Houd tijdens het zwemmen rechts aan, zodat snellere zwemmers kunnen inhalen.
- Iedereen heeft een gekleurde zwemcap op. (uitgedeeld door de organisatie)
- Er zwemmen maximaal 10 deelnemers in 1 baan.
- Je zwemt 250 m, dat zijn 10 enkele baantjes.
- De baantjes worden bijgehouden door de "baantjes tellers". (zij zitten bij nr 2)
- Bij het keerpunt **vóór** het laatste baantje krijgen de deelnemers een voorzichtige tik met een bounceball-stick op het hoofd.
- De deelnemers maken hun laatste baantje af en klimmen aan de kant waar ze ook gestart zijn uit het water. Dan leg je eerst je zwemcap terug in de bak, deze zijn nodig voor de volgende startserie.
- Daarna loop/ren je naar de hoofdingang en tik je jouw teamfietser aan. (Nr 4.)
- Als je weer bent aangekleed fiets je rustig naar het sportpark om jouw team aan te moedigen tot aan de finish.

## **Het Fietsen 13 km:**

Het dragen van een fietshelm is verplicht. Neem die zelf van huis mee. Leen die van vrienden/bekenden wanneer je die niet zelf hebt.

Je start bij het buitenzwembad en finisht op het sportpark. Alle spullen die je onderweg niet mee wilt nemen stop je in een tas. Deze tas leg je op de aanhanger, deze wordt naar het sportpark gereden.

Bij alle nummers 1 t/m 9 staat een verkeersregelaar van school of een officiële organisatie. Deze zijn te herkennen aan de gekleurde hesjes. Zij wijzen je de weg, houden verkeer tegen, kunnen je helpen met kleine problemen en hebben het telefoonnummer van de organisatie zodat ook grote problemen verholpen kunnen worden. Ook staan er onderweg pijlen om je de juiste kant op te wijzen.

**Mocht je tijdens het fietsen zien dat een andere deelnemer gevallen is of betrokken is geraakt bij een ongeval, dan ben je verplicht om eerste hulp te verlenen waar nodig en dit door te geven aan de eerstvolgende verkeersregelaar. (Nummers 1 t/m 9)**

**Doe je dit niet, dan word je gediskwalificeerd.**

Het einde van het fietsen is op Sportpark Westbroek. Daar tik je de team-loper aan en vind je jouw spullen terug die je bij het zwembad op de aanhanger hebt gelegd. Je zet je fiets weg in de fietsenstalling en je moedigt samen met de zwemmer die inmiddels terug is van het zwembad de loper aan.

**Denk er aan, het dragen van een helm is verplicht!!**

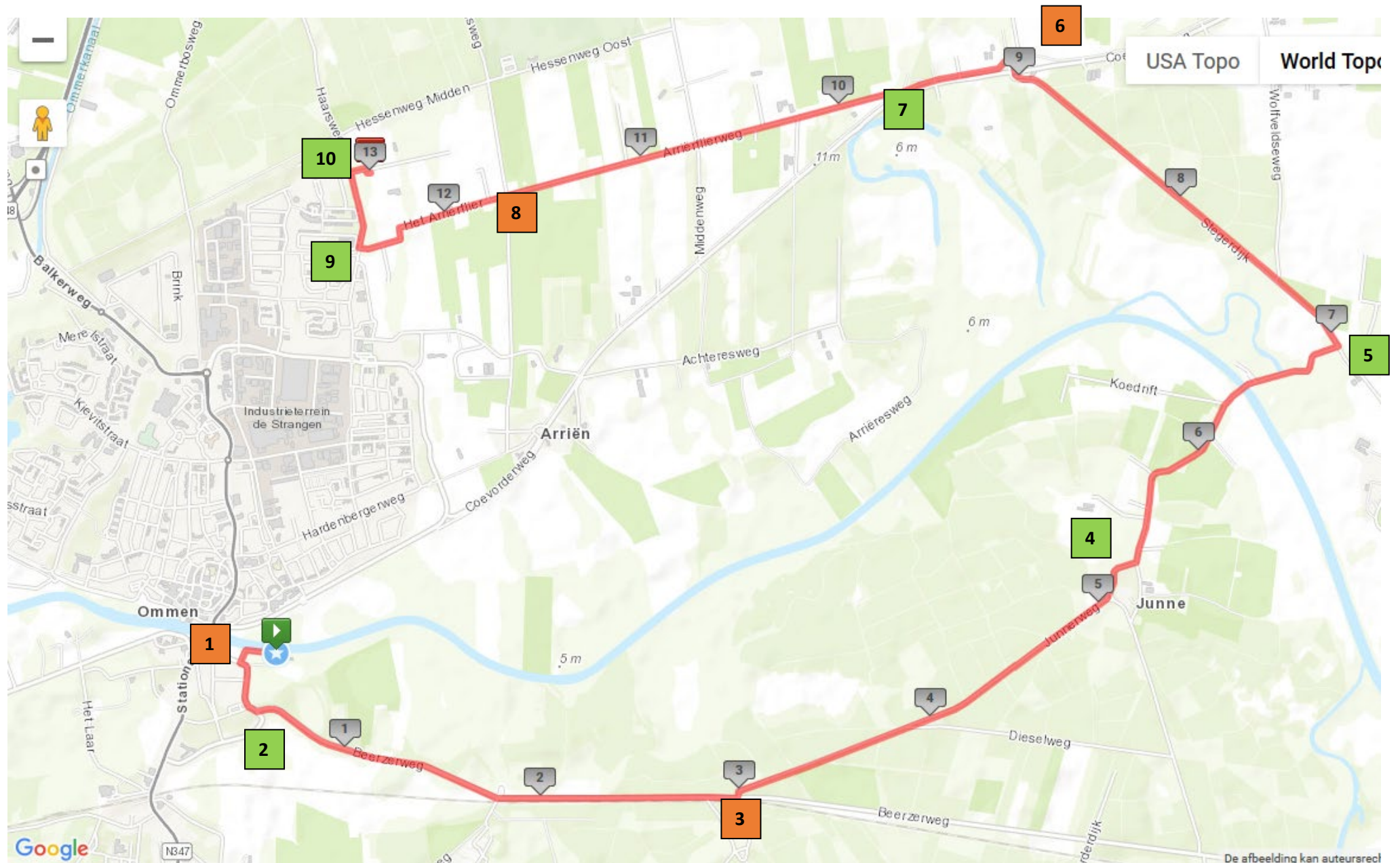
**Fietsen met een elektrische fiets is uiteraard verboden.**

**In verband met veiligheid is ook het meenemen van muziek verboden (oordopjes, koptelefoons, muziekboxen, etc).**

**Let op: Bij nr 1 en nr 3 is een gevaarlijke oversteek, hier staan officiële verkeersregelaars maar kijk zelf ook goed uit!!**



# De fietsroute:



## Het Hardlopen 3 km:

### Start:

Je start op de eerste parkeerplaats bij het kunstgrasveld van FC Ommen.

Je krijgt een startnummer en speldjes van de organisatie, speld je startnummer duidelijk zichtbaar op de voorkant van je hardloopshirt.

Je gaat vervolgens klaarstaan in het wisselvak en wacht tot de teamfietser jou aantikt, dan begin je met het hardlopen van de route. De route is onderweg duidelijk aangegeven met pijlen en ook staan onderweg docenten om je de goede kant op te helpen en aanmoedigen.

**In verband met veiligheid is het meenemen van muziek verboden (oordopjes, koptelefoons, muziekboxen etc.).**

### Route:

Je start met een ronde om het kunstgrasveld en volgt vervolgens de aangegeven route het sportpark af, rechtsaf de Haarsweg op, door het Ommerbos tot je weer terug bent op het sportpark. Hier loop je een volledige ronde op de atletiekbaan waarna je finisht op het middenterrein.



## **Extra informatie voor individuele deelnemers:**

Meld je op het zwembad bij een gymleraar en **vertel duidelijk dat jij een individuele deelnemer** bent.

Zet je fiets vast klaar net buiten het hek van het zwembad en speld je startnummer vast op je shirt die je draagt bij het fietsen en hardlopen.

Alle spullen die je niet wilt dragen tijdens het fietsen stop je in een tas. Deze tas breng je naar de gymleraar die over het vervoeren van de spullen gaat. Vertel ook nu duidelijk dat je een **individuele deelnemer** bent.

Je start met het zwemmen zoals alle andere leerlingen, als je klaar bent mag je je omkleden voor het fietsen.

Stap op de fiets die jij net buiten het hek hebt neergezet. Fiets vervolgens de fietsroute tot aan het sportpark.

Zet bij de eerste parkeerplaats op het sportpark je fiets weg, trek (als het nodig is) je hardloopschoenen aan die door de gymleraar die over het vervoeren van de spullen gaat naar het sportpark zijn gebracht. Zorg dus voor een makkelijk herkenbare tas!

Tenslotte loop je de hardlooproute en finish je op het middenterrein van de atletiekbaan.

Ontzettend veel succes gewenst!

Mocht je nog vragen hebben, stel deze dan gerust.