team competities triathlon

1

300 meter zwemmen

Starten vanuit het water, van achter een startlijn.
Zwemmen van A naar B in een rechte lijn. Badmuts verplicht. Normale wetsuitregels van kracht.
Tijdens de volledige wedstrijd ben je zélf verantwoordelijk voor alle logistieke en materiaal-zaken. Coaches / captains staan gedurende de gehele race buiten de wedstrijd.

2

Wissel zwemmen - fietsen

Vanuit exit zwemmen op blote voeten naar de wisselzone. De wisselzone is lang! Aan de ene zijde de wisselzone in, aan de andere zijde de wisselzone uit voor het fietsen. Denk aan je startnummer!

3

6,7 km fietsen

Twee ronden van ruim 3,3 km. Stayeren is toegestaan; check de eisen waaraan je fiets en pedalen moeten voldoen. Koers met verstand, i.v.m. een zeer scherpe bocht in het fietsparcours.

4

Wissel fietsen - lopen

Na het fietsen linksaf slaan en langs de wisselzone rijden tot aan de ingang, waar je met een 180 graden de bocht de wisselzone in gaat. Je komt hier pas ná het zwemmen weer terug. Denk bij vertrek aan je zwembril en/of badmuts (als je die op wil). En zorg dat je materiaal goed klaar staat voor de volgende 'zwem-fiets-wissel'.

5

2 km lopen

Één ronde lopen.
Het eerste stuk en laatste stuk van het loopparcours is een heen & weer parcours. Blijf aan de rechterkant van de pylonen lopen zodat tegenliggers voldoende ruimte hebben.

6

Wissel lopen - zwemmen

Vanaf het loopparcours voert de route naar de 'shoe drop off zone'. Per team staat hier een bak klaar waar alle vier atleten van het team hun eerste paar loopschoenen én hun eerste startnummer in moeten droppen. Daarna ren je op blote voeten naar de zwemstart. Denk aan het opzetten van de zwembril en desgewenst badmuts!

7

300 meter zwemmen

Vanaf de kade zwem je naar de eerste boei en deze rond je. Linksaf dezelfde rechte lijn zwemmen als bij onderdeel 1.

8

Wissel zwemmen - fietsen

Deze wissel is gelijk aan onderdeel 2. Denk aan het omdoen van je tweede startnummer voordat je op de fiets gaat!

9

6,7 km fietsen

Opnieuw twee ronden fietsen. Koers met verstand en geef alles. Het zijn je laatste fietskilometers binnen de Teamcompetities Triathlon in 2018. En je hoeft hierna nog maar 2 km te lopen om jouw team aan een TOP resultaat te helpen!

10

Wissel fietsen - lopen

De laatste wissel. Je komt op dezelfde manier als bij onderdeel 4 de wisselzone binnen en verlaat deze voor de laatste run.
Let op: voor deze run heb je dus een tweede paar loopschoenen nodig, omdat je het eerste paar tijdens onderdeel 6 in de 'shoe drop off zone' (D) hebt achtergelaten en je de hele wedstrijd zelf verantwoordelijk bent voor je materiaal (zonder verdere hulp van buitenaf).

11

2 km lopen

Eén rondje nog!
Blijf aan de rechterkant van de pylonen lopen zodat tegenliggers voldoende ruimte hebben.
En haal onderweg nog wat concurrenten in, want je weet: ieder punt telt!

Finish