

6 JULI 2019 

FRY5MAN

LEAVER DEA AS SLAEF



Deelnemersinformatie





Beste Frysman Triathlonvrienden!

Dear triathlonfriends!

English version below.

Zaterdag 6 juli is Frysman dag, de mooiste hele triathlon van Friesland. Graag willen wij jullie vragen onderstaande punten aandachtig door te lezen. Voor een goed en veilig verloop van de triathlon hebben wij enkele belangrijke punten opgesomd.

Tijdschema

Vrijdag 5 juli

Vanaf 15:00 ligt het zwemparcours er in, mocht je nog een stukje willen zwemmen. Ook is er vanaf 14:00 uur koffie en thee te koop in de tent bij de wisselzone. Mocht je in de buurt zijn en je vervelen, kom gerust langs. Je kunt de hele middag al je startnummer afhalen.

Vrijdag 5 juli	
12:00 – 18:00	afhalen startnummer (vanaf tijd)
18:00	aanvang pasta party met aansluitend de briefing
18:30	racebriefing
Zaterdag 6 juli	
05:30 - 06:45	bike check in
05:30 - 06:30	afhalen startnummer
06:45	Deelnemers briefing bij de zwemstart
07:00	Start zwemmen
± 07:45	Eerste wissel T1
09:00	Cut-off zwemonderdeel, laatste wissel T1
± 12:15	Eerste wissel T2
± 15:45	Eerste Finisher Frysman. Eerder finishen mag 😊
17:00	Cut-off tijd Fietsonderdeel, laatste wissel T2
20:00	Band start met spelen in de tent: feest
22:00	Laatste Finisher en nog meer feest!

Pasta party

Vrijdagavond is het tijd voor de pastaparty, maak kennis met je medestrijders, geniet van het uitzicht over het IJsselmeer en bekijk alvast het zwemparcours en de wisselzone. Je familieleden zijn ook van harte welkom. Deelnemers eten natuurlijk gratis. Voor je familie kun je bij het afhalen van je startbewijs een pastabandje kopen (cash betalen); volwassenen 10 Euro en kinderen 5 Euro. We serveren pasta, salade, en diverse sauzen. De bar is geopend vanaf 16:00 uur zodat je fans alvast een biertje kunnen kopen. Ook tijdens de pastaparty kan er bij de bar een frisje of biertje gekocht worden.

We willen je met klem verzoeken om jezelf en je introducees via dit [formulier](http://www.frysman.nl/pastaparty) (www.frysman.nl/pastaparty) aan te melden, zodat er voor iedereen voldoende te eten is. Het afhalen van je startnummer en deelnemerstas, de pasta party en de briefing zijn aansluitend en zullen enigszins overlappen. Kom dus ruim op tijd als je alleen voor de briefing komt. Je mag onder het eten gerust aanschuiven voor de gezelligheid.

Deelnemerstas

- In de deelnemerstas vind je de volgende items:
- Als je een huurchip hebt aangeklikt bij inschrijven: Transponder en een enkelband

- Startnummer
- **Blauw** polsbandje voor jou voor toegang tot atletenarea en PF.
- Een aantal stickers met startnummer voor op je fiets, tas en helm.
- Tattoo voor op je arm en/of been. Zorg dat je deze goed aanbrengt volgens de instructies en smeer geen (baby) olie of zonnecrème op de plek waar je de tattoo aanbrengt!
- Stuk Molkwarder Koeke
- Programma boekje
- Frysmán badmuts
- Mooie Frysmán goodies – verrassing 😊

Parkeren bezoekers en deelnemers

We hebben parkeergelegenheid onderaan het klif, in het dorpje Skarl. Er is hier een speciale parkeerplaats voor Frysmán ingericht. Deze is te bereiken vanaf Warns over de Skarlerdyk en staat goed aangegeven. Bij verlaten van de parkeerplaats kom je op een eenrichtingsweg waarop je als deelnemer zaterdag loopt en fietst. De afstand vanaf de parkeerplaats is 700 meter, een lachertje toch?



Overzicht Frysmán terrein, Parkeerplaats en Tút en der út locatie

Kiss and ride (Tút en d'r út)

Mocht jij je naar de start laten brengen, we hebben een kiss and ride zone (zie kaartje hierboven). Deze zone is dus alleen voor uitstappen, fiets pakken, tas pakken en daarna wegrijden. Als jouw chauffeur de start wil zien, graag de auto op de Frysmán parkeerplaats zetten. Om bij de Kiss and Ride te komen volg je de borden met F en je komt na de parkeerplaats een "Tut en d'r Ut" bord tegen. Ook voor supporters die alleen voor de zwemstart komen, alleen parkeren in Skarl.

Wegafsluiting

In overleg met de gemeente hebben we voor jullie veiligheid het stuk weg tussen Laaksum en Stavoren afgesloten voor verkeer. Onze sponsor FC Nienhuis uit Heerenveen heeft in overleg met parcours coördinator, Hendrik Jellema, gezorgd voor duidelijk zichtbare en herkenbare bewegwijzering en waar nodig omleiding, zodat atleten en publiek veilig en onbezorgd op het klif aankomen.

Atleten area

Achter in het parc fermé is een atleten area waar iedereen zijn tassen kan afgeven in de speciaal daarvoor bestemde tent. Je plakt je taslabel op je tas en levert deze in bij de vrijwilliger. Alleen op vertoon van je polsbandje met startnummer of je startnummer kun je je tas weer terug krijgen. De atleten area is afgesloten door middel van hoge dichte bouwhekken en wordt de hele dag bewaakt door het parc fermé team. De atleten area is alleen via de wisselzone te bereiken. Willen jullie zelf jullie fans informeren dat deze ruimte niet toegankelijk is voor niet-deelnemers? Dankjewel!

Tijdregistratie

Voor de tijdregistratie wordt er gebruik gemaakt van het MyLaps systeem (transponder en enkelbandje). Deze zit in de envelop in de deelnemerstas als je gekozen hebt voor een HUURCHIP. Heb je je eigen CHIP met nummer opgegeven bij inschrijving? Zorg dan dat je deze niet vergeet!

Op de finish neemt een vrijwilliger de HUURCHIP direct in. Voor niet ingeleverde transponders brengen wij € 30,- in rekening. Ook zit in je deelnemerstas een startnummer met je naam. Deze is voor het lopen handig zodat iedereen je bij de naam kan noemen om je aan te moedigen. Tijdens het fietsen willen wij graag dat alle atleten herkenbaar zijn als deelnemers aan een wedstrijd; aan de achterkant dragen dus. Dit komt de verkeersveiligheid ten goede. Een aantal sponsors hebben het mogelijk gemaakt dat de Frysmán georganiseerd kan worden, het is dus logischerwijs niet toegestaan de startnummers te vouwen of te verknippen. Tijdens het zwemonderdeel hangt het startnummer aan een startnummerband aan je fiets klaar. Deze gaat dus niet mee het water in!

Uitleg zwemparcours

Om 06:45 uur is de laatste briefing van het zwemmen en zal lokale rocklegende en duursportfanaat Hendrik Boonstra iedereen toespreken. Om 7.00 uur liggen alle deelnemers klaar in het IJsselmeer. Van twee kanten wordt het startlint omhoog getrokken en wordt er een aanloopstuk, richting de eerste boei, het IJsselmeer op afgelegd. Aan het einde van het aanloopstuk, zwem je tussen twee boeien door en begint een rechthoekige zwemronde. Er worden twee ronden gezwommen. Aan het einde van de tweede ronde de aanloop boei links ronden (dus boei aan je rechterhand), door het poortje en op naar het strand! Hier staat een vrijwilliger om je uit het water te helpen zodat je je weg kunt vervolgen over het gras, om aan je eerste beklimming van het Klif te beginnen, richting het parc fermé. Je loopt voor jou aan de rechterkant van de weg (door de berm) omhoog het klif op.



Zwemstart en zwemparcours. Er worden 2 ronden gezwommen

Er zullen tijdens het zwemmen een aantal mensen op je veiligheid letten. De reddingsbrigade van Lemmer ligt met een reddingssloep klaar. Tijdens het zwemmen word je begeleidt door bootjes, kano's en SUP's. Er zijn EHBO-ers aanwezig in de boten om bij eventuele calamiteiten snel ter plaatse te kunnen zijn. Mocht je je niet goed voelen, steek dan je hand omhoog en zwaai, zodat iemand naar je toe kan komen. Bij kramp of indien je even moet uitrusten, mag je je vasthouden aan de boot/kano/sup, zolang je geen voorwaartse beweging maakt.

Fietsparcours

Vanaf het Rea Klif is de fietsroute goed aangegeven met neon gele bordjes in de berm en kalkpijlen op de weg. Er staan in beide richtingen speciale Frysmán bordjes die overig verkeer wijzen op de aanwezigheid van deelnemers aan de Frysmán. De in totaal 50 neon gele bordjes met LET OP TRIATHLON zullen na 4 rondjes in je geheugen gegrift zijn. Alle deelnemers hebben ontheffing gekregen om altijd gebruik te mogen maken van de weg. Neem dus nooit het fietspad,

deze is voorbehouden aan publiek en recreërende fietsers. Er staan bij belangrijke kruisingen verkeersregelaars. Zij doen er alles aan om atleten vrij doorgang te geven. Mocht dit om wat voor reden dan ook een keer niet lukken, respecteer dan het besluit van de vrijwilligers. Zij staan er voor de veiligheid van de deelnemers!



Pijlen op wegdek, gele wegwijsbordjes en "let op triathlon" borden langs het parcours

Voor de snelste fietser rijdt een motor, de bestuurder is herkenbaar aan een Frysmán hesje. Er rijden ook enkele jury motoren, wij gaan er vanuit dat Frysmán deelnemers niets van stayeren moeten hebben in de wedstrijd, mocht er toch gestayerd worden dan zal hier direct tegen opgetreden worden door onze jurydames! Een Frysmán word je in je eentje en niet samen.

Mocht een deelnemer alle reserve banden verbruikt hebben of een wiel dubbelvouwen of andere pech hebben, er is een hulp auto. Deze kan opgeroepen worden door de verkeersregelaars. Er is geen complete werkplaats aanwezig, maar wel het hoognodige materiaal om iemand weer op weg te helpen. Onze Sponsor HaicoBouma.nl heeft ervoor gezorgd dat bandjes en een reservewiel aanwezig zijn! Hulp van onze hulp-auto is een luxe en geen 5 minutenservice maar beter dan de strijd staken. Bij accepteren van hulp krijg je een aantekening op je startnummer, je maakt hierdoor geen kans meer op het podium, maar natuurlijk wel om een échte Frysmán te worden!

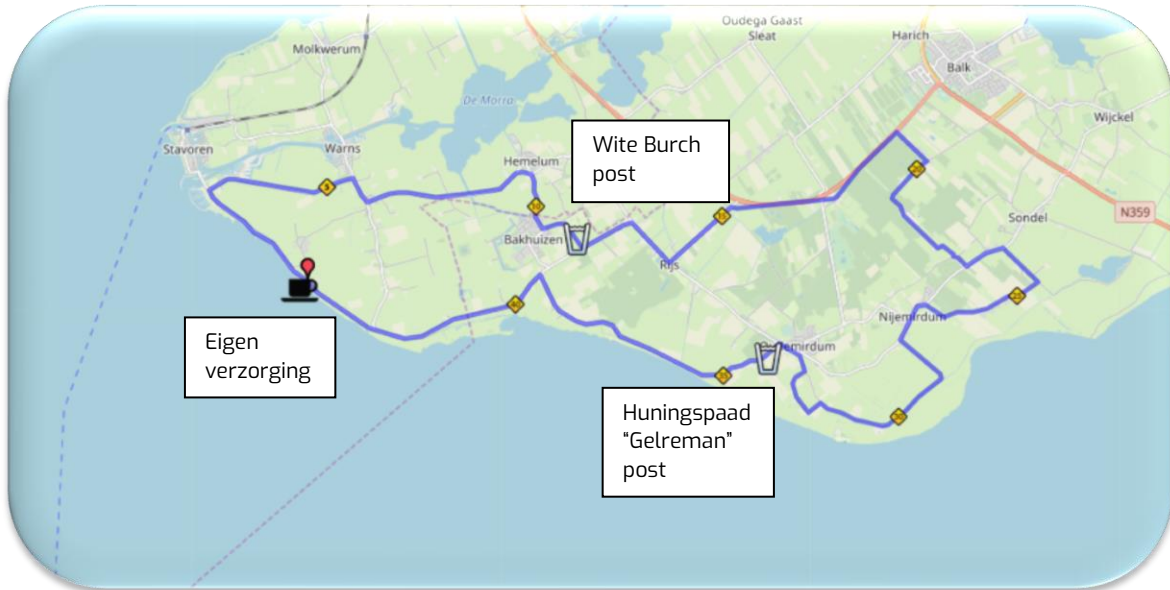
Wisselzone/ Parc Fermé

Zaterdag 6 juli kun je vanaf 05.30 uur je fiets en andere spullen in de wisselzone kwijt. Uiteraard wordt er gecontroleerd op deugdelijkheid van de fiets en worden je remmen en helm gecontroleerd. De wisselzone wordt de hele dag bewaakt en is uitsluitend voor deelnemers toegankelijk. Tassen horen niet in de wisselzone. Je tas kun je inleveren bij de daarvoor bestemde tent, waar deze ingenomen wordt door een van de vrijwilligers en veilig ligt. Op vertoon van je startnummer kun je je tas weer terug krijgen.

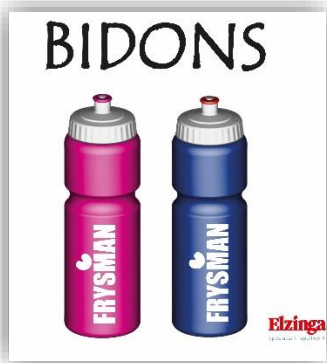
Verzorging

Dit jaar heeft Frysmán weer vrijwel volledige verzorging tijdens de wedstrijd, dankzij sponsor Sanas. Naast sportdrank zijn er energy gels en repen te verkrijgen. Tijdens de fietsronde zijn er 2 verzorgingsposten, de Wite Burch verzorgingspost op 11,5 km en de Huningspaad verzorgingspost "Gelreman" op 34 km. Vóór beide posten kun je je lege bidons droppen in het niet te missen bidondropsysteem. Direct hierna is de verzorging. Hier kun je bidons sportdrank van Sanas en bidons met water aanpakken. Ook worden hier gels, stukken repen en halve bananen aangegeven. Let er op dat aangegeven en vooral aanpakken met 40 km/h wel eens kan mislukken. Pas je snelheid aan zodat je niets mist! Zorg er voor dat je verpakkingsmaterialen meeneemt naar een volgende

post, waar je het weg kunt gooien. Het weggooien van verpakkingen of bidons op andere plekken dan de verzorgingsposten is onder geen beding toegestaan.



Op het 45 km punt onderaan Reaklif is mogelijkheid tot eigen verzorging. Dit vak is toegankelijk voor je eigen verzorger, of je kunt hier een tasje neerzetten. Dit vak wordt vooraf gegaan door een bidondrop. Frysman bidons worden gereinigd en hergebruikt. Graag alleen droppen in Frysman dropbags, na afloop krijgen de vrijwilligers die de hele dag voor jullie aan slag zijn ook een Frysman bidon, het weer droppen van deze bidons in onze bags stellen we dus zeer op prijs! Wij hebben bij het uitchecken van je fiets bidons staan en checken of je een Frysman-bidon op de fiets hebt, zodat jij altijd met zo'n collectors item naar huis gaat! De rest graag droppen dus.



Aanduiding 'bidon-drop' vóórafgaand aan verzorgingspost



Sanas Sportvoeding

Tijdens het lopen zijn er 3 Frysman verzorgingsposten allemaal met water, sportdrink, cola en sponzen. De Suver en Skjin post en de Weyde Blick post hebben daarnaast ook nog bananen, energygel, energy repen, zoute koekjes en winegums. De kletsnatte pompebléd sponzen zorgen voor verkoeling, graag weer droppen in de bakken of meenemen naar een volgende post. Op het Rea Klif kun je je eigen verzorging weer inzetten. Op deze manier zijn er 4 posten per ronde van 7 km. Alle verpakkingen alleen bij de verzorgingsposten achterlaten en niet ergens halverwege in de natuur. Het gras van de gemaaide bermen wordt in de winter aan de koeien gevoerd, zij houden

niet van verpakkingsmateriaal. Iets na de Suver en Skjin-verzorgingspost (bij de m... een rondebandje, tegen inlevering van 6 bandjes krijg je op de finish je shirt!



Looproute met verzorgingsposten

Het weer

Een veelbesproken onderwerp bij de Frysmen. Wij houden het weer altijd nauwlettend in de gaten. Bij onweer boven het parcours vragen wij jullie om zelf je verantwoordelijkheid te nemen. De veiligheid van de deelnemers staat bovenaan! Zorg altijd dat je jezelf in veiligheid brengt op het moment dat er onweer is. De watertemperatuur is op dit moment ruim boven 21 graden.

Om bij warm weer voor extra koeling te zorgen tijdens het lopen hebben wij de brandweer van Stavoren gevraagd om sproeiers te plaatsen, wij proberen om in ieder geval 2 "sproei" posten aan te bieden indien nodig. Waarbij je de mogelijkheid hebt om onder de sproeier door te lopen, of eromheen. Mochten er andere calamiteiten zijn dan is de brandweer niet aanwezig.

Zonnebrand smeren

Om huidaanandoeningen te voorkomen raden wij jullie bij zonnig weer aan om jezelf meerdere malen in te smeren! Op het klif staan veel leuke supporters die je waarschijnlijk best wel willen assisteren.

Finish area

Op de finish staat eten en drinken voor je klaar. Je krijgt je medaille omgehangen, trekt het finishersshirt aan en je bent een Frysmen. Laat je verwennen door familie en vrienden, begroet je geliefden, eet een fijne fruitspies en kom op adem van de wereldse prestatie die je geleverd hebt. Of je nu om 16.00 finisht of om 22.00. Jij bent een Frysmen!

Atleten area

Helemaal uitgeknuffeld met je vrienden en familie? Tijd om even tot jezelf te komen in de atleten area. Hier staat een complete wellness-straat voor je klaar. Naast even lekker dobberen in het koude badje kun je lekker in de hottub of onder de Frysmen-douche! Misschien moet je er nu nog niet aan denken, maar na 19.00/20.00 koelt het aan het IJsselmeer snel weer af en is even relaxen geen slecht idee. Voor optimaal spierherstel staan een aantal masseuses klaar om de ergste plooiën glad te strijken. We willen alle atleten vragen om de volgende volgorde aan te houden: Finishen, wat eten en drinken, douchen/afspoelen en dan pas de hottub in.



Evenemententerrein

Bij het Rea Klif is een evenemententerrein met uitstekend uitzicht op de wisselzone en de beklimming. Nodig je vrienden en familie uit om jou naar de finish te schreeuwen. Op het terrein is een grote (stevige!) aluhal met bar, waar je fris, (alcoholvrij) bier, wijn en water kunt krijgen. Daarnaast zijn er broodjes, soep en diverse snacks te verkrijgen. Bij warm weer zijn er zeker ook ijsjes te koop!

Jubileumfeest

Omdat het dit jaar de 5^e Frysmen is, hebben we een jubileumfeest georganiseerd! Dit betekent dat in de tent op het Reaklif op 6 juli vanaf 20:00h de band Spiker zal gaan spelen en er meer leuke dingen te doen zijn. Uiteraard zorgen wij ervoor dat alle finishers die vanaf 20:00 een speciale ontvangst en onvergetelijke finish krijgen!! We hebben alle Frysmen-deelnemers, alle HeldenHelpers, alle sponsors en Freonen van de afgelopen 4 jaren uitgenodigd, evenals alle omwonenden. Voor genodigden is er een speciaal jubileum-presentje, dat jullie als deelnemer bij inschrijving al ontvangen 😊

Laat de hele wereld weten dat jij zaterdag de hele dag sportief bezig bent en tag ons in je Facebook bericht, of pas je kader aan met het speciale Frysmen kader! Dat "vinden wij leuk"

Mocht je na deze mail niet een antwoord op je vraag hebben en de website kan je ook niet verder helpen, schroom niet en mail naar info@frysmen.nl

Dear triathlon friends!

Saturday July 6th will be "Frysmen Day", the day of the coolest full triathlon of the province of Friesland. Please read the information below carefully! Both for practical and safety purposes we've listed the most important need-to-knows for both Friday July 5th and raceday on Saturday July 6th

Time schedule

Friday July 5th

The swim course buoys will be in the IJsselmeer from 15:00 hours. This gives you the opportunity to swim (part) of the course, if you'd like. As from 14:00 it will also be possible to buy a cup of tea or coffee at the venue, in the big tent. In case you are just wandering around, bored or a little nervous, please come by and have a chat and a drink!

Friday July 5 th	
12:00 - 18:00	Registration desk open, pick up athlete bag
18:00	Start Pasta party, followed by race briefing
18:30	racebriefing
Saturday July 6 th	
05:30 - 06:45	bike check in
05:30 - 06:30	Last opportunity to register
06:45	Final briefing at swim start
07:00	Swim start
± 07:45	T1
09:00	Cut-off swim
± 12:15	First athlete in T2
± 15:45	Frysmen2018 winner finish. Faster finish is allowed
17:00	Cut-off bike



20:00	Party in tent
22:00	Last finisher Frysmán; more party!

Pasta party

Friday evening July 5th, you can join the pasta party. An opportunity to meet all the other athletes, enjoying the view on the IJsselmeer, check out the swim course and the Transition zone. Of course, your family members, or supporters are also welcome to attend. Of course, our athletes eat free of charge!! You can buy a pasta ticket for your family when you pick up your athlete bag at registration. Costs are 10 Eur for adults and 5 Eur for kids. We will serve pasta, several toppings and salads. The bar will be open from 4 pm and also during the pasta party, to give you and your guests the opportunity to buy a beer or a soda.

Please make sure you register yourself and your guests [here](http://www.frysman.nl/pastaparty) (www.frysman.nl/pastaparty). Even if you've already told us that you'll bring somebody, please make sure to register them with the form, so we can ensure enough food 😊. Registration, pasta party and race briefing might overlap, so make sure you're on time if you only want to attend the briefing!

Race Gear

At the registration desk, you will receive the race gear that you need during race day. It consists of the following items:

- If you clicked HIRE CHIP on registration: timing chip for ankle including band (otherwise make sure to bring your own)
- Race number to be worn on your back during cycling and on your chest during running
- **Blue** wristband that gives you access to Athlete-areas and transition zone, to be worn around the wrist.
- Tattoos: stickers with your race number which need to be placed on your upper arms and/or lower leg.
- Saddle stem flag, to be placed under the saddle of your bike
- Helmet race number sticker, to stick on the front and side of your helmet
- Bag label with Race number
- "Molkwarder Koeke" 😊
- Program booklet
- Frysman Swimming cap, to be worn during the swim course
- Some other Frysman goodies – surprise

Parking

The Parking Area is in the little village called Skarl, just before the ReaKlif. There is a special parking area. The parking area can be reached from the village of Warns, from the "Skarlerdyk". No worries, there will be clear instructions on how to come there. After leaving the parking area you'll enter a one-way road, which will be the running course on Saturday. The distance from the parking area to the venue is 700 meters.



Map of Frysman venue, Parking and Kiss&Ride (Tût en der út)

Kiss and Ride (Tut en d'r Ut)

There is a kiss and ride zone for the people that don't bring their own car. This zone is only to get your bags and bike from the car and then leaving the zone again. In case your ride wants to attend the start, please park in the designated parking area. To get to the Kiss and Ride zone, please follow the signs with "F" and after passing the parking area, you will see the sign "Tut en d'r Ut".

Closed road

In close cooperation with the Municipality, the road between "Laaksum" and "Stavorenna" is closed for traffic. Our sponsor FC Nienhuis has taken care of highly visible road marks in order to make sure athletes and fans can reach the Reaklif safely.

Athlete area

Within the athletes area (only accessible for athletes wearing an athletes bracelet), you can safely store your bags. Please make sure to use the provided bag label (sticker) to label your bag. The athlete area is closed for audience and guarded all day by the transition zone team. It can only be reached via the transition zone. Please make sure to inform your fans that this area is only accessible for athletes!

The progress of your race is registered by a timing-chip transponder attached to a soft rubber band with velcro. This transponder needs to be placed on your left ankle during all three parts of the race.

The timing chip is in an envelop in your race-gear bag if you indicated in the registration form HIRE CHIP. Otherwise, make sure you bring your own chip. At the finish line, a volunteer will collect the hired chip. In case your chip is not being returned, we have to charge you 30 Euros. In your bag you'll also find a race-number with your name on it. Handy for the crowd to cheer your name during the race and for extra visibility during the bike ride (so please make sure to wear it on your back during the bike). Our sponsor helps us making Frysman possible. It is therefore not allowed to fold or cut the start-number. During the swim your start-number is in the transition zone, it is not allowed to wear it underneath your wetsuit during the swim!

Swimcourse

At 06:45, the final briefing before the swim will be given at the IJsselmeer shore. Local rocklegend and endurance fanatic Hendrik Boonstra will give you some final inspiration. At 07:00 all athletes are in the IJsselmeer. The swim consists of 2 laps.

We will start the swim in the water. After the start, you'll swim to the first buoy, which in fact is a 'gate' of two buoys. From there, the swim round, which consists of a rectangle, starts. You'll swim two laps. After two laps, you round the Buoy from the left (buoy is on your right hand side) and swim towards shore. At the shore, volunteers will help you to get out of the water, after which you can start running up the Reaklif for the first time that day, towards the transition zone.



Swimstart and Swimcourse. Total swim is 2 laps

During the swim, people will watch your safety. The lifeguard team of Lemmer will be in their safety boat in the middle of the swim course. During the swim you'll be guided by boats, canoes and SUP's. First aid is available in the boats to get to you asap. The waves in the IJsselmeer can be a bit rough. Please make sure, in case you encounter any problems, to warn our volunteers in

time by waving, so they will be able to support you. You are allowed to rest holding onto a handlebar or sup only when no forward movement is being made.

Bike course

Starting from the transition zone, the bike course is marked by means of Yellow arrows near the road and white arrows on the road itself. In order to warn other traffic on the road 50 yellow warning signs are placed on the 45k bike course. In total you will ride 4 laps.



Arrows on the road will indicate the course, furthermore, yellow arrows indicate the directions. "let op triathlon" signs are at the track to inform traffic

Athletes ride on the ROAD (not on the bike lanes aside the road!). At important crossings Frysman volunteers will guide the traffic, making sure you can safely take the turn. Please be aware of the fact that athletes are normal participants in traffic. In case a volunteer decides you have to slow down, please respect this decision and follow his instructions for your own safety!

There will be a motor in front of the leader during the bike ride. The Frysman Motard can be recognised by his Yellow/Orange Frysman safety vest. There will also be Jury Motards that will make sure that there is no drafting. Please be aware that Frysman is a NON-DRAFTING race! Our philosophy: you only become a FRYSMAN by yourself, not together.

We will have a car on the course with some spare materials, that can help you when you're out of spare tyres or if your wheel is folded for example. A volunteer on the bike course can call for help. Our sponsor Haico Bouma bike shop has provided us with some spare materials. However, we do not have a complete shop on board... if you accept help, you'll get a mark on your start-number, which means you will not have the opportunity to end up on the podium. However, it will give you the opportunity to finish your race and becoming a real Frysman!

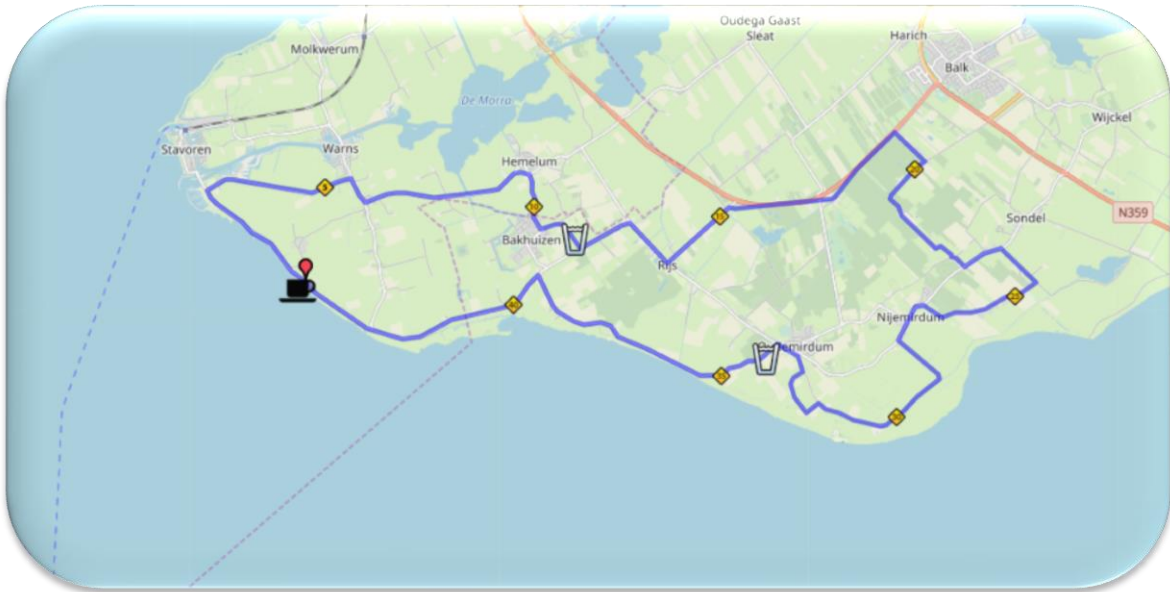
Transition area

On Saturday July 6th, the transition area opens at 05:30. Of course, we will check your bike, brakes and helmet. The transition area is only accessible for athletes and the transition area team makes sure nobody else enters the area. Bags should not be in the Transition area; you can store your bags safely in the designated area. Please make sure to attach the provided bag label to your bag and you can pick up your bag by showing your start number or bracelet.

Aid stations

This year, Frysman offers full service during the race, thanks to our sponsor Sanas. Besides sports drink, we will also offer energy gels and energybars. There are 2 aid stations on the bike course.

The “Wite Burch aid station” is on 10k and the Huningspaad aid station “Gelreman” is on 20k. When entering the aid station area, you can drop your bottles in the designated ‘Bidon-drop’ (can’t miss it...).



Sign for 'bidon-drop' before entering aid station



Sanas Sportsnutrition

At the aid station you can get bottles with Sanas energy drink or bottles with water. You can also get energy gels, energy bars and half bananas. Please make sure to adjust your speed in order to pick up a bottle.

We also offer the possibility to have your own aid station at 45k (at the Reaklif). This is a designated area accessible for one of your supporters or you can leave a small bag with your food in that area. There is also a bidon-drop before entering this aid station.

Please make sure to drop your Frysman bottles in the bidon drop. These bottles will be cleaned and re-used. All our volunteers will get a bottle after finishing their tasks as a reward for their help. We will have bidons at bike check-out and check to see whether you have a Frysman-bidon on your bike to make sure you have the collectors item for keeps 😊. We would appreciate if you drop the other bottles.

There will be 3 aid stations at the runcourse which will provide water, Sanas energy drink, cola, and Sponges. Two out of three aidstations (Suver & Skjin and Weyde Blick) also offer bananas, energy gels, energy bars, winegums and salt biscuits. At the Reaklif you can also have your own

aid station (same location as for the bike course). Please make sure to drop the soiled bags after the race in the designated place or bring it with you to the next aid station.



Aid stations at the run course

Littering is prohibited, so please help us to keep the course as clean as possible. The grass will be fed to the cows in winter, and they don't like plastic gel packaging...

Just after the Suver en Skjin aid station near the windmills, you'll get a band on your arm. After collecting 6 of these bands, and handing these over at the finish, you'll get your finish shirt!

The weather

The weather during the Frysman has always been interesting the last two editions... We are always keen on keeping a close eye on the weather conditions. In case of thunder during the race, we have to ask you to take your own responsibility. Safety of our athletes comes first! Please make sure to get yourself in a safe position in case of thunder. At this point, the water temperature is up and around 22 degrees C.

Our friends of the fire department in Stavoren will provide us with sprinkling posts at the run course in case of hot weather conditions. We will make sure you can choose to make use of this facility or walk around it easily.

To make sure you won't get sunburnt during hot weather, we advise you to use sunscreen and apply it a couple of times during the day. At the Reaklif are numerous supporters who are more than willing to assist you in case you need support.

Food and drinks are being provided in the finish area. After crossing the finish line, you'll get your medal and your Frysman shirt and you'll be a Frysman till eternity! Say hi to your friends, family and beloved ones, get something to eat and enjoy! Either finishing at 15: 45 or 22:00, you just became a Frysman!

Athletes area

Done hugging friends and family? Time to take care of your sore body in the athletes area. We will have a complete wellness area ready for you! You can take a shower, enjoy a cold bath or enjoy the hottub. Our masseuse are ready to give you a well-deserved massage. We'd like to urge you to take the right order of activities; first eat something, take a shower and then step in the hottub.

Anniversary party!

Since it's our 5th anniversary, this year, there will be an anniversary party! A band will start



playing in the tent starting at 20.00h and there will be more fun things to do. Of course, we will make sure that all finishers entering the finish line from 20.00h will get a special welcome and memorable finish!! We invited all participants, all HeldenHelpers and all sponsors and Freonen of the past 4 year, as well as all the people from the area. Furthermore, there is a special anniversary gift for all the invited people, which you'll get at registration 😊.

Venue

The venue at the Reaklif offers a great view at the transition area and the climb up the Reaklif and of course includes the finish area! Invite your friends and family at the venue to cheer you tot he finish line. There is a big tent with a bar where you can have drinks (coffee, tea, (non-alcohol)beer, wine, soda, water). There will also be food; sandwiches, soup and some other hot snacks. Of course, when it's sunny, there will also be ice cream for sale 😊.

Let everyone know that you'll be at the Frysmán on Sunday July 6th, use our special Frysmán frame and tag us on your Facebook. We LIKE that...

In case you have any additional questions after reading this email, please make sure to contact us at info@frysmán.nl