

Wintertriathlon 2019

donderdag 21 februari

Nog even en dan staat de jaarlijkse Wintertriathlon weer voor de deur!
Hét winterse sportevenement van het Segbroek College waarbij je drie sporten achter elkaar doet: schaatsen, fietsen en hardlopen en dit alles binnen een zo snel mogelijke tijd!

Wie mogen er mee doen?

Voor alle TOP-leerlingen van de brugklassen is deelname verplicht. De overige brugklas en 2e klasleerlingen kunnen vrijwillig meedoen.

Wat heb je nodig?

- **Schaatsen!** Als je eigen schaatsen hebt, neem je deze mee. Als je *geen* eigen schaatsen hebt, moet je deze vooraf door ons laten huren. Dit doe je door het onderstaande strookje in te vullen en in te leveren, bij je Sport en Beweging docent of mevr. Piersma.
- Een **fiets** (zonder fiets kun je niet meedoen).
- **Sport- hardloopschoenen.**
- **Handschoenen verplicht op de schaatsbaan!!!**
- Natuurlijk heb je tijdens de wedstrijd **sportkleding** aan, die passen bij de weersomstandigheden.

Let op!

- Schrijf je op tijd in, door het onderstaande strookje in te leveren bij je LO-docent of in het postvakje van mevr. Piersma (pim), uiterlijk maandag 18 febr.
- Iedereen is om uiterlijk **8.15 uur aanwezig** bij **wielervereniging 'Trias'**, Jaap van Edenweg 40, gevestigd aan **de achterkant van de Uithof**.
- Er staan mensen van de organisatie klaar om je richting de kantine van Trias te wijzen.
- In de kantine meld je je aan. Hier ontvang je een stempelkaart voor het schaatsen. Daarna kun je eventueel de gehuurde schaatsen ophalen bij je Sport en Beweging docent.
- De wedstrijd start rond **9.15 uur** op de ijsbaan:
 - o Je schaatst 10 rondes. Na elke ronde laat je je stempelkaart afstempelen door een docent.
 - o Na die 10 rondes ga je van het ijs af en trek je je hardloopschoenen aan.
 - o Je rent zo snel mogelijk naar je fiets. Hiermee rijd je 9 rondjes over het parcours van Trias.
 - o Nadat je klaar bent met fietsen ren je een route (2 km) alwaar je één stempel moet halen en daarna dezelfde route weer terug rent naar de finish bij Trias.
 - o Na de prijsuitreiking mag bijna iedereen naar huis. De verwachte eindtijd is 11.30/12.00 uur.
 - o Echter de 2M leerlingen zijn verplicht om zich na de wintertriathlon te melden voor taaldorp. Dit is na de grote pauze op de Goudsbloemlaan.

Sportieve groet, de Sectie Sport & Beweging

Naam: Nawal sisi abdelghani en viktorija
ashikova.....Klas:....BR12.....TOPklas: Nee

Ja, ik wil graag schaatsen huren, maat: 39 en 40...