

TVS'90



You will never know, until you TRI!

Vandaag heb je misschien wel voor het eerst een triathlon afgelegd. Gefeliciteerd met deze mijlpaal! Smaakt het naar meer? Sport dan lekker door bij Triathlonvereniging Spijkenisse (TVS'90).

TVS'90

TVS'90 is een triathlonvereniging met 90 leden, opgericht in 1990. Onze zwem-, fiets-en looptrainingen houden wij in Hoogvliet en Spijkenisse. TVS'90 is een vereniging waar het prettig sporten is met voor elk wat wils. Bij onze vereniging wordt op zowel wedstrijd als recreatief niveau gesport voor alle afstanden, variërend van de 1/8 tot een hele triathlon. Ook hebben wij behoorlijk wat jeugdleden die met het 'triathlonvirus' besmet zijn.

Meetrainen

Wil je de triathlonsport beter leren kennen? Wij bieden de mogelijkheid een maand gratis mee te trainen.

Meer weten?

Neem eens een kijkje op www.tvs90.nl om een verdere indruk van **TEAMTVS** te krijgen. Heb je vragen, neem dan gerust even contact op met Remco Vitscher op 0612-990198 of via remco.vitscher@vivendum.nl of bezoek gewoon eens onze training.

Steun KiKa door de mascotte van Kika te kopen: De KiKabeer. Tijdens de wedstrijd zijn ze te koop. De kleintjes voor 5,95 en de grote beren voor 7,95.



INFORMATIE SCHOLENTRIATHLON INDIVIDUELE DEELNEMERS AANMELDEN

Aanmelden doe je bij de inschrijftent naast het zwembad.

Dit doe je een half uur voordat je moet starten.

Als je nog spullen naar wisselzone 2 moet brengen 3 kwartier van tevoren.

Kom op tijd!

Je krijgt een tasje met daarin:

- Het startnummer
- Sticker voor op de fiets
- Spelden voor het startnummer
- Elastiek
- Chip voor om je enkel



Hier lever je je sponsorformulier van KIKa in.

ZWEMMEN



Nodig:

Zwemkleding

Handdoek

De wedstrijd chip om je enkel.

Een kwartier voor de start wordt er verteld hoe de wedstrijd zal gaan en wordt er omgeroepen in welke baan je moet starten.

Blijf tijdens het zwemmen aan de **rechterkant** van de baan. Inhalen doe je door het midden.

De banenteller telt jouw banen.

Als je wordt aangetikt moet je nog 1 keer heen en weer.

Doe je badmuts in de bak als je klaar bent.

Laat geen spullen achter in het zwembad en in de kleedkamer.

Alle plastic tassen die in de wisselzone liggen worden aan het eind van de wedstrijd teruggebracht naar het campus terrein. Doe alle losse spullen dus in de tas.

FIETSEN



Je mag alleen deelnemen met een fiets met goed werkende remmen.

Zet je fiets met sticker in de wisselzone klaar.

Eerst je helm opzetten en vastmaken dan pas je fiets pakken.

In de wissel zone niet fietsen.

Opstappen na de streep

Startnummer op je rug voor de controle onderweg.

Fietsregels

Volg de pijlen voor de route.

Hou je aan de verkeersregels.

Volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars op zij hebben oranje hesjes aan.

Fiets 2 rondes

Na het fietsen

Stop voor de streep.

In de wisselzone niet fietsen.

Zet eerst je fiets in het rek, daarna je helm af.

Doe je helm in de bak.

Let op!

Je kan alleen je fiets uit de wisselzone ophalen met het startnummer.



Niet fietsen in de
Wisselzone

2 WISSELZONES

Er zijn 2 wisselzones:

Zwemmen naar fietsen → Bij het zwembad

Fietsen naar lopen → Bij de campus

Als je op andere schoenen loopt dan dat je fietst dan moet je je schoenen voor de wedstrijd in wisselzone 2 neerzetten. Je mag hier alleen naar binnen met je startnummer. Doe dit op tijd!



Kijk voor meer informatie over de starttijden en uitslagen op:

www.facebook.com/scholentriathlon

LOPEN



Je nummer moet aan de voorkant gedragen worden

Voor de controle onderweg.

Volg de pijlen voor de route.

Hou je aan de verkeersregels.

Volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars op. Zij hebben een oranje hesje aan.

Loop 2 rondjes.

Als je gefinisht bent dan lever je je chip in.

NA AFLOOP

Na afloop kan je je finishers T-shirt op komen halen.

Als iedereen gefinisht is worden om ongeveer 16.30 de prijzen uitgereikt aan de snelste teams en de snelste individuele deelnemers.

Uitslagen zijn te vinden op de site van mylaps.

AFMELDEN

Als je om een bepaalde reden niet meer kan deelnemen en uit de wedstrijd stapt dan moet je je eerst afmelden bij de organisatie voordat je weg mag gaan.

Grote verloting

Iedereen die heeft deelgenomen doet mee met de grote verloting. Kijk voor de prijzen op www.facebook.nl/scholentriathlon