

RESIDENTIE
TRIATHLON CLUB
RTC DEN HAAG
DUURSPORTVERENIGING



BEACH CHALLENGE

BEACH CHALLENGE CURSUS



Informatie voor cursisten



BEACH CHALLENGE

Inhoudsopgave

1. Introductie.....	2
Voordat je begint.....	2
Zwemmateriaal.....	2
Fietsmateriaal.....	3
Loopmateriaal.....	3
Materiaal checklist.....	3
Benodigde tijd.....	3
Benodigde basisconditie.....	3
Stel jezelf een haalbaar doel.....	3
Opbouw trainingsprogramma.....	4
Huisregels trainingen.....	4
Zwemmen.....	4
Fietsen.....	4
Lopen.....	4
Koppeltrainingen.....	5
Techniek en tips.....	5
Trainingskalender.....	5
NTB / RTC lidmaatschap.....	6
3. De wedstrijd.....	7
Wat neem je mee.....	7
Parcours.....	7
Het parc-fermée.....	8
Klaar voor de start...?.....	8
Bijlage 2: Trainingslocaties.....	10



BEACH CHALLENGE

1. Introductie

Deze brochure is gemaakt voor cursisten van en geïnteresseerden in de Beach Challenge cursus. Met deze informatie willen we een beeld te geven wat de cursus inhoudt en wat je nodig hebt om er aan mee te kunnen doen. Daarnaast bevat het praktische informatie voor beginnende triatleten, die voor het eerst aan een triathlon deelnemen.

De Beach Challenge cursus wordt georganiseerd door duursportvereniging RTC. De vereniging is nauw verbonden met de stichting Beach Challenge, de organisator van de Beach Challenge.

Voordat je begint

Als je dit leest is je interesse in triathlon op de een of andere manier gewekt. Dat is goed nieuws, want een triathlon, en zeker de Beach Challenge, is geweldig leuk om te doen en een onvergetelijke ervaring. Het slechte nieuws is dat triathlon erg verslavend werkt, en het meestal niet bij één triathlon blijft. Je bent dus gewaarschuwd!

Je eerste triathlon doe je niet zomaar. Een goede voorbereiding is essentieel, en de Beach Challenge cursus is een prima voorbereiding voor een geslaagde wedstrijd. Voor deelname aan de cursus (en de wedstrijd) zul je wel over wat spullen moeten beschikken. Laten we die eens op een rijtje zetten.

Zwemmateriaal

Voor het zwemmen heb je in ieder geval een zwembroek/badpak nodig en een zwembrillette. Voor het buitenzwemmen is bovendien een zwemcap en een wetsuit noodzakelijk. De zwemcap is zowel bedoeld voor de zichtbaarheid als voor het warm houden van je hoofd.

Een wetsuit is tijdens het buitenzwemmen gedurende de Beach Challenge cursus verplicht. Het water is in het voorjaar vrijwel altijd nog te koud om zonder pak te zwemmen. Tijdens de wedstrijd ligt dat anders; vanaf juli is de zeewatertemperatuur in Den Haag gewoonlijk boven de 18 graden, en een wetsuit is niet verplicht bij een watertemperatuur boven de 14 graden. In de praktijk zien we dat vrijwel alle deelnemers van de lange zwemafstand (1500m) een wetsuit gebruiken, maar dat de deelnemers op de korte zwemafstand (300m) het vaak zonder pak doen.

Heb je een surfpak of kun je dat van iemand lenen, dan is dat een goed bruikbare optie. Let wel op dat het pak goed strak zit, anders remt het af en houdt het je niet goed warm. Kies ook niet het allerduinste pak, je hebt het juist nodig voor de isolatie in het koude water. Een wetsuit werkt omdat er een dun laagje water tussen je lichaam en het pak komt, dat opgewarmd wordt door je lichaam. Bij een te ruim zittend pak spoelt dit laagje te snel weg tijdens het zwemmen, waardoor het niet genoeg kan opwarmen. Een surfpak kun je regelmatig voor weinig geld aanschaffen bij winkels als de Lidl of Aldi.

Een speciaal triathlon wetsuit is gladder en soepeler dan een surfpak en is speciaal ontworpen om goed in te kunnen zwemmen, maar is ook duurder (vanaf ca. 200 euro). Overweeg je een dergelijk pak aan te schaffen; er worden in het voorjaar door triathlonwinkels vaak testdagen georganiseerd in zwembaden. Deze zijn ideaal om in het water te kijken wat het beste pak voor jou is. In de bijlage vind je nuttige (Internet) adressen van triathlonwinkels; helaas is er in Den Haag geen triathlonwinkel gevestigd.

Verder vinden sommige zwemmers het fijner om met een neusklemmetje te zwemmen, maar dit is persoonlijk.

BEACH CHALLENGE

Fietsmateriaal

Voor de Beach Challenge is een mountainbike verplicht. Het parcours volgt voor een groot deel over het strand en loopt slechts hier en daar over gras; de meeste deelnemers kiezen daarom een brede band met weinig of geen profiel (strandband). De Schwalbe Big Apple en Super Moto zie je bijvoorbeeld veel op het strand. De (ook tijdens trainingen verplichte) helm spreekt vanzelf. Of je wel of geen klikpedalen gebruikt en met wat voor schoenen je fietst mag je zelf weten. Voor de wedstrijd is het prettig om een fietsbroek met dunne zeem aan te trekken, zodat je niet teveel water “meeneemt” op de fiets en omdat je in je fietsbroek ook gaat hardlopen. Een speciaal triathlon suit is natuurlijk helemaal mooi, deze heeft altijd een vrij dunne zeem.

Loopmateriaal

Loopschoenen en loopkleding spreken voor zich. Omdat het tijdens de wedstrijd voorgeschreven is om je startnummer (je krijgt er maar één) tijdens het fietsen op de rug te dragen en tijdens het lopen op de borst, is een startnummerband aan te raden.

Materiaal checklist

We zetten nog even alle kleding en materialen die je in elk geval nodig hebt op een rijtje:

- Zwem/fiets/loopkleding
- Zwembril
- Zwemcap
- Wetsuit
- Mountainbike (liefst met strandbanden)
- Fietshelm
- Startnummerband

Benodigde tijd

Voor een goede voorbereiding raden we je aan iedere discipline minimaal 1 keer per week te trainen. Als je dit volhoudt gedurende de cursus, zul je zeker genoeg conditie en techniek hebben om de uitdaging met vertrouwen aan te gaan. Meedoen met alle Beach Challenge trainingen is overigens geen verplichting, maar we doen ons best om je gemotiveerd te houden om erbij te blijven!

Benodigde basisconditie

De Beach Challenge cursus is erop gericht om je in circa drie maanden voor te bereiden op de wedstrijd. Wanneer je enige sportieve basis hebt, dan is dat voldoende om de wedstrijd aan te kunnen. We stellen geen harde eisen, maar een minimum uitgangspunt om aan de cursus mee te kunnen doen is wel:

1. je kunt zwemmen (schoolslag of borstcrawl)
2. je kunt een uurtje rustig hardlopen

Stel jezelf een haalbaar doel

Je basisconditie, zwemtechniek en je aanleg en inzet zullen bepalen welke afstand voor jou haalbaar is tijdens de Beach Challenge. Het evenement biedt niet voor niets de keuze uit verschillende afstanden waaraan je kunt deelnemen. In de loop van de cursus zul je zelf ervaren wat je aankunt en hoe je vooruitgaat, maar ook de trainers van de Beach Challenge cursus kunnen jou bij twijfel adviseren. Kies in ieder geval de afstand waarvan je weet dat je hem normaal gesproken moet kunnen voltooien. Wanneer je veel moeite hebt met zwemmen is het niet verstandig om toch de langste afstand te willen doen en zo moe uit het water te komen dat de rest van de wedstrijd een kwelling wordt. Stel jezelf een haalbaar doel – als je dat zonder problemen hebt gehaald is een stapje hoger/verder/langer de volgende keer een stuk eenvoudiger.

2. De cursus

Opbouw trainingsprogramma

Het trainingsprogramma van de Beach Challenge cursus omvat circa drie maanden, waarbij iedere week een zwem-, fiets- en looptraining is gepland. Maar meer trainen kan natuurlijk altijd. Als zwemmen bijvoorbeeld je zwakke punt is, dan adviseren we om voor jezelf nog een tweede keer te zwemmen. Alle zwembaden hebben tijdstippen waarop je baantjes kunt trekken om zelf aan je techniek en conditie te werken. Ook regelmatig een wat langere rustige duurloop zal je conditie zeker ten goede komen.

Huisregels trainingen

Alle trainingen worden gegeven door de trainers van RTC. We hebben als vereniging wat huisregels (trainingsprotocollen) opgesteld voor de diverse trainingen. Deze zijn te vinden op de RTC website (zie ook bijlage 1). Het volgen van alle trainingen is niet verplicht, maar we raden je uiteraard wel aan om zo veel mogelijk trainingen mee te doen. Het is niet nodig om je per training aan- of af te melden. De cursuscoördinator zal je wekelijks per e-mail doorgeven op welke dagen er die week wordt getraind.

Zwemmen

We beginnen de cursus met zwemmen (vrijdagavond) in zwembad De Waterthor, waarbij we ons richten op het verbeteren van je techniek. Afhankelijk van je basistechniek kan dat zijn het aanleren of verbeteren van de borstcrawl of het optimaliseren van je schoolslag.

Als het buitenwater voldoende is opgewarmd, stappen we over op het buitenzwemmen. In eerste instantie is dit in de plassen van Madestein, later ook in zee (als deze een temperatuur van 16 graden heeft bereikt). Hier leer je de bijzondere moeilijkheden van het buitenzwemmen kennen, zoals het oriënteren en in een rechte lijn zwemmen, het omgaan met een hoge branding en het herkennen van muistromen. Bij de buitenwatertrainingen is een wetsuit verplicht; zorg dus dat je deze tijdig hebt!

Fietsen

De eerste weken is er nog geen fietstraining, zodat je eventueel nog op zoek kunt naar een geschikte mountainbike. Daarna beginnen we met de mountainbike trainingen op zaterdagochtend, waarbij we beginnen met de basisvaardigheden aan te leren: klimmen, dalen, controle houden, sporen lezen, obstakels nemen, de noodstop en andere techniek oefeningen. Eerst vanaf HPSV (Zuiderpark), later gebruiken we zoveel mogelijk het parcours van de Beach Challenge om bekend te raken met de lastige punten. Je leert waar je moet rijden op het strand, wat de beste bandenspanning is en hoe je de pittige trappen in de Puinduin en de baas wordt.

Lopen

De eerste weken hebben we op zaterdagochtend een looptraining in Kijkduin. Daarna (als de fietstraining op zaterdag van start gaat) is er op maandagavond een looptraining in het Zuiderpark op de atletiekbaan van Sparta. Hier bieden we een gevarieerd trainingsprogramma, gericht op looptechniek en intervaltraining. In de loop van de cursus zullen we ook de duinen ingaan en het Beach Challenge loopparcours verkennen. Dit doen we doorgaans op donderdagavond.



BEACH CHALLENGE

Koppeltrainingen

Gedurende de cursus doen we ook een aantal koppeltrainingen. Dit zijn trainingen waarbij je de overgangen van het zwemmen naar het fietsen en het fietsen naar het lopen traint. Het gaat er hierbij om dat je niets vergeet, handigheid krijgt in het wisselen en went aan de plotselinge overgang van met name het fietsen naar het lopen.

Techniek en tips

Tijdens de trainingen zullen we uitgebreid aandacht geven aan allerlei technieken, handigheden en andere zaken waarmee je sneller kunt worden of op een andere manier nuttig zijn. Hierbij alvast een aantal tips:

- draag het bandje van je zwembril onder de zwemcap, zodat je de zwembril niet snel verliest;
- bind je neusklemmetje met een elastiekje aan de brug van je zwembril, zodat je hem niet kunt verliezen;
- een goede strandband is glad en breed (2.3 inch). Door de band niet te hard op te pompen (afhankelijk van je gewicht, in ieder geval minder dan 2 bar) wordt het oppervlak waarop je rijdt nog groter en zak je minder snel weg in wat muller zand;
- met een afwasteiltje en een bodempje water bij je spullen in het parc-fermée kun je tijdens de wissels snel even je voeten omspoelen, zodat je geen zand in je schoenen krijgt;
- sokken: je kunt ook zonder waardoor je sneller kunt wisselen. Train dan wel het lopen zonder sokken, want blaren zijn erger. Je kunt ook alleen fietsen zonder sokken, dit heeft als voordeel dat je pas na het fietsen met droge voeten sokken aan hoeft;
- als je een stukje moet lopen door het mulle zand is het handiger om je fiets bij het zadel te duwen dan bij het stuur;
- wanneer je met een mountainbike over het strand rijdt, gaat er uiteraard zand en zout in de draaiende delen zitten. Spoel je fiets daarom altijd direct goed af en zet de ketting gelijk in de olie om roestvorming te voorkomen.
- handschoenen worden in een wedstrijd meestal niet gebruikt om zo snel mogelijk te kunnen wisselen na het zwemmen. Wil je toch graag handschoenen aan, maak ze dan vast aan je stuur en doe ze pas tijdens het rijden op het strand aan, dan kost het je de minste tijd;
- trap het laatste stuk fietsen in een wat lichtere versnelling met hoger beentempo, en begin het lopen ook met korte snelle pasjes; hierdoor kom je sneller in je ritme;

In de bijlage met nuttige adressen vind je links naar websites met allerlei adviezen en tips.

Trainingskalender

Tijdens de Beach Challenge cursus wordt je uiteraard op de hoogte gehouden wanneer en waar de precieze trainingen worden gehouden. In grote lijnen ziet de trainingskalender er als volgt uit.

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ma	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Di												
Wo												
Do									L2	L2	L2	L2
Vr	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z2	Z2	Z2	Z2	Z2	Z2
Za	L3	L3	L3	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Zo												

BEACH CHALLENGE

Z = binnenzwemmen Waterthor (vrijdag 21:30 – 22:30)

Z2 = buitenzwemmen Madestein of Kijkduin (vrijdag 19:00 – 20:00)

F = fietstraining (MTB) (zaterdag 10:00 – 12:30)

L = looptraining Sparta (maandag 19:00 – 20:30)

L2 = looptraining PGS Vogel (donderdag 19:15 – 20:45)

L3 = looptraining Kijkduin (zaterdag 9:30 – 11:00)

Waarschuwing: de aangegeven tijden en locaties zijn indicatief! De definitieve plaats en tijd wordt tijdens de cursus wekelijks doorgegeven.

NTB / RTC lidmaatschap

Als Beach Challenge cursist kun je desgewenst een atlethenlicentie nemen van de NTB (Nederlandse Triathlon Bond). Een atlethenlicentie is voor de recreatieve triathlon series niet noodzakelijk, maar wel om mee te doen met het Europees of Wereldkampioenschap (indien dit tijdens de Beach Challenge wordt gehouden). Tevens ontvang je als NTB-lid het blad Triathlon Sport, een informatief magazine voor de triatleet. Daarnaast hoef je met een atlethenlicentie geen daglicentie te kopen, waardoor de inschrijving voor de Beach Challenge en eventuele andere triathlons en duathlons een stuk goedkoper is.

De atlethenlicentie kost 45 euro, is geldig voor 1 jaar en wordt niet automatisch verlengd. In de loop van de cursus ontvang je het NTB pasje met een NTB licentienummer, waarmee je dan ook moet inschrijven voor de Beach Challenge om in aanmerking te komen voor de korting het inschrijfgeld.

Beach Challenge cursisten zijn geen volwaardig lid van RTC, je kunt dan ook niet met alle RTC trainingen meedoen. Uiteraard ben je na afloop van de cursus, als het triathlon virus je te pakken heeft, van harte welkom om lid te worden van RTC!



3. De wedstrijd

Wat neem je mee

Uiteraard heb je van tevoren een lijstje gemaakt met alles wat je mee wilt nemen. Onderstaande lijst kan als voorbeeld dienen en kun je naar jouw situatie aanvullen:

- trisuit of fietsbroek+shirt
- wetsuit
- zwembril
- bidons met sportdrink
- energierepen/gelletjes
- fietsschoenen
- helm
- fietsbril
- reserveband
- loopschoenen
- afwasteiltje
- handdoek
- NTB pas
- Champion chip
- startnummerband
- ...

Parcours

Als het goed is heb je het parcours tijdens de Beach Challenge cursus al een aantal malen verkend en kom je geen verrassingen tegen. Wat wel handig is om van tevoren even goed te kijken bij de punten waar er verschillende afstanden worden gesplitst (1 of 2 rondes lopen of fietsen). Neem de situatie even in je op zodat je weet welke kant je hier op moet. Let ook goed op de startplaats. In het wedstrijdinformatieboekje staat de plaats vermeld; deze is voor de korte zwemafstand anders dan de lange afstand. Zorg dat je op de goede tijd op de goede plek bent, als je met de verkeerde groep start wordt je niet in de uitslag opgenomen!

Kleding

De meeste triatleten verkleden zich niet, maar dragen onder hun wetsuit de kleren waarmee ze fietsen en lopen. Het is aan jou om te bepalen of je hier de geschikte kleren voor hebt; dit werkt alleen prettig met dunne, strakke kleding die geen water absorbeert.

Het is tijdens een triathlon overigens altijd verplicht om een shirtje te dragen, een ontbloot bovenlijf levert een diskwalificatie op. Hetzelfde geldt voor schoenen; op blote voeten lopen is niet toegestaan.

Tijdregistratie

De Beach Challenge maakt gebruik van de Champion Chip voor de tijdregistratie. Je kunt een eigen chip gebruiken of er eentje huren. Belangrijk is wel om de chip niet in de veters van de loopschoenen maar met een enkelbandje te bevestigen, zodat alle doorkomsten correct worden geregistreerd. Maak je gebruik van een huurchip, vergeet dan niet om deze in te leveren bij het Champion Chip inzamelpunt bij de finish of het wedstrijdsecretariaat in de tent.

Eten en drinken

Tijdens het fietsen kom je geen verzorgingsposten tegen, dus een bidon met water of sportdrink is

BEACH CHALLENGE

zeker noodzakelijk. Let er altijd op dat je genoeg drinkt, een halve liter per uur is het absolute minimum. Eten tijdens de wedstrijd vindt niet iedereen nodig, maar in het algemeen raden we je aan voor de langere afstand, waarbij je langer dan twee uur bezig bent, een energiereep of een gelletje mee te nemen.

Tijdens het lopen is er een verzorgingspost waar je water en sportdrink krijgt aangereikt.

Het parc-fermée

In het parc-fermée zet je je fiets, fietsschoenen, helm en loopschoenen klaar zodat je er snel bijkunt. Verder laat je hier je andere spullen achter die je hebt meegenomen. Denk aan een teiltje water en een handdoek om snel het zand van je voeten te spoelen na het zwemmen. Kijk van tevoren goed waar de ingang en uitgang is, en onthoud waar je je fiets hebt staan. Je zult niet de eerste zijn die een paar rondjes door het parc-fermée moet lopen omdat je je fiets of je loopschoenen niet kunt vinden!

Je mag in het parc-fermée niet fietsen, en je moet je helm opzetten voordat je je fiets pakt.

Klaar voor de start...?

Het is zover. Je bent op tijd bij de start, je bent het water even in geweest en je zwembril en cap zitten stevig op je hoofd. Je voelt de spanning opbouwen, je adrenaline stijgen... het startschot klinkt, jouw race is begonnen! Jouw gevecht tegen de elementen, tegen de zuigende branding, de tergende trappen van de Puinduinen, tegen het stroperige strand.

Het zal wellicht langer duren dan je hoopte, zwaarder zijn dan je vreesde, maar één ding is zeker, volgend jaar wil je weer!



Bijlage 1: Nuttige adressen

Algemeen

www.beach-challenge.nl

www.rtc-den Haag.nl

www.nedtriathlonbond.org

RTC Trainingsprocollen

www.triathlonweb.nl/users/rtc/downloads/protocol_binnenwaterzwemmen.pdf

www.triathlonweb.nl/users/rtc/downloads/protocol_buitenwaterzwemmen.pdf

www.triathlonweb.nl/users/rtc/downloads/protocol_fietsen.pdf

www.triathlonweb.nl/users/rtc/downloads/protocol_hardlopen.pdf

Techniek tips en adviezen

www.triathlonweb.nl/users/rtc/index.php?m=1,7,ttt

www.triathlonweb.nl/users/rtc/index.php?m=1,5,faq

www.nedtriathlonbond.org/Startpagina/Atleten/Tipsvoorbegginners.aspx

www.beach-challenge.nl/index.php?path=programma&ID=beginners

Triathlonwinkels

www.sanden-sports.nl

www.triathlon24.nl

www.triathlonwinkel.nl

www.tri-run.com

Mountainbike specialisten

www.badouxfietsen.nl (Escamp)

www.bontekoewielersport.nl (Centrum)

www.herwerden.nl (Voorburg)

www.rossemsport.nl (Wateringen)

www.tomschouten.nl (Scheveningen)

Hardloopspecialisten

www.run2day.nl (Fluwelen Burgwal)

www.dehardloopwinkel.nl (Schoolstraat)

Tweedehandsmarkt

www.marktplaats.nl

www.triathlon226.nl/prikbord



Bijlage 2: Trainingslocaties

Hierbij een overzicht van de plaatsen waar de diverse trainingen normaal gesproken starten:

Binnenzwemmen

Zwembad De Waterthor, Thorbeckelaan 350, 2564 BZ Den Haag

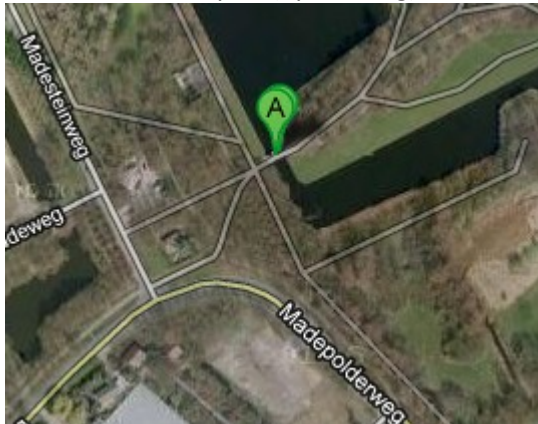
Buitenzwemmen

Madestein grote plas



Koppeltrainingen

Madestein kleine plas (op de brug)



Fietstrainingen / Looptrainingen

Machiel Vrijenhoeklaan (bij restaurant De Haagsche Beek)



BEACH CHALLENGE

Looptraining (maandag)

Atletiekvereniging Sparta, Zuiderpark



Looptraining (donderdag)

Voetbalvereniging PGS Vogel, Windaalerweg 9, 2554 BZ Den Haag

