

Beste deelnemers,

Op dit moment worden er warme omstandigheden verwacht op de wedstrijddag. Daarom delen we graag een aantal tips om goed voorbereid aan de start te verschijnen en optimaal van de wedstrijd te kunnen genieten.

Voor de wedstrijd

- Begin al één à twee dagen vooraf met voldoende drinken.
- Zorg dat je op de wedstrijddag goed gehydrateerd aan de start verschijnt.
- Eet en drink zoals je gewend bent tijdens trainingen; experimenteer niet met nieuwe voeding of sportdrink.
- Gebruik zonnebrandcrème en bescherm jezelf tegen de zon.
- Een lichte pet of visor kan helpen om jezelf tijdens het lopen beter tegen de zon te beschermen.
- Vermijd indien mogelijk langdurig wachten in de volle zon voorafgaand aan de start en zoek waar mogelijk de schaduw op.

Tijdens de wedstrijd

- Pas je tempo aan de omstandigheden aan. Warm weer vraagt vaak om een iets behoudendere start.
- Drink regelmatig bij de verzorgingsposten.
- Maak gebruik van de waterposten om niet alleen te drinken, maar jezelf ook te koelen. Water over je hoofd, nek en schouders kan helpen om je lichaamstemperatuur onder controle te houden.
- Draag je een pet of visor, maak deze dan gerust nat voor extra verkoeling tijdens het lopen.
- Luister goed naar je lichaam. Voel je je duizelig, misselijk of krijg je het gevoel dat je oververhit raakt? Neem dan direct gas terug en zoek hulp bij een vrijwilliger of EHBO'er.

Na de finish

- Blijf voldoende drinken.
- Zoek indien mogelijk de schaduw op.
- Neem de tijd om rustig te herstellen voordat je naar huis gaat.

De veiligheid van alle deelnemers staat voorop. Uiteraard zorgen wij voor voldoende water bij de verzorgingsposten en houden wij de weersomstandigheden gedurende de dag nauwlettend in de gaten.

Warm weer vraagt soms om een kleine aanpassing van je wedstrijdplan. Luister goed naar je lichaam, maak gebruik van de verkoelingsmogelijkheden onderweg en geniet vooral van deze eerste editie van de Dekker 1/8^e Triatlon van Noordeloos.

We kijken ernaar uit jullie aan de start te verwelkomen en wensen iedereen veel succes met de laatste voorbereidingen!

Met sportieve groet,

De organisatie van de Dekker 1/8^e Triatlon van Noordeloos



DE SPETTERTUIN

