

תדריך משתתפות טריאתלון נשים 2021

ברכות על הרשמתך לטריאתלון הנשים. התדריך בא לעשות סדר בנושאים הלוגיסטיים על מנת למנוע בעיות ואי נעימויות במהלך האירוע.

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

מבנה האירוע

טריאתלון מורכב מ 3 חלקים, בסדר קבוע- שחייה- רכיבה – ריצה. המקצים מתחלקים לפי גילאים והמרחקים- עממי, ספרינט

מקצים תחרותיים – דורש בדיקה ארגומטרית

- ילדות עד 9
- ילדות 10-11
- ילדות 12-13
- נערות 14-19 – מקצי חצי גמר וגמר
- בוגרות
- פארא-טריאתלון ספרינט
- שלשות ספרינט

מקצים עממיים – ללא בדיקה ארגומטרית

- ילדות עממי
- בוגרות עממי
- שלשות עממי
- פארא-טריאתלון עממי

יש להקפיד על חוקי בטיחות ושיוויון ספורטיבי. יש להישמע לשופטים ולמארגני התחרות. חוקים חשובים יופיעו בהמשך התדריך.

הרשמה

הרישום השנה מתבצע בשני קישורים שונים:

1. **רישום למקצים העממיים** – לכל קבוצות הגיל – אין צורך בבדיקה ארגומטרית.

רישום: <https://www.4sport-live.com/igudWeb/igudRGPre?comp=3219>
משתתפות: <https://www.4sport-live.com/igudWeb/igudRGParticipants?comp=3219>

2. **רישום למקצים התחרותיים** – יש צורך בבדיקה ארגומטרית.

נכנסים לאתר האיגוד, מי שלא חבר, יש צורך ברישום (אין צורך בתשלום דמי חבר). יש לבצע בדיקה ארגומטרית, יש להעלות את תוצאות הבדיקה לאתר, לאחר אישור הבדיקה ניתן להמשיך את הרישום.

רישום: <https://www.4sport-live.com/registration/preHome2?event=3220&lan=H>
משתתפות: <https://www.4sport-live.com/registration/ParticipantsList/?event=3220>

הכנות לתחרות

בימים חמישי ושישי שלפני התחרות תתבצע חלוקת ערכות משתתף בקניון ארנה.
חמישי 16:00-19:00, שישי 10:00-16:00
ניתן גם לאסוף בבוקר התחרות בשעות 7:30-15:00.

למתחרות שזו הפעם הראשונה שלהן מומלץ להגיע 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.

יכולים להיות שינויים במיקום ובשעות בגלל מגבלת הקורונה.

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.

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

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

תדריכים-

ביום שישי יתקיימו 2 תדריכים, ב 12:00 ו ב 16:00 בשער הסיום.
חובה לעבור על המסלולים, רצוי בזמן תדריך, אם לא מתאפשר אז באופן עצמאי דרך האתר.
על המשתתפות מוטלת האחראיות לדעת את המסלול.

תזונה-

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

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.

הכנות לכניסה לשטח החלפה-

לפני הכניסה לשטח החלפה יש לרשום על הגוף את מספר המשתתף שקיבלת. יש לרשום את המספר לאורך, על שתי הזרועות ובצידי השוקיים. מאחורי שוק שמאל יש לרשום את גילכן ואת המקצה שלכן-

S ספרינט

A עממי

R שלשות

במקצה הילדת יש לרשום את הגיל

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

שטח החלפה-

יש להתעדכן בשעות פתיחת וסגירת שטחי החלפה בהתאם למקצה בו את משתתפת. שימי לב שיש הבדל בין הזינוקים. ברגע ששטח החלפה 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 החלפה ישנה חלוקה על פי מקצים ועל פי גילאים. לשלשות 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 החלפה יש להניח את האופניים עם 2 ידיות הכידון על הסטנד. 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 החלפה אל קו הזינוק מומלץ לעבור באופן פיזי על המסלולים בתוך שטח החלפה אשר תעברו מהים אל האופניים ומהאופניים אל הריצה. כמו כן מומלץ לראות היכן קו העלייה וקו הירידה מהאופניים, והיכן נקודות פרסה למי שמבצעת מספר הקפות.

להזכירכן, האחריות על ידיעת המסלול היא על המשתתפת ולא על הסדרנים.

מהלך התחרות-

שחייה-

השחייה מתבצעת מסביב למצופים גדולים. לאורך המסלול ישנו חבל מצופים. מותר לעצור לנוח על החבל, אך אסור להתקדם בעזרתו.

יש להתעדכן בבוקר התחרות על קו החוף בתדריך מה כיוון השחייה (מוחלט בהתאם למצב הים) ומה המצופים שאת צריכה לעקוף בהתאם למקצה שלך.

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

מומלץ להוריד משקפת וכובע רק לאחר שאת עומדת על החול בסיום השחייה. אסור למסור את המשקפת והכובע למעודדים מחוץ לתחרות.

שלשות- השחיינית מגיעה אל הרוכבת אשר עומדת בשטח ההחלפה (יכולה להיות עם קסדה ומספר חזה עליה), מעבירה אליה את הציפ 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 העליה.

רק לאחר שאת עוברת את קו העלייה מותר לך לעלות על האופניים ולהתחיל לרכוב.

בשום אופן אין לרכוב בתוך שטח ההחלפה בשום שלב.

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 הנעקפת, האחורית. עקיפה חייבת להתבצע במהירות ואסור לרכוב אחת ליד השנייה.

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

שלשות- הרוכבת מגיעה אל הרצה אשר ממתינה לך 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.
שלשות- נפגשות בנקודה ייעודית לכך כ 100 מטר לפני קו הסיום ויכולות לעבור בשער
הסיום יחדיו.

לא לשכוח לחייך למצלמה בשער הסיום 😊

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 המופיע על גופה ועל האופניים תואמים.
בסיום התחרות יש להחזיר את הצי'פ בשטח הסיום ולקבל את הפקדון בחזרה.

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

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



נכתב על ידי מיכל סיון
בעלת המרכז לספורטתרפיה Go Run

מדריכת טריאתלון, מאמנת כושר אישית, ספורטתרפיסטית