



## BEACH CHALLENGE CURSUS



Informatie voor cursisten

**13 juni – 7 september 2019**

versie: 2019-05-14



# BEACH CHALLENGE

## Inhoudsopgave

1. Introductie .....	2
Voordat je begint .....	2
Zwemmateriaal .....	2
Fietsmateriaal.....	3
Loopmateriaal .....	3
Materiaal checklist.....	3
Benodigde tijd .....	3
Benodigde basisconditie .....	4
Stel jezelf een haalbaar doel .....	4
Opbouw trainingsprogramma .....	5
Huisregels trainingen .....	5
Zwemmen.....	5
Fietsen .....	5
Lopen .....	5
Koppeltrainingen.....	6
Techniek en tips .....	6
Trainingskalender.....	6
Kosten .....	8
Inschrijving .....	8
2. De wedstrijd .....	9
Wat neem je mee .....	9
Parcours.....	9
Het parc-fermée.....	10
Klaar voor de start...?.....	10
Bijlage 1: Nuttige adressen .....	11
Bijlage 2: Trainingslocaties.....	11



# BEACH CHALLENGE

## 1. Introductie

Deze brochure is gemaakt voor cursisten van en geïnteresseerden in de Beach Challenge cursus. Met deze informatie willen we een beeld te geven wat de cursus inhoudt en wat je nodig hebt om er aan mee te kunnen doen. Daarnaast bevat het praktische informatie voor beginnende triatleten, die voor het eerst aan een triathlon deelnemen.

De Beach Challenge cursus wordt georganiseerd door duursportvereniging RTC. De vereniging is nauw verbonden met de stichting Beach Challenge, de organisator van de cross-triathlon wedstrijd "Beach Challenge" in Kijkduin / Den Haag.

### Voordat je begint

Als je dit leest is je interesse in triathlon op de een of andere manier gewekt. Dat is goed nieuws, want een triathlon, en zeker de Beach Challenge, is geweldig leuk om te doen en een onvergetelijke ervaring. Het slechte nieuws is dat triathlon erg verslavend werkt, en het meestal niet bij één triathlon blijft. Je bent dus gewaarschuwd!

Je eerste triathlon doe je niet zomaar. Een goede voorbereiding is essentieel, en de Beach Challenge cursus is een prima voorbereiding voor een geslaagde wedstrijd. Voor deelname aan de cursus (en de wedstrijd) zul je wel over wat spullen moeten beschikken. Laten we die eens op een rijtje zetten.

### Zwemmateriaal

Voor het zwemmen heb je in ieder geval een **zwembroek/badpak** nodig en een **zwembrillettje**. Voor het buitenzwemmen is bovendien een **zwemcap** en een **wetsuit** noodzakelijk. De zwemcap is zowel bedoeld voor de zichtbaarheid als voor het warm houden van je hoofd.

Een wetsuit of surfpak is tijdens het buitenzwemmen gedurende de Beach Challenge cursus verplicht. Het water is in het begin van de cursus vaak nog te koud om zonder pak te zwemmen. Tijdens de wedstrijd ligt dat anders; dan is de zeewatertemperatuur in Den Haag gewoonlijk boven de 18 graden, en een wetsuit is tijdens de wedstrijd niet verplicht bij een watertemperatuur boven de 14 graden. In de praktijk zien we dat vrijwel alle deelnemers van de lange zwemafstand (1000-1500m) een wetsuit gebruiken.

Heb je een surfpak of kun je dat van iemand lenen, dan is dat een goed bruikbare optie. Let wel op dat het pak goed strak zit, anders houdt het je niet goed warm. Maar je moet wel makkelijk je armen langs je oren kunnen strekken voor een goede borstcrawlarmslag. Kies ook niet het allerduinste pak als je al in mei buiten wilt zwemmen, je hebt meer dikte juist nodig voor de isolatie in het koude water. Een wetsuit werkt omdat er een dun laagje water tussen je lichaam en het pak komt, dat opgewarmd wordt door je lichaam. Bij een te ruim zittend pak spoelt dit laagje te snel weg tijdens het zwemmen, waardoor het niet genoeg kan opwarmen. Een shorty (pak zonder lange mouwen en lange benen) kan ook wel tijdens de cursus en de wedstrijd, maar voor weinig extra kosten kan je beter een pak met lange mouwen en benen kopen. Al onze RTC-leden gebruiken dit als ze begin mei



# BEACH CHALLENGE

buiten gaat zwemmen. Een surfpak kun je regelmatig voor weinig geld aanschaffen bij winkels als de Lidl, Aldi.

Een speciaal triathlon wetsuit is gladder en soepeler dan een surfpak en is speciaal ontworpen om goed in te kunnen zwemmen, maar is ook duurder (vanaf ca. 200 euro). Overweeg je een dergelijk pak aan te schaffen; er worden door triathlonwinkels vaak testdagen georganiseerd in zwembaden. Deze zijn ideaal om in het water te kijken wat het beste pak voor jou is. In de bijlage vind je nuttige (Internet) adressen van triathlonwinkels; in Den Haag kan je bij DECATHLON goedkope surfpakken en wetsuits kopen. Een oranje zwemboeitje, bv de saferswimmer is ook handig en wordt door veel van onze leden gebruikt.

## Fietsmateriaal

Voor de Beach Challenge is een **mountainbike** verplicht. Het parcours gaat voor een klein deel over het strand en loopt veel over gras en halfverharde paden; de meeste deelnemers kiezen daarom een brede band met weinig of geen profiel. De (ook tijdens trainingen verplichte) goed passende **helm** spreekt vanzelf. Of je wel of geen klikpedalen gebruikt en met wat voor schoenen je fietst mag je zelf weten. Voor de wedstrijd is het prettig om een **fietsbroek** met dunne zeem aan te trekken, zodat je niet te veel water "meeneemt" op de fiets en omdat je in je fietsbroek ook gaat hardlopen. Een speciaal **triathlon suit** is natuurlijk helemaal mooi, deze heeft altijd een vrij dunne zeem. Neem ook een **bidon** mee. Voor je eigen veiligheid is het gebruik van **handschoenen** (b.v. zonder vingers) gewenst. Je fiets moet goed kunnen remmen, er moeten altijd een paar vingers tussen remhendel en handvat passen als je je rem inknipt. En een reserve binnenbandje is ook altijd handig.

## Loopmateriaal

**Loopschoenen** en **loopkleding** spreken voor zich. Omdat het tijdens de wedstrijd voorgeschreven is om je startnummer (je krijgt er maar één) tijdens het fietsen op de rug te dragen en tijdens het lopen op de borst, is op de wedstrijddag een **startnummerband** aan te raden.

## Materiaal checklist

We zetten nog even alle kleding en materialen die je in elk geval nodig hebt op een rijtje:

- Zwem/fiets/loopkleding
- Zwembril
- Zwemcap
- Wetsuit/surfpak
- Mountainbike
- Fietshelm
- Startnummerband



# BEACH CHALLENGE

## Benodigde tijd

Voor een goede voorbereiding raden we je aan iedere discipline minimaal 1 keer per week te trainen. Als je dit volhoudt gedurende de cursus, zul je zeker genoeg conditie en techniek hebben om de uitdaging met vertrouwen aan te gaan. Meedoen met alle Beach Challenge trainingen is overigens geen verplichting, maar we doen ons best om je gemotiveerd te houden om erbij te blijven!

## Benodigde basisconditie

De Beach Challenge cursus is erop gericht om je in circa drie maanden voor te bereiden op de wedstrijd. Wanneer je enige sportieve basis hebt, dan is dat voldoende om de wedstrijd aan te kunnen. We stellen geen harde eisen, maar een minimum uitgangspunt om aan de cursus mee te kunnen doen is wel:

1. je kunt zwemmen (schoolslag of borstcrawl)
2. je kunt een uurtje rustig hardlopen

## Stel jezelf een haalbaar doel

Tijdens de wedstrijd kan je aan twee verschillende series meedoen:

De korte afstand, officieel de een-achtste cross triathlon is ongeveer 500 meter zeezwemmen, 14 km mountainbiken en 4,5 km off-road hardlopen.

De lange afstand, officieel de kwart cross triathlon is ongeveer 1000 meter zeezwemmen, 27 km mountainbiken en 9 km off-road hardlopen.

Je basisconditie, zwemtechniek en je aanleg en inzet zullen bepalen welke afstand voor jou haalbaar is tijdens de Beach Challenge. Het evenement biedt niet voor niets de keuze uit verschillende afstanden waaraan je kunt deelnemen. In de loop van de cursus zul je zelf ervaren wat je aankunt en hoe je vooruitgaat, maar ook de trainers van de Beach Challenge cursus kunnen jou bij twijfel adviseren. Kies in ieder geval de afstand waarvan je weet dat je hem normaal gesproken moet kunnen voltooien. Wanneer je veel moeite hebt met zwemmen is het niet verstandig om toch de langste afstand te willen doen en zo moe uit het water te komen dat de rest van de wedstrijd een kwelling wordt. Stel jezelf een haalbaar doel – als je dat zonder problemen hebt gehaald is een stapje hoger/verder/langer de volgende keer een stuk eenvoudiger. Wisselen van startserie tijdens de cursus is altijd mogelijk.



## 2. De cursus

### Opbouw trainingsprogramma

Het trainingsprogramma van de Beach Challenge cursus omvat circa drie maanden, waarbij iedere week een zwem-, fiets- en looptraining is gepland. Maar meer trainen kan natuurlijk altijd. Als zwemmen bijvoorbeeld je zwakke punt is, dan adviseren we om voor jezelf nog een tweede keer te zwemmen. Alle zwembaden hebben tijdstippen waarop je baantjes kunt trekken om zelf aan je techniek en conditie te werken. Ook regelmatig een wat langere rustige duurloop zal je conditie zeker ten goede komen.

### Huisregels trainingen

Alle trainingen worden gegeven door de trainers van RTC. We hebben als vereniging wat huisregels (trainingsprotocollen) opgesteld voor de diverse trainingen. Deze zijn te vinden op de RTC website (zie ook bijlage 2). Het volgen van alle trainingen is niet verplicht, maar we raden je uiteraard wel aan om zo veel mogelijk trainingen mee te doen. Het is niet nodig om je per training aan- of af te melden. De cursuscoördinator zal je per e-mail of whatsapp doorgeven op welke dagen er per week wordt getraind.

### Zwemmen

Op **vrijdagavond** zwemmen we van half tien tot half elf in zwembad De Waterthor, waarbij we ons richten op het verbeteren van je techniek. Afhankelijk van je basistechniek kan dat zijn het aanleren of verbeteren van de borstcrawl. Als de basiskennis van het borstcrawlzwemmen na een maand een beetje op peil is stappen we op **vrijdagavond** van zeven tot acht uur over op het buitenzwemmen. De eerste een of twee keer is dit in de plassen van Madestein, daarna in zee bij Kijkduin. Hier leer je de bijzondere moeilijkheden van het buitenzwemmen kennen, zoals het oriënteren en in een rechte lijn zwemmen, het omgaan met een hoge branding en het herkennen van muistromen. Bij de buitenwatertrainingen in zee is een wetsuit verplicht; zorg dus dat je deze tijdig hebt!

### Fietsen

Mocht je vragen hebben over het aan te schaffen materiaal, dan kun je ook vooraf even contact met ons opnemen voor advies. We geven de mountainbike trainingen op **zaterdagochtend** van half tien tot ongeveer twaalf uur, waarbij we beginnen met de basisvaardigheden aan te leren: klimmen, dalen, controle houden, sporen lezen, obstakels nemen, de noodstop en andere techniekoefeningen. Soms starten we vanaf HPSV (Zuiderpark), ook gebruiken we zoveel mogelijk bestaande parcoursen zoals de Uithof in Den Haag en geschikte oefenlocaties in onder andere Rijswijk, Naaldwijk, Vlaardingen en Zoetermeer. Ook zullen we een enkele keer stukjes van het parcours van de Beach Challenge verkennen om bekend te raken met de lastige punten. Je leert waar je moet rijden op het strand, wat de beste bandenspanning is en hoe je de trappen in de Puinduin de baas wordt. Vergeet niet je bidon en wat eten mee te nemen.

### Lopen

De eerste week beginnen we op **donderdagavond** met een kick-off en korte looptraining bij PGS/Vogel in de buurt van in Kijkduin. Daarna is er iedere donderdagavond van kwart over zeven tot kwart voor negen een looptraining vanaf diezelfde locatie. Er zijn kleedkamers en douches. We bieden een gevarieerd trainingsprogramma aan, gericht op looptechniek en intervaltraining. In de loop van de cursus zullen we ook het Beach Challenge loop- en mountainbikeparcours verkennen.



# BEACH CHALLENGE

## Koppeltrainingen

Gedurende de cursus doen we ook een aantal koppeltrainingen op **maandagavond** van kwart over zeven tot kwart over acht in Madestein. Dit zijn trainingen waarbij je de overgangen van het zwemmen naar het fietsen en het fietsen naar het lopen traint. Het gaat er hierbij om dat je niets vergeet, handigheid krijgt in het wisselen en went aan de plotselinge overgang van met name het fietsen naar het lopen. De eerste twee keer wordt er waarschijnlijk nog niet gezwommen.

## Techniek en tips

Tijdens de trainingen zullen we uitgebreid aandacht geven aan allerlei technieken, handigheden en andere zaken waarmee je sneller kunt worden of op een andere manier nuttig zijn.

Hierbij alvast een aantal tips:

- draag het bandje van je zwembril onder de zwemcap, zodat je de zwembril niet snel verliest;
- bind je neusklemmetje met een elastiekje aan de brug van je zwembril, zodat je hem niet kunt verliezen;
- een goede MTB-band voor deze cursus is breed (2.3 inch) en heeft niet te grove noppen. Door de band niet te hard op te pompen (afhankelijk van je gewicht, in ieder geval minder dan 2 bar) wordt het oppervlak waarop je rijdt nog groter en zak je minder snel weg in wat muller zand;
- met een afwasteiltje en een bodempje water bij je spullen in het parc-fermée kun je tijdens de wissels snel even je voeten omspoelen, zodat je geen zand in je schoenen krijgt;
- sokken: je kunt ook zonder waardoor je sneller kunt wisselen. Train dan wel het lopen zonder sokken, want blaren zijn erger. Je kunt ook alleen fietsen zonder sokken, dit heeft als voordeel dat je pas na het fietsen met droge voeten sokken aan hoeft;
- als je een stukje moet lopen door het mulle zand is het handiger om je fiets bij het zadel te duwen dan bij het stuur;
- wanneer je met een mountainbike over het strand rijdt, gaat er uiteraard zand en zout in de draaiende delen zitten. Spoel je fiets daarom altijd dezelfde dag goed af en zet de ketting gelijk in de olie om roestvorming te voorkomen.
- handschoenen worden in een wedstrijd meestal niet gebruikt om zo snel mogelijk te kunnen wisselen na het zwemmen. Wil je toch graag handschoenen aan, maak ze dan vast aan je stuur en doe ze pas tijdens het rijden aan, dan kost het je de minste tijd;
- trap het laatste stuk fietsen in een wat lichtere versnelling met hoger beentempo, en begin het lopen ook met korte snelle pasjes; hierdoor kom je sneller in je ritme;

In de bijlage met nuttige adressen vind je links naar websites met allerlei adviezen en tips.

## Trainingskalender

Tijdens de Beach Challenge cursus word je uiteraard op de hoogte gehouden wanneer en waar de precieze trainingen worden gehouden. In grote lijnen ziet de trainingskalender er als volgt uit in 2019:



# BEACH CHALLENGE

Juni 2019		Juli 2019		Augustus 2019		September 2019	
Za 1 juni		Ma 1 juli	Koppeltraining 1, Madestein	Do 1 augustus	Looptraining 8, PGS/Vogel	Zo 1 september	
Zo 2 juni		Di 2 juli		Vr 2 augustus	Zwemtraining 8, Zeezwemtraining, Kijkduin	Ma 2 september	Koppeltraining 9, Madestein = <i>RTC Mini-tri</i>
Ma 3 juni		Wo 3 juli		Za 3 augustus	MTB-training 8	Di 3 september	Rust!
Di 4 juni		Do 4 juli	Looptraining 4, PGS/Vogel	Zo 4 augustus		Wo 4 september	Rust!
Wo 5 juni		Vr 5 juli	Zwemtraining 4, Waterthor	Ma 5 augustus	Koppeltraining 6, Madestein	Do 5 september	Rust!
Do 6 juni		Za 6 juli	MTB-training 4	Di 6 augustus		Vr 6 september	Rust!
Vr 7 juni		Zo 7 juli		Wo 7 augustus		Za 7 september	BEACH CHALLENGE
Za 8 juni		Ma 8 juli	Koppeltraining 2, Madestein	Do 8 augustus	Looptraining 9, PGS/Vogel	Zo 8 september	
Zo 9 juni		Di 9 juli		Vr 9 augustus	Zwemtraining 9, Zeezwemtraining, Kijkduin	Ma 9 september	
Ma 10 juni		Wo 10 juli		Za 10 augustus	MTB-training 9	Di 10 september	
Di 11 juni		Do 11 juli	Looptraining 5, PGS/Vogel	Zo 11 augustus		Wo 11 September	
Wo 12 juni		Vr 12 juli	Zwemtraining 5, Waterthor en/of zwemtraining, Madestein	Ma 12 augustus	Koppeltraining 7, Madestein	Do 12 september	KICK-DOWN, PGS/Vogel
Do 13 juni	KICK-OFF + looptraining 1, PGS/Vogel	Za 13 juli	MTB-training 5	Di 13 augustus			
Vr 14 juni	Zwemtraining 1, Waterthor	Zo 14 juli		Wo 14 augustus			
Za 15 juni	MTB-training 1	Ma 15 juli	Koppeltraining 3, Madestein	Do 15 augustus	Looptraining 10, ANDERE LOCATIE		
Zo 16 juni		Di 16 juli		Vr 16 augustus	Zwemtraining 10, Zeezwemtraining, Kijkduin		
Ma 17 juni		Wo 17 juli		Za 17 augustus	MTB-training 10		
Di 18 juni		Do 18 juli	Looptraining 6, PGS/Vogel	Zo 18 augustus			
Wo 19 juni		Vr 19 juli	Zwemtraining 6, Waterthor en/of Zeezwemtraining, Kijkduin	Ma 19 augustus	Koppeltraining 8, Madestein		
Do 20 juni	Looptraining 2, PGS/Vogel	Za 20 juli	MTB-training 6	Di 20 augustus			
Vr 21 juni	Zwemtraining 2, Waterthor	Zo 21 juli		Wo 21 augustus			
Za 22 juni	MTB-training 2	Ma 22 juli	Koppeltraining 4, Madestein	Do 22 augustus	Looptraining 11, PGS/Vogel		
Zo 23 juni		Di 23 juli		Vr 23 augustus	Zwemtraining 11, Zeezwemtraining, Kijkduin		
Ma 24 juni		Wo 24 juli		Za 24 augustus	MTB-training 11		
Di 25 juni		Do 25 juli	Looptraining 7, PGS/Vogel	Zo 25 augustus			
Wo 26 juni		Vr 26 juli	Zwemtraining 7, Zeezwemtraining, Kijkduin	Ma 26 augustus	Koppeltraining 9, Madestein		
Do 27 juni	Looptraining 3, PGS/Vogel	Za 27 juli	MTB-training 7	Di 27 augustus			
Vr 28 juni	Zwemtraining 3, Waterthor	Zo 28 juli		Wo 28 augustus			
Za 29 juni	MTB-training 3	Ma 29 juli	Koppeltraining 5, Madestein	Do 29 augustus	Looptraining 12, PGS/Vogel <i>Parcoursverkenning</i>		
Zo 30 juni		Zo 30 juli		Vr 30 augustus	Zwemtraining 12, Zeezwemtraining, Kijkduin		
				Za 31 augustus	MTB-training 12		





# BEACH CHALLENGE

**Trainingstijden** De aangegeven tijden en locaties zijn indicatief! De definitieve plaats en tijd wordt tijdens de cursus wekelijks doorgegeven.

- Looptraining: donderdag 19:15 - 20:45 PGS/Vogel
- Zwemtraining: vrijdag 21:30 - 22:30 in de Waterthor of 19:00 - 20:00 in Kijkduin
- Fietstraining MTB: zaterdag 09:30 – ca. 12:00 HPSV
- Koppeltraining: maandag 19:15 – 20:15 Madestein

## Kosten

Als deelnemer van de Beach Challenge cursus word je in zo'n 3 maanden klaargestoomd, dit betekent:

- Looptraining op donderdagavond;
- Zwemtraining op vrijdagavond; dit kan in Madestein, de zee (Kijkduin) en/of de Zwembad de Waterthor zijn;
- MTB training op zaterdagmorgen.
- Koppeltraining op de maandagavond na de eerste techniek trainingen;
- Gratis startbewijs voor 1/8e Beach Challenge Cross Triathlon. Upgrade naar 1/4e heeft een meerprijs van €10,-
- Gratis daglicentie
- Gratis deelnemers T-shirt

De kosten voor de Beach Challenge cursus bedragen **€150,-**.

Na acceptatie van je inschrijving zal je de details worden verstrekt omtrent betaling. Je inschrijving is pas definitief nadat de betaling is ontvangen.

Indien je jezelf in al je enthousiasme al ingeschreven bent voor de Beach Challenge kan er na overleg van je inschrijving de kosten van een 1/8<sup>e</sup> triathlon de kosten worden verminderd. Daarnaast is het zo dat deelnemers van de cursus niet nog een proeflidmaatschap bij RTC mogen afnemen na afloop van de Beach Challenge cursus. Nieuwe deelnemers hebben voorrang op deelnemers die de cursus al een keer hebben gevolgd.

## Inschrijving

Inschrijven kan door middel van een mail naar [leden.rtc@gmail.com](mailto:leden.rtc@gmail.com) met daarbij de volgende informatie:

- Voornaam
- Achternaam
- Adres
- Postcode
- Plaats
- Mobielnummer
- Nummer in geval van nood
- Geboortedatum
- Startserie: 1/8 of 1/4 cross triathlon
- Shirt maat
- Champion Chip Chipnummer (indien in bezit – zo niet kun je deze aanschaffen voor €6,-)
- Sportervaring, conditie en overige opmerkingen



## 2. De wedstrijd

### Wat neem je mee

Uiteraard heb je van tevoren een lijstje gemaakt met alles wat je mee wilt nemen.

Onderstaande lijst kan als voorbeeld dienen en kun je naar jouw situatie aanvullen:

- trisuit of fietsbroek+shirt
- wetsuit
- zwembril
- bidons met sportdrink
- energierepen/gelletjes
- fietsschoenen
- helm
- fietsbril
- reserveband
- loopschoenen
- afwasteiltje
- handdoek
- NTB pas
- Champion chip
- Startnummerband
- ...

### Parcours

Als het goed is heb je het parcours tijdens de Beach Challenge cursus al een aantal malen verkend en kom je geen verrassingen tegen. Wat wel handig is om van tevoren even goed te kijken bij de punten waar er verschillende afstanden worden gesplitst (1 of 2 rondes lopen of fietsen). Neem de situatie even in je op zodat je weet welke kant je hier op moet. Let ook goed op de startplaats. In het wedstrijdinformatieboekje staat de plaats vermeld; deze is afhankelijk van de stroming en soms voor de korte zwemafstand anders dan de lange afstand. Zorg dat je op de goede tijd op de goede plek bent, als je met de verkeerde groep start word je niet in de uitslag opgenomen! En verken de in- en uitgangen van de wisselzone.

### Kleding

De meeste triatleten verkleden zich niet, maar dragen onder hun wetsuit de kleren waarmee ze fietsen en lopen. Het is aan jou om te bepalen of je hier de geschikte kleren voor hebt; dit werkt alleen prettig met dunne, strakke kleding die geen water absorbeert.

Het is tijdens een triathlon overigens altijd verplicht om een shirtje te dragen, een ontbloot bovenlijf levert een diskwalificatie op. Hetzelfde geldt voor schoenen; op blote voeten lopen is niet toegestaan.

### Tijdregistratie

De Beach Challenge maakt gebruik van de Champion Chip voor de tijdregistratie. Je kunt een eigen chip gebruiken of er eentje kopen bij het opgeven voor de cursus. De chip wordt met een



# BEACH CHALLENGE

meegeleverd bandje om de enkel gedragen en dus niet in de veters van de loopschoenen, zodat alle doorkomsten van zwemmen, fietsen en lopen correct worden geregistreerd.

## Eten en drinken

Tijdens het fietsen kom je geen verzorgingsposten tegen, dus een bidon met water of sportdrink is zeker noodzakelijk. Let er altijd op dat je genoeg drinkt, een halve liter per uur is het absolute minimum. Eten tijdens de wedstrijd vindt niet iedereen nodig, maar in het algemeen raden we je aan voor de langere afstand, waarbij je langer dan twee uur bezig bent, een energiereep of een gelletje mee te nemen.

Tijdens het lopen is er een verzorgingspost waar je water en sportdrink krijgt aangereikt.

## Het parc-fermée

In het parc-fermée (ook wel wisselzone) zet je je fiets, fietsschoenen, helm en loopschoenen klaar zodat je er snel bijkunt. Verder laat je hier je andere spullen achter die je hebt meegenomen. Denk aan een teiltje water en een handdoek om snel het zand van je voeten te spoelen na het zwemmen. Kijk van tevoren goed waar de ingang en uitgang is, en onthoud waar je je fiets hebt staan. Je zult niet de eerste zijn die een paar rondjes door het parc-fermée moet lopen omdat je je fiets of je loopschoenen niet kunt vinden!

Je mag in het parc-fermée niet fietsen, en je moet je helm opzetten voordat je je fiets pakt.

## Klaar voor de start...?

Het is zover. Je bent op tijd bij de start, je bent het water even in geweest en je zwembril en cap zitten stevig op je hoofd. Je voelt de spanning opbouwen, je adrenaline stijgen... het startschot klinkt, jouw race is begonnen! Jouw gevecht tegen de elementen, tegen de zuigende branding, de tergende trappen van de Puinduinen, tegen het stroperige strand.

Het zal wellicht langer duren dan je hoopte, zwaarder zijn dan je vreesde, maar één ding is zeker, volgend jaar wil je weer!



## Bijlage 1: Nuttige adressen

### Algemeen

- [www.beach-challenge.nl](http://www.beach-challenge.nl)
- [www.rtc-den Haag.nl](http://www.rtc-den Haag.nl)
- [www.triathlonbond.nl](http://www.triathlonbond.nl)

### Triathlonwinkels

- [www.decathlon.nl](http://www.decathlon.nl)
- [www.fusionworld.nl](http://www.fusionworld.nl)
- [www.dare2tri.com/nl](http://www.dare2tri.com/nl)
- [www.tri-run.com](http://www.tri-run.com)
- [www.triathlonwinkel.nl](http://www.triathlonwinkel.nl)
- [www.sanden-sports.nl](http://www.sanden-sports.nl)

### Mountainbike specialisten

- [www.bontekoewielersport.nl](http://www.bontekoewielersport.nl) (Centrum)
- [www.herwerden.nl](http://www.herwerden.nl) (Voorburg)
- [www.rossem sport.nl](http://www.rossem sport.nl) (Wateringen)
- [www.tomschouten.nl](http://www.tomschouten.nl) (Scheveningen)
- [www.bike-x.nl](http://www.bike-x.nl) (Moerwijk)

### Hardloopspecialisten

- [www.run2day.nl](http://www.run2day.nl) (Herengracht 52b Den Haag)
- [www.dehardloopwinkel.nl](http://www.dehardloopwinkel.nl) (Schoolstraat 33 Den Haag)

## Bijlage 2: Trainingslocaties en protocollen

### Binnenzwemmen

- Zwembad De Waterthor, Thorbeckelaan 350, 2564 BZ Den Haag

### Buitenzwemmen

- Madestein kleine plas (op de brug) of grote plas (parkeerterrein)
- Strand Kijkduin (verzamelen bij de reddingsbrigade)

### Koppeltrainingen

- Madestein kleine plas (op de brug)

### Fietstrainingen

- HPSV Zuiderpark, Henriëtte Roland Holstweg, 2533 ST Den Haag

### Looptrainingen

- PGS Vogel, Wijndaelerweg 7, 2554 BZ Den Haag

Locaties en trainingsprotocollen staan in detail vermeld op onze RTC webpagina [www.rtc-den Haag.nl](http://www.rtc-den Haag.nl)

