

תדריך משתתפות טריאתלון נשים 2017

ע"י מיכל סיון

ברכות על הרשמתך לטריאתלון הנשים. התדריך בא לעשות סדר בנושאים הלוגיסטיים על מנת לעזור לך בהתארגנות במהלך האירוע.

1. מבנה האירוע
2. הכנות לפני התחרות
3. בוקר התחרות
4. מהלך התחרות
5. סוף התחרות

1. מבנה האירוע

טריאתלון מורכב מ 3 חלקים הנעשים בהמשכיות ובסדר קבוע: שחייה - רכיבה - ריצה. המקצים מתחלקים לפי המרחקים: עממי, ספרינט ואולימפי.

קיים גם מקצה ילדות בגילאים 8 ו עד גיל 13 לפי שנת הלידה.

טריאתלון הנשים הינו אירוע שהוא לא חלק מליגת הטריאתלון הרגילה והאווירה בו פחות תחרותית, אם זאת יש להקפיד על חוקי בטיחות ובאופן ספורטיבי. יש להישמע לשופטים ולמארגני התחרות. חוקים חשובים יופיעו בהמשך התדריך.

2. הכנות לתחרות

בימים חמישי ושישי שלפני התחרות תתבצע חלוקת ערכות משתתף בקניון ארנה. חמישי 16:00-19:00, שישי 10:00-16:00, ניתן (אך לא מומלץ) לאסוף בבוקר התחרות בשעות 5:15-7:30.

למתחרות שזו הפעם הראשונה מומלץ לקחת ערכה ביום שישי ולראות את שטח התחרות באור יום וללא לחץ ואף להצטרף לתדריכים אשר מתקיימים במקום. על מנת לקבל את הערכה עם הצי"פ יש להפקיד 50 ₪ (בדיוק) כפיקדון אשר יוחזרו בתום התחרות עם החזרת הצי"פ.

תוכן הערכה:

מספר חזה, מספר לאופניים, צי"פ, צמיד לשטח החלפה.

חולצת משתתפת, מתנות מהספונסרים.

גם **חברות איגוד הטריאתלון** צריכות לקחת ערכת משתתף וצי"פ אין מספרי ברזל.

את מספר החזה יש לקשור עם גומי, את מספר האופניים יש להדביק סביב מוט הכיסא. יש להכין את הדברים הללו יום לפני התחרות.

שלשות או זוגות יקבלו שקית + חולצה + צ'ופרים על פי מספר המשתתפות.

תדריכים:

ביום שישי יתקיימו 2 תדריכים, בשעות 12:00 וב 16:00 באמפי העגול שבתוך שטח ההחלפה חובה לעבור על המסלולים, רצוי בזמן תדריך, אם לא מתאפשר אז באופן עצמאי דרך האתר. על המשתתפות מוטלת האחריות לדעת את המסלול.

תזונה:

בימים שלפני התחרות מומלץ לאכול במקומות שאתן מכירות, אוכל שאתן יודעות שמתעכל טוב. פחות מומלץ להעמיס במזון סיבי או בחלבון, יש להעדיף פחמימות.

3. בוקר התחרות

בוקר התחרות יכול להיות מאוד מלחיץ ומאוד מרגש. אם נתארגן מראש על הכל רמת הלחץ תרד. תשתדלו לא להשאיר שאלות פתוחות לבוקר.

תזונה:

בבוקר התחרות מומלץ לאכול כריך עם ממרח פחמימתי פשוט (ריבה/דבש/סילאן) ולהימנע מחלבון ומוצרי חלב. חשוב להקפיד לשתות מים, במיוחד מי שמזנקת בזינוקים המאוחרים יותר. זינוקים מאוחרים מומלץ לאכול תמר או בננה כ 45 דקות לפני הזינוק.

השכרת אופניים:

רק למי שהזמינה מראש אופניים. יש להגיע לעמדת קבלת האופניים מיד עם הגעתה לשטח התחרות. יש להתאים את גודל האופניים והקסדה.

הכנות לכניסה לשטח החלפה-

לפני הכניסה לשטח ההחלפה יש לרשום על הגוף את מספר המשתתפת שקיבלת. יש לרשום את המספר לאורך, על שתי הזרועות ובצידי השוקיים.

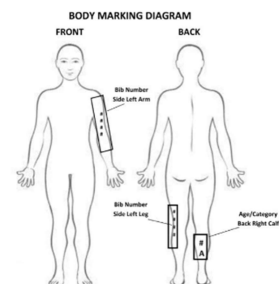
מאחורי שוק שמאל יש לרשום את גילכן ואת המקצה שלכן-

O אולימפי

S ספרינט

A עממי

R שלשות



**Cyclists, Athletes, and Relay Teams are ONLY Categories with extra tattoos for back right calf.

לפני הכניסה לשטח ההחלפה יש לשים את הקסדה על הראש ולרכוס אותה.

שטח החלפה:

יש להתעדכן בשעות פתיחת וסגירת שטחי ההחלפה בהתאם למקצה בו אתם משתתפת. שימי לב שיש הבדל בין הזינוקים. ברגע ששטח ההחלפה נסגר הוא נשאר סטרילי לאורך כל התחרות ולא ניתן להיכנס אליו עד סיום התחרות. לא ניתן יהיה להוציא תיקים/טלפון/בגדים וכדומה. אין טעם להתווכח עם שופטי התחרות והדבר אף יכול להוביל לפסילתכן.

בשטח ההחלפה ישנה חלוקה על פי מקצים ועל פי גילאים. לשלוש יש שטח משלהן. חובה להתמקם בשטח שלכן.

אין לסמן את השטח שלכן עם בלון/סרט/חולצה או כל אמצעי זיהוי אחר. לאחר סגירת השטח השופטים יורידו סימני זיהוי אלו.

בשטח ההחלפה יש להניח את האופניים עם 2 ידידות הכידון על הסטנד (בתמונה מונח עם הכסא, לא מומלץ למי שלא רגילה). לצד האופניים יש להניח מגבת קטנה, עליה את שאר הציוד



הדרוש לכן (קסדה, נעליים, ביגוד, בקבוק מים, משקפי שמש, מספר חזה....).

לפני שאתן עוזבות את שטח ההחלפה אל קו הזינוק בים מומלץ לעבור באופן פיזי על המסלולים בתוך שטח ההחלפה אשר תעברו מהים אל האופניים ומהאופניים אל הריצה. כמו כן מומלץ לראות היכן קו העלייה וקו הירידה מהאופניים, והיכן נקודות פניות פרסה למי שמבצעת מספר הקפות. להזכיר, האחריות על ידיעת המסלול היא על המשתתפת ולא על הסדרנים.

4. מהלך התחרות

שחייה-



השחייה מתבצעת מסביב למצופים גדולים. את השחייה ילוו בנוסף למצילים שחיינים מנוסים מעולם המים. יש להתעדכן בבוקר התחרות על קו החוף בתדריך מה כיוון השחייה (יוחלט בהתאם למצב הים) ומה המצופים שאת צריכה לעקוף בהתאם למקצה שלך.

אם את יודעת שאת לא שחינית טובה אל תידחפי לעמוד בקו ראשון לזינוק, השאירי את המקומות האלו לשחיניות החזקות.

מומלץ להוריד משקפת וכובע רק לאחר שאת עומדת על החול בסיום השחייה.

אסור למסור את המשקפת והכובע למעודדים מחוץ לתחרות.

שלוש- השחינית מגיעה אל הרוכבת אשר עומדת בשטח ההחלפה (יכולה להיות עם קסדה ומספר חזה עליה), מעבירה אליה את הציפי על הרגל ומשחררת הרוכבת לדרכה.

רכיבה-



בהגיעך אל שטח ההחלפה דבר ראשון שימי קסדה על הראש ורכסי אותה. לאחר מכן מספר חזה, נעליים וכו'.

הורידי את האופניים מהסטנד והובילי אותם ביד אל קו העלייה. רק לאחר שאת עוברת את קו העלייה מותר לך לעלות על האופניים ולהתחיל לרכוב.

בשום אופן אין לרכוב בתוך שטח ההחלפה דבר כזה יביא לפסילה

בשום אופן אין לגעת באופניים בלי קסדה רכוסה על הראש.

במהלך הרכיבה רכבי בזהירות, תוך שמירה על חוקי התנועה- רכיבה בצד ימין, עקיפה מצד שמאל, מומלץ להזהיר את הרוכבת הנעקפת על ידי צעקה "עוקפת משמאל" או "ימין" (כלומר, זוזי לימין).

איסור דרפטינג- אין לרכוב בדרפטינג במהלך התחרות. רכיבה בדרפטינג היא רכיבה צמודה לרוכבת אחרת. חייבים לפתוח פער של כ-2 זוגות אופניים. מי שאחראית על כך היא הרוכבת העוקפת. עקיפה חייבת להתבצע במהירות ואסור לרכוב אחת ליד השנייה.

אסור לרכוב עם טלפון, אוזניות או מוסיקה.

בסיום הרכיבה, **עליך לרדת מהאופניים לפני קו הירידה** המסומן על הכביש ועל ידי שופטים. משם הוביל את האופניים ביד בחזרה של שטח ההחלפה שלך, הניחי את 2 ידיות הכידון על הסטנד. הוריד קסדה וצאי למסלול הריצה. **אסור לרוץ עם קסדה**

שלשות- הרוכבת מגיעה אל הרצה אשר ממתנה בשטח ההחלפה בנקודה שלהן. הרוכבת מעבירה את הציפ ואת מספר החזה ומשחררת את הרצה לדרכה.

ריצה-

במסלול הריצה מותר ללכת או לרוץ. אסור לקצר בפניות, אסור לקבל שתיה או מזון ממישהו מחוץ לתחרות. ואסור לקבל "פייסינג"- הכתבה של קצב ממישהו מחוץ לתחרות.

אסור לרוץ עם טלפון, אוזניות או מוסיקה.

שלשות- נפגשות בנקודה ייעודית לכך כ 100 מטר לפני קו הסיום ויכולות לעבור בשער הסיום יחדיו.

לא לשכוח לחייך למצלמה בשער הסיום (:

כל אחת מנצחת!

5. סיום התחרות-

רק לאחר סיום התחרות, עם אישור ממארגני התחרות, יפתח שטח ההחלפה ותוכלו להוציא את הציוד שלכן. נא סבלנותכן, לא להתווכח עם השופטים. אך ורק מתחרות רשאיות להיכנס ולהוציא את הציוד, הוצאת אופניים תתאפשר רק על ידי המשתתפת אשר המספר שלה מופיע על גופה ועל האופניים תואמים. בסיום התחרות יש להחזיר את הציפ בשטח הסיום ולקבל את הפיקדון בחזרה.

בסיום התחרות יתקיים טקס מרגש לזכרן של תמר וסוזי דבוסקין וכמובן טקס חלוקת הפרסים. מומלץ ביותר להישאר לטקס.

אנא עקבו באתר התחרות בנושא של חניה, סגירת כבישים וכדומה.



נכתב על ידי מיכל סיון
בעלת המרכז לספורטתרפיה Go Run

מדריכת טריאתלון, מאמנת כושר אישית, ספורטתרפיסטית