



**CLUBKAMPIOENSCHAPPEN AVHEERENVEEN EN HZPC
WOENSDAG 25 AUGUSTUS 2010**

De derde clubkampioenschappen triathlon zullen worden gehouden op woensdag 25 augustus bij de brug over de Tjonger in Mildam. Het wordt weer een gezamenlijk kampioenschap van avHeerenveen en zwemclub HZPC. Aan de individuele achtste triathlon kan ieder lid van avHeerenveen en HZPC, die in 1994 of eerder is geboren, aan meedoen. Voor de trio wedstrijd geldt 1996 of eerder. De mini triathlon is voor jeugdleden uit de jaren 1995 tm 1998. Het is niet nodig om een NTB licentie te hebben.

Het inschrijfbureau is in Het Hof van Schoterland aan de Schoterlandseweg in Mildam. Daar kan ook worden verkleed. Er zijn geen douches. Na afloop is daar ook de prijsuitreiking en de uitreiking van de Bote Nicolay bokaal.

De start van de achtste is om 19.00 en de mini triathlon om 19.15 uur.

Inschrijven kan op een lijst in de kantine, in het zwembad of per mail aan j.vanderheide@chello.nl.

Na-inschrijven is mogelijk tot een kwartier voor de start in het Hof van Schoterland. De kosten zijn € 5,- voor de individuele deelnemers en € 7,50 voor de trio's.

Er zijn drie soorten kampioenschappen:

HET INDIVIDUELE KAMPIOENSCHAP JEUGD TRIATHLON (1994-1997)

De start is om 19.15. Er wordt 250 m gezwommen, 2 ronden gefietst (ongeveer 14 km) en 2 km hard gelopen. De jeugd kan er gratis aan meedoen. Er is een prijs voor de eerst aankomende in elke categorie voor jongens en meisjes.

1995-1996	1997-1998
jeugd A	Jeugd B

HET INDIVIDUELE KAMPIOENSCHAP ACHTSTE TRIATHLON (1994 EN EERDER)

De afstanden zijn 500 m zwemmen, 20 km fietsen en 5 km hardlopen. Er wordt een stuk van 250 m heen en weer gezwommen. Dan de fiets pakken en 4 ronden van 5 km fietsen in de omgeving van Oldeholtwolde. Tot slot 2,5 km hardlopen heen en weer langs de Tjonger. De finish is bij de brug.

Er moet op een deugdelijke fiets gefietst worden en het dragen van een valhelm is verplicht. Een dure racefiets is niet nodig, een gewone fiets kan even goed. Als je geen valhelm hebt, geef dat dan door aan de organisatie. Die kan vast wel voor een zorgen.

Er zijn drie prijzen voor de 3 eerst aankomende dames en heren. Verder één kampioenschapmedaille voor de eerste dame en heer in elke leeftijdscategorie.

De leeftijdscategorieën van de NTB worden aangehouden:

1993-1994	1991-1992	1987-1990	1971-1986	Daarna 10 jaars categorieën.
Junior B	Junior A	Neo senior	senior	Master 40, 50, 60, enz

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN TRIO'S ACHTSTE TRIATHLON (1996 EN EERDER)

Er moeten groepjes van drie worden gevormd. AVHeerenveen en HZPC leden kunnen ook samen groepjes maken. De eerste deelnemer gaat 500 m zwemmen, de tweede gaat 20 km fietsen en de derde gaat 5 km hardlopen. Er wordt gelijktijdig met het individuele clubkampioenschap gestart bij de brug over de Tjonger in Mildam.

Er zijn prijzen voor de eerst aankomende dames en heren teams. Verder één kampioenschapmedaille voor elke leeftijdscategorie.

LEEFTIJDSCATEGORIEËN TRIO'S

We gaan uit van het optellen van de leeftijden van de deelnemers. Daarvoor gelden de volgende categorieën:

- groep tot en met 59 jaar. Dit is de groep die kan worden aangeduid met jeugd.
- groep 60 tot en met 119 jaar. Dit is de groep die kan worden aangeduid met senioren.
- daarna de masters groepen 120-139 jaar en dan steeds verhogen met 20 jaar, dus, 140-159, 160-179, enz,
- Verder een indeling naar volledige dames ploegen of herenploegen en gemengde ploegen. De gemengde ploegen worden dus ingedeeld bij de heren.

VOORBEELDEN

- Voorbeeld 1:
Henk is geboren in 1977, Piet in 1970 en Klaas in 1992. Dan komt de totale leeftijd op $33 + 40 + 18 = 91$ jaar. Dit team komt in de groep heren senioren tm 119 jaar.
- Voorbeeld 2:
Anja is geboren in 1994, Bettie in 1990 en Clara in 1989. De leeftijden opgeteld: $16 + 20 + 21 = 57$ jaar. Ze komen in de leeftijdsgroep dames jeugd tm 59 jaar.
- Voorbeeld 3:
Sietse is geboren in 1978, Sietske in 1957 en Sake in 1952. De leeftijden opgeteld: $32 + 53 + 58 = 143$ jaar. Het is een gemengde groep en worden ingedeeld in de categorie masters heren tm 159 jaar.

PLOEGEN VORMEN

Het kan best zijn dat er leden zijn die wel mee willen doen, maar geen volledige ploeg kunnen vormen. In de kantine en in het zwembad komen twee lijsten te hangen. De ene lijst met de kop: “Wij zoeken nog een ...” en een lijst met “Ik zoek een ploeg ...”. Of je stuurt een mail naar de triathlon commissie. Deze probeert dan de ploegen samen te brengen.

INLICHTINGEN

Bij de triathlon commissie of per mail aan j.vanderheide@chello.nl.

DE TRIATHLON COMMISSIE
Silvia, Paco, Marco, Wilma en Jan