

# SpierAthlon

10 juni 2017



## DEELNEMERS INFORMATIE

## Woord vooraf

Fantastisch dat jullie mee gaan doen aan de Spierathlon van 10 juni a.s.!

Een sportieve droom van kinderen met een spierziekte wordt werkelijkheid: we gaan sporten vóór en mét kinderen met een spierziekte! Zo'n 150 teams vormen ruim 500 deelnemers.

De voorbereidingen zijn in volle gang om er een geweldige dag van te maken. Iedereen is welkom om het sportevenement te aanschouwen. Gedurende de gehele dag is er volop entertainment voor de bezoekers van het evenement. Voor kinderen is er een Kids Zone met een springkussen, een theater met korte voorstellingen waar je aan mee kan doen, verkleedpartijtjes, een goochelaar en een clown en het is mogelijk om je te laten schminken. Wat eten of drinken? La Place voorziet alle deelnemers van een heerlijke lunch. Bezoekers kunnen bij La Place van alles kopen, maar ook bij de rollende keuken van Gewoon Geluk en bij de ijscoman. Let op, je kunt bij La Place alleen pinnen.

Het dragen van een wetsuit is tijdens de Spierathlon verplicht vanwege de temperatuur van het water. Nog geen wetsuit? Dit is tegen een bedrag van € 25,- mogelijk via onze leverancier Sailfish, Klik [hier](#) om er direct één te huren. Kies eerst het wetsuit dat je nodig hebt, kies vervolgens je maat en kies dan bij daghuur voor "Spierathlon".

In deze brochure vinden jullie alle noodzakelijke deelnemersinformatie.

Om 10:30 uur zal het startschot klinken van de eerste wave. Per wave starten gemiddeld 10 teams tegelijkertijd. Om 14.00 uur start de laatste wave. In de bijlage van deze mail staat in welke wave jullie zijn ingedeeld en hoe laat jullie dus moeten starten. Zit je in een van de eerste 3 waves, zorg dan dat je uiterlijk 1 uur voor je eigen starttijd aanwezig bent voor alle voorbereidingen (ophalen startnummer, verkenning terrein, klaarmaken voor jullie 1/8 triathlon). Zit je in een latere wave, adviseren we om 1,5 uur van tevoren aanwezig te zijn maar het mag uiteraard ook eerder.

Het gehele evenementen terrein is zoveel mogelijk rolstoelvriendelijk gemaakt. Er zijn meerdere aangepaste toiletten en er is een verschoningsruimte op het terrein aanwezig.

In deze deelnemersinformatie staat alles wat nodig is voor een goede voorbereiding. Lees hem daarom goed door. Ook dat is een belangrijk onderdeel van jullie 1/8 triathlon.

We wensen iedereen een fijne Spierathlon en een hele mooie dag toe.

Tot 10 juni!

Met sportieve groet,

Marjolein Bolhuis-Eijsvogel  
*Directeur Spieren voor Spieren*

## Bereikbaarheid

Het evenement vindt plaats in en om de Ouderkerkerplas in Ouderkerk aan de Amstel.

Voor navigatie is het adres: *Middenweg 3, Ouderkerk Aan De Amstel, Ouder-Amstel, NL*

### Auto

De Ouderkerkerplas is bereikbaar via de A2 en de A9.

Vanaf Utrecht of via A9:

- Volg de A2 naar Amsterdam, neem afrit 1- Ouderkerk a/d Amstel;
- Sla rechtsaf naar Burgemeester Stramanweg/N522 (borden naar Ouderkerk a/d Amstel);
- Sla de eerste weg linksaf naar Machineweg;
- Sla de eerste weg linksaf naar Groeneveldweg;
- Aankomst bij parkeerplaats.

Vanaf Amsterdam:

- Volg de A2 naar Utrecht, neem afslag 1- Ouderkerk aan de Amstel richting Ouderkerk aan de Amstel/Amsterdam-Zuidoost;
- Ga rechtdoor op Machineweg;
- Sla de eerste weg linksaf naar Groeneveldweg;
- Aankomst bij parkeerplaats.

**Let op:** De precieze plek waar je navigatie 'Middenweg 3' aangeeft ligt zo'n 100 meter verder dan de parkeerplaats. Je rijdt dus iets eerder al langs de parkeerplaats en dan wijst het zich vanzelf.

### Openbaar vervoer

Ouderkerk aan de Amstel heeft een bushalte, bushalte Hoofdenburg (bus 171), net als bij bushalte Meibergdreef en bushalte Bullewijk (Bus 120 en 356).

Iets verderop ligt snel vervoer: metro 50 en 54 komen langs station Bullewijk en Holendrecht. Op Holendrecht bevindt zich ook een verbinding met de trein. In alle gevallen is het vanaf de halte nog 30 minuten lopen naar het terrein.

Bekijk voor een persoonlijk reisadvies en advies i.v.m. vertragingen, voor je op pad gaat, op een van de volgende websites: [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl) [www.connexxion.nl](http://www.connexxion.nl) [www.gvb.nl](http://www.gvb.nl)



## Algemene informatie

### Parkeren

Parkeren kan gratis op de openbare parkeerplaats aan de Ouderkerkerplas. Je wordt door de aanwezige verkeersregelaars en vrijwilligers naar de parkeerplekken begeleid.

### Bij aankomst

Het evenemententerrein bevindt zich om de rotonde en landtong aan de Ouderkerkerplas. De registratiebalie staat in de loop van de parkeerplaats naar het evenementen terrein. Het terrein is veelal rolstoeltoegankelijk, zodat iedereen overal een kijkje kan nemen. Om de teams en het publiek in goede banen te leiden, zijn er veel verkeersregelaars en vrijwilligers aanwezig. Volg hun aanwijzingen op om een goed verloop van de dag te garanderen. Iedereen is de hele dag welkom en er is genoeg te doen en te zien voor deelnemers, supporters en kinderen.

### Registratie

Deelnemers kunnen zich vanaf anderhalf uur voor hun start registreren bij de registratiebalie, daar kunnen jullie het startbewijs ophalen. Wave 1, 2 en 3 kunnen een uur voor de start registreren.

De registratiebalie bevindt zich in de tent langs het pad naar het terrein. Bij de registratie ontvangt elk team een tas met daarin voor elke deelnemer;

- 1 x startnummer voor kind, met chip (tijdregistratie) of een enkelband met chip voor kind indien kind zelf zwemt
- 2 x startnummer voor volwassene, zonder chip (de zwemmer heeft geen startnummer nodig!)
- Veiligheidsspeldjes om startnummer op T-shirt te spelden
- Shirts voor alle deelnemers
- Badmuts voor de zwemmers
- Lunch vouchers voor alle deelnemers

Naast de registratiebalie staat de wetsuit uitleen van Sailfish. Hier kun je jouw van tevoren gehuurde wetsuit ophalen. Zoals in het voorwoord aangegeven is het dragen van een wetsuit verplicht. Als je dit nog niet hebt geregeld, doe dat dan zo snel mogelijk!

Nemen jullie je eigen rolstoel of (Pino) fiets mee, zorg dan dat jouw startnummer op jouw fiets en/of rolstoel is geplakt. Plak een sticker of een stuk tape op het frame waar de zadelpen het frame ingaat. Op de rolstoel plak je de sticker op het handvat waar een volwassene de rolstoel kan duwen (dat het nummer snel te zien is).

Tijdens het sporten draagt het kind het startnummer op de borst. De volwassene draagt tijdens het fietsen het startnummer op de rug en tijdens het lopen op de buik. De startnummers worden met veiligheidsspelden bevestigd.

### Wisselzone en materialen

Na ontvangst van je startpakket, kun je het terrein verkennen, waaronder de wisselzone en de start van het zwemmen. In jullie wisselzonevak kun je alvast je sportmaterialen klaarleggen. Sommige deelnemers hebben een eigen fiets of andere materialen mee, leg die alvast in het vak. In het kratje met jouw startnummer erop kan je ter voorbereiding alvast je fiets- en hardlooptkleding en schoenen neerleggen. Een eventuele grote tas met schone kleren voor na de triathlon en waardevolle spullen kun je bij de tassen-afgifte achterlaten. Let op: je kan de wisselzone alleen betreden op vertoon van het startnummer of als ouder/ teambegeleider! Zo voorkomen we dat het te druk wordt in deze zones en hebben alle teams de ruimte.

Alle vakken in de wisselzone zijn genummerd. Elk team krijgt een vak toegewezen. Als je je vak niet kunt vinden, vraag dan de vrijwilligers in de wisselzone om hulp. Teams met een kind met spierziekte of andere beperking die op een Pinofiets fietsen, krijgen hun afgestelde Pinofiets geleverd in hun vak, hetzelfde geldt voor hun rolstoel. Alle andere teams fietsen op een kindertandem of volwassen tandem. Deze staan ook klaar in jouw vak in de wisselzone. Bij de wisselzone staan vrijwilligers om de tandem indien nodig snel af te stellen. Kinderen tot 1.50 meter fietsen op een kindertandem en kinderen groter dan 1.50 meter fietsen op een volwassen tandem.

Let op: iedereen op de fiets is verplicht een fietshelm te dragen, deze krijg je zodra je de wisselzone verlaat. Vrijwilligers helpen hierbij.

De Pinofiets en tandem zet je terug in je eigen startvak als je klaar bent met het fietsen. Vrijwilligers weten waar de fietsen naartoe moeten.

Fietsspecialisten 't Mannetje en Rooth66 zorgen voor de juiste afstelling van alle fietsen en hebben een afstelplaats bij de wisselzone. Daar kun je altijd terecht voor vragen en de laatste aanpassingen aan de materialen. Een fietsenmaker controleert voordat je de wisselzone verlaat voor de laatste keer of de fiets juist is afgesteld wanneer je op een Pinofiets fietst.

Als je een wetsuit hebt besteld via Sailfish, kan je deze ophalen in de tent van Sailfish naast de registratiebalie.

### **De 1/8 triathlon en wisselen tijdens de wedstrijd**

Tijdens de voorbereiding op jullie start hebben wij natuurlijk voldoende gemotiveerde vrijwilligers klaar staan om te helpen. Neem die hulp aan want dat mag tijdens deze triathlon altijd. Samen met de Reddingsbrigade kijken wij of alle kinderen goed en veilig in de bootjes zitten en krijgen jullie het OK om te mogen starten. 20 minuten voor de start gaan de zwemmer, het kind en een eventuele teambegeleider/ouder naar de start van het zwemmen. Hier mogen geen toeschouwers komen, je kunt alleen naar binnen door middel van jouw startnummer. Hier krijg je jouw boot, zwemvest en eventueel een of twee voedingskussens. De zwemmer heeft zijn wetsuit aan en krijgt een zwemgordel waar het touw van het bootje aan vastgemaakt wordt. We adviseren dat elk kind zijn eigen regenponcho draagt. Het spatwater maakt je nat!

De kinderen die zelf zwemmen, melden zich samen met hun volwassen begeleider ook bij de bootjes om vanuit daar het water in te gaan. De organisatie geeft aan wanneer men het water in mag.

4 minuten voor de start van de wave zwemmen we met de hele wave van het strandje naar de startlijn (35m). Dan klinkt het startschot/ toeter voor het eerste onderdeel, het zwemmen.

2 rescue boards en 1 boot van de Reddingsbrigade zullen jullie begeleiden tijdens het zwemmen. Verdeel je krachten en ga niet te snel van start. Kom je onderweg onverhoopt toch in de problemen dan moet je een gebalde vuist in de lucht steken en daar houden zodat de Reddingsbrigade je ziet en snel naar je toe kan komen.

Bij de finish van het zwemmen kun je via een schuin vlak (tijdelijke ramp uit het water) het water uit lopen. Ook hier staan vrijwilligers om je te assisteren. Het kan heel goed dat je, eenmaal op het droge, een beetje draaijerig en duizelig bent. Die desoriëntatie komt door het zwemmen en gaat snel weer over maar zorg ervoor dat je eerst weer stabiel bent voordat je jouw teamgenoot uit je bootje tilt en mee draagt richting de fietsen. Vrijwilligers of jullie teambegeleider heeft jullie eventuele rolstoel naar de finish van het zwemmen gereden. Je kunt dus met rolstoel van de finish bij het zwemmen naar jullie vak in de wisselzone.

Samen kom je terug in de wisselzone waar de Pinofiets of tandem voor jullie klaarstaat. Wij raden je aan om je teamgenoot eerst in de rolstoel te zetten zodat jij even kan omkleden. Leg je wetsuit, je badmuts en brilletje in het krat waar jouw startnummer op staat. Zo weten wij van wie welke spullen zijn en kunnen we die netjes apart houden wanneer nodig. Trek je sokken, schoenen en eventueel shirtje/broekje aan. Dan doe je jouw eigen fietshelm op (geen eigen fietshelm? Krijg je

er een bij het depot!). Je startnummer is op je rug bevestigd. Vervolgens plaats jij je teamgenoot op de speciale Pinofiets (doe dit samen met een vrijwilliger!). Je mag NIET FIETSEN in de wisselzone dus je loopt met de fiets aan de hand naar de uitgang van de wisselzone en na de balk mag je pas opstappen en wegfietzen. Voor teams met gewone tandems geldt dat jullie beiden klaar en met tandem en eigen helm naar de uitgang/balk lopen van de wisselzone en dan pas opstappen.

Dan begint het fietsen. Jullie fietsen de straat uit en slaan dan rechtsaf. 1 rondje is 5KM dus jullie moeten 4 rondjes fietsen. Na het 4de rondje fiets je weer terug de straat in richting de rotonde. VOOR de BALK moet je weer afstappen en met je fiets loop je dan naar je eigen plek. Je loopt dezelfde ingang bij de wisselzone in als waar je uit bent gekomen toen je startte met fietsen (je wordt begeleid door vrijwilligers).

Je helpt eerst je teamgenoot van de fiets af en zet deze in de rolstoel. Dan pas mag je je eigen helm afdoen en kun je je sportschoenen aantrekken. Neem ook iets te drinken of eten van de verzorgingspost in de wisselzone. Zeker als het warm is, heb je veel extra vocht nodig. Dus drink veel en vaak! Er is ook een verzorgingspost onderweg.

Samen wandel je naar de uitgang van de wisselzone, ben je de wisselzone weer uit, mag je gaan rennen. Je gaat nu weer hetzelfde rondje als wat je net met de fiets hebt gedaan. Alleen nu rennend! Halverwege hebben we een verzorgingspost waar je kunt genieten van een stuk fruit en water of sportdrank. Na  $\frac{3}{4}$  van het rondje kom je op het punt waar je over het dijke richting de lange steiger moet lopen. **Let op**, de afdaling is redelijk steil naar beneden. Vrijwilligers attenderen jullie hier op. Loop eventueel achteruit met de rolstoel. De steiger is jullie eigen momentje van trots. Jullie WALK OF FAME! Geniet samen met volle teugen van wat jullie zojuist gepresteerd hebben. Jullie hebben samen iets unieks meegemaakt en dat neemt niemand jullie meer af. Aan het einde van de steiger ga je rechtdoor op de rotonde, iets verderop is de finishboog en wacht jullie finish! Juichende en trotse familieleden, vrienden en andere toeschouwers zullen jullie verwelkomen.

De medaille is dik verdiend! Gefeliciteerd!

### Tijdmeting

De tijdmeting is in handen van MySports. Elke team krijgt 2 of 3 startnummers (afhankelijk van het aantal deelnemers). 1 van deze startnummers heeft een chip, deze zie je gelijk aan de achterkant van het startnummer. Het nummer met de chip moet bij het kind op de borst. De tijden worden aan de hand van het kind geregistreerd. De overige startnummers zijn voor de volwassen sporters. De kinderen die zelf gaan zwemmen krijgen een enkelband voor de tijdregistratie en dienen deze enkelband gedurende alle drie de onderdelen om te houden!

De kinderen met een startnummer en chip of enkelband moeten na het sporten het startnummer (met chip) af doen. Hiermee voorkomen we dat een kind over een balk loopt en de tijden niet meer kloppen.

Heb jij een team met 2 of 3 kinderen die de afstanden afwisselend afleggen, dan moet dat bij de organisatie bekend zijn. Je dient het startnummer met chip of de enkelband dan te wisselen van kind na ieder onderdeel zodat de tijdsregistratie doorgaat. Let hierop als ouder/begeleider want het zou zonde zijn als aan het einde blijkt dat er maar van 1 onderdeel tijd geregistreerd staat!

**Probeer dus ten alle tijden te voorkomen dat je met een startnummer met chip of enkelband over een tijdsregistratiebalk loopt wanneer je niet aan de triathlon deelneemt!**

Op en net voor de finish wordt er een finishfoto en video van jullie gemaakt. Deze is na 10 juni te zien op [www.spierathlon.nl](http://www.spierathlon.nl).

### **Eigen risico**

Deelname aan de Spierathlon is voor eigen risico. Deelnemers en bezoekers dienen alle aanwijzingen van de organisatie, vrijwilligers, Reddingsbrigade, Rode Kruis en verkeersregelaars op te volgen. De organisatie heeft het recht iemand uit de triathlon te halen om medische redenen.

Op het evenemententerrein is voldoende EHBO aanwezig. Onderweg is 1 verzorgingspost en er zijn 2 mobiele bike teams met EHBO aanwezig. Tijdens het zwemonderdeel varen er meerdere boten van de Reddingsbrigade mee. Daarnaast zijn er 2 verpleegkundigen die met een golfkarretje overal ter plaatse kunnen komen. Op het parcours staan om de 500m bordjes met het nummer van de EHBO dat kan worden gebeld indien dat nodig is.

Bij slecht weer gaat de triathlon gewoon door maar bij onweer en bliksem zal de organisatie besluiten de triathlon of een wave uit te stellen.

### **Faciliteiten**

De deelnemers hebben tot hun beschikking:

- Kleedruimte (onbewaakt);
- Tassen-afgifte (bewaakt);
- Sanitair;
- Blessure check van FysioMed
- Lunch aangeboden door La Place

Voor de deelnemers, supporters en kids:

- Gewoon Geluk met hun gezellige rollende keuken
- Suikerspin;
- IJscoman;
- Goed gevulde horeca bar van La Place;
- Springkussen voor de kids;
- Clown Coco Christal;
- Poespas Kindertheater;
- Schminken;
- Mister Avesta goochelaar

Er wordt op het terrein met pin en cash betaald. Bij La Place kan men enkel met pin betalen.

### **Lunch**

Alle deelnemers krijgen een lunchpakket, verzorgd door La Place. Het lunchpakket kan tussen 12.00 en 15.00 uur met de vouchers uit de deelnemers-envelop opgehaald worden in de grote tent.

### **Verzorgingspost**

In de wisselzone wordt er water, sportdrink en fruit aangeboden. Ook de EHBO staat na de finish klaar mocht dat nodig zijn. De EHBO en fietsmakers hebben daarnaast een mobiele eenheid, die calamiteiten op de route kan opvangen. Alle vrijwilligers staan in contact met de organisatie. Mocht er iets misgaan of hulp nodig zijn, twijfel dan niet en schakel direct hulp in.

## Parcours

Het overzicht van het parcours van de Spierathlon is in foto hieronder weergegeven. De afstanden per categorie zijn 500 mtr zwemmen met kind in het bootje of 250m voor kinderen die zelf gaan zwemmen samen met hun begeleider, 20 km fietsen en 5 km hardlopen.



## Uitslagen

Na afloop zullen de uitslagen op de website van de Spierathlon gepubliceerd worden. Kijk hiervoor op: [www.spierathlon.nl](http://www.spierathlon.nl)

Foto's worden na afloop op facebook gepubliceerd:  
[www.facebook.com/spierenvoorspielen/](http://www.facebook.com/spierenvoorspielen/)

## EXTRA INFORMATIE met oog op VEILIGHEID

Tijdens het fietsen wordt er op de fietspaden en doorgaande wegen rond de Ouderkerkerplas gefietst. De looproute gaat grotendeels langs dezelfde route. Er staan veel vrijwilligers langs het parcours en doorgaand verkeer zal zoveel mogelijk tegen gehouden worden. Helemaal autovrij kunnen we het parcours niet garanderen. Je blijft tijdens de Spierathlon op de openbare weg altijd deelnemer aan het verkeer en daarom dien je je aan de verkeersregels te houden. We vragen je extra goed op te letten op onverwacht overstekende voetgangers, honden, fietsers etc. Dit is altijd en overal mogelijk in verband met bewoners, ondanks het grote aantal vrijwilligers langs het parcours. Wees en blijf alert!

Voor het gehele parcours geldt dat vrijwilligers aanwijzingen kunnen geven over de route en kritieke punten. Volg altijd de aanwijzingen van de verkeersregelaars en vrijwilligers op, zodat de Spierathlon fijn kan verlopen en iedereen heelhuids de finish bereikt.

We wensen je een enorm fijne en zeer bijzondere dag! Veel succes!



## Checklist voor de Spierathlon

### Zwemmen

- zwembroek/tritop/badpak/tripak
- zwembrillettje
- handdoek
- wetsuit (verplicht!)

### Fietsen

- fiets
- bidon met drinken
- wielerschoenen/ sportschoenen
- fietshelm
- fietsbroek
- sokken
- sport- of zonnebril

### Hardlopen

- hardloopbroekje
- t-shirt/ hemdje
- sokken
- hardloopschoenen
- petje/zweetbandje

### Algemeen

- trainingspak
- droog t-shirt of sweater
- regenkleding (ook bij mooi weer voor kind in bootje)
- handdoek(en)
- pinpas
- cash geld
- zonnebrandcrème
- badslippers