

DEELNEMERSINFORMATIE



14 & 15 augustus 2021

Onderdeel van:
TRI HARD
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsoren



WIEL-RENT.NL



Dé verhuursite voor wielrenners



Inhoudsopgave

Partners en sponsors	2
Inhoudsopgave	3
Programma	4
Parcoursen	5
Toegang evenemententerrein	10
Plattegrond evenemententerrein	11
Registratie	12
Registratiekit	13
Voor de wedstrijd	14
De wedstrijd	16
Extra informatie voor relay (estafette) teams	18
Na de wedstrijd	19
Korte samenvatting NTB-reglementen	22

Programma

Zaterdag 14 augustus 2021	
Tijd	Activiteit
08:30	Registratie open
09:30	Start 4eDivisie Noord Mannen - Sprint
10:05	Start 4eDivisie Zuid Mannen - Sprint
10:40	Start Badmutsen.com 3eDivisie Noord Vrouwen - Sprint
11:15	Start Schuiteman 2eDivisie Noord Vrouwen - Sprint
11:50	Start Schuiteman 2eDivisie Noord Mannen - Sprint
12:00	Prijsuitreiking 4eDivisie Noord en Zuid Mannen
12:10	Start Badmutsen.com 3eDivisie Noord Mannen - Standaard
12:30	Prijsuitreiking Badmutsen.com 3eDivisie Noord Vrouwen
13:20	Start Schuiteman 2eDivisie Zuid Vrouwen - Standaard
13:30	Prijsuitreiking Schuiteman 2eDivisie Noord Mannen/Vrouwen
14:30	Start Schuiteman 2eDivisie Zuid Mannen - Standaard
15:30	Prijsuitreiking Badmutsen.com 3eDivisie Noord Mannen
17:30	Prijsuitreiking Schuiteman 2eDivisie Zuid Mannen/Vrouwen

* Tijden onder voorbehoud

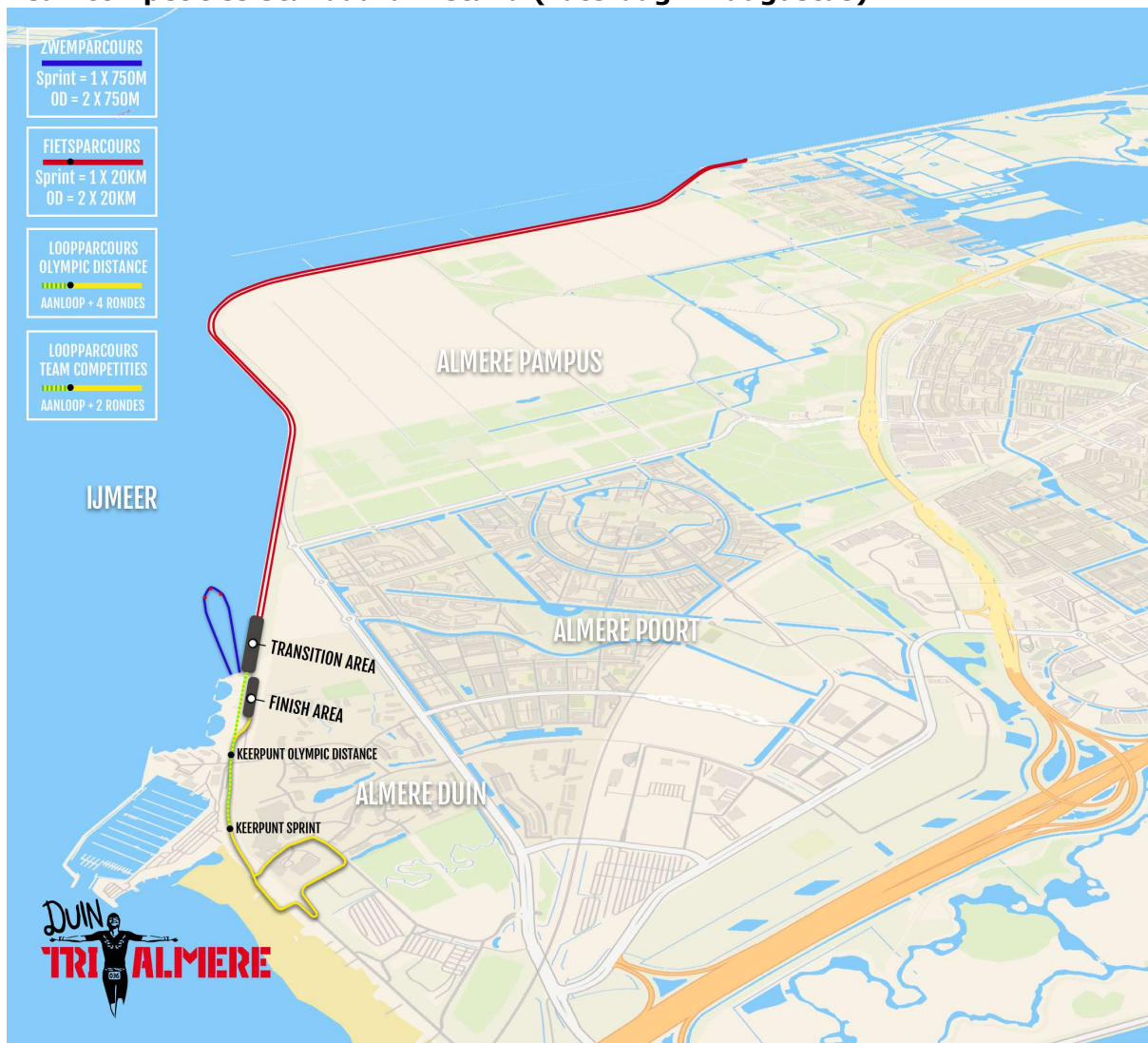
Zondag 15 augustus 2021	
Tijd	Activiteit
08:30	Registratie en Bike Check-in open
09:30	Wave 1: Olympische Afstand individueel & estafette
10:45	Wave 2: Sprint Rookie Race
11:30	Wave 3: Sprint afstand individueel & estafette
12:30	Prijsuitreiking open OD
13:00	Wave 4: Individuele kwalificatie Ere- en 1eDivisie
13:15	Prijsuitreiking Open Sprint
13:45	Wave 5: Junior Challenge
14:30	Prijsuitreiking Junior Challenge
15:00	Wave 6: TTT Eredivisie Vrouwen
15:45	Wave 7: TTT Eredivisie Mannen
16:30	Wave 8: TTT 1eDivisie Vrouwen
17:00	Prijsuitreiking Eredivisie Mannen en Vrouwen
17:15	Wave 9: TTT 1eDivisie Mannen
18:30	Prijsuitreiking 1eDivisie Mannen en Vrouwen

* Tijden onder voorbehoud

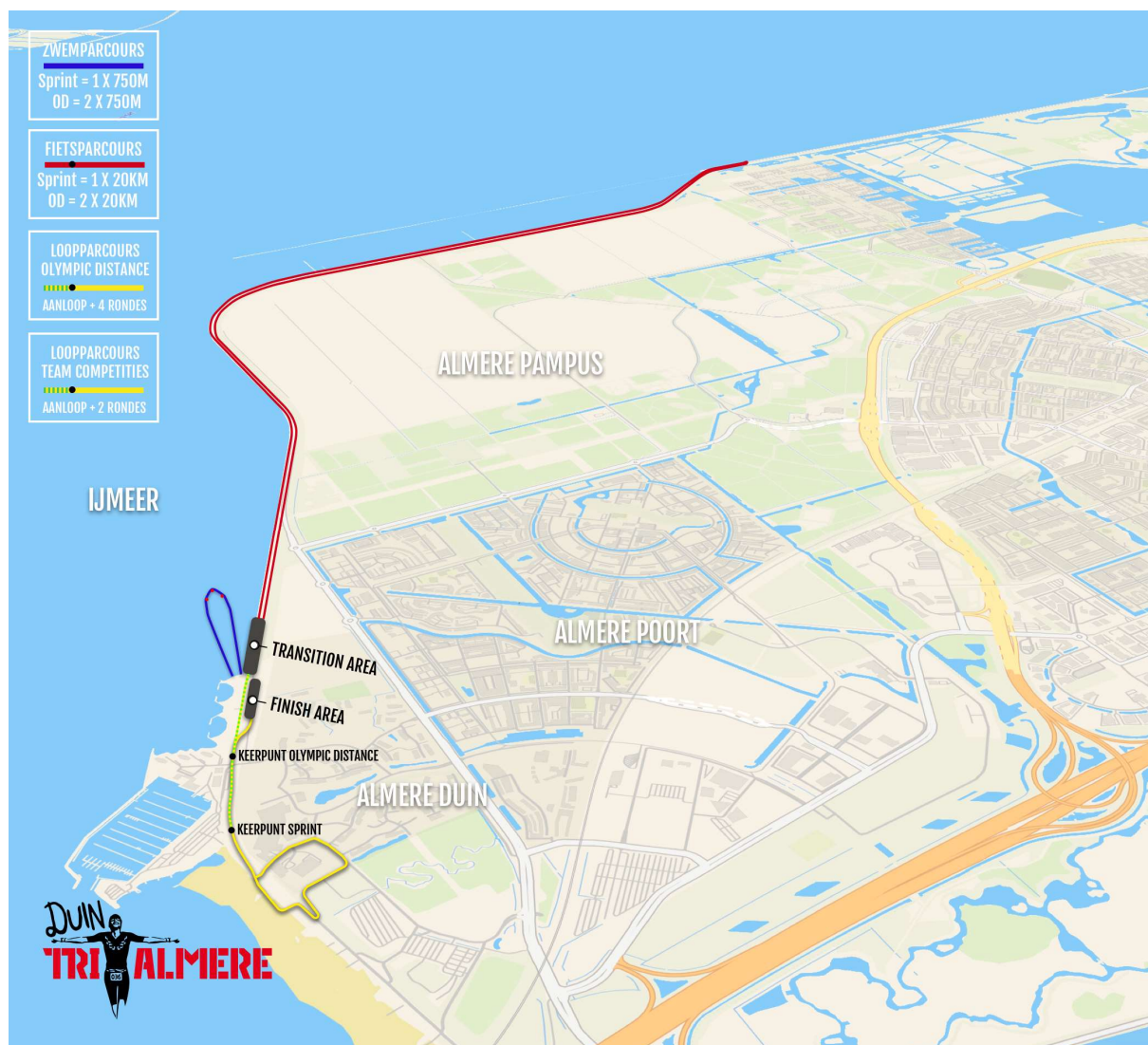
Parcoursen

DUIN TRI Almere vindt plaats in en rondom de jongste wijk van Almere: DUIN. En, belangrijker; biedt alles wat u van een triathlon verwacht. Zwemmen in open water, fietsen op de typische Almeerse dijken en een korte loopronde waarbij u vaak door het stadion komt. Hieronder per afstand en onderdeel de parcoursen, waarbij de blauwe lijn het zwem-, de rode lijn het fiets- en de gele lijn het looponderdeel toont. Per onderdeel kunt u zien wat de afstanden en bijbehorende hoeveelheid rondes zijn.

Teamcompetities Standaard Afstand (zaterdag 14 augustus)



Teamcompetities Sprint Afstand (zaterdag 14 augustus)



Junior Challenge & Teamcompetities Individuele kwalificatie 1e- en Eredivisie (zondag 15 augustus)



Sprint afstand (zondag 15 augustus) & Teamcompetities Team Time Trial 1e- en Eredivisie



Olympische afstand (zondag 15 augustus)



Toegang evenemententerrein

Let op: om op een veilige en verantwoorde manier mee te kunnen doen aan DUIN TRI ALMERE, vragen we een aantal dingen van u.

Het belangrijkste: zorg dat u een 'QR-code' in uw CoronaCheck App hebt. Dit geldt alleen voor atleten!

Toeschouwers worden verzocht thuis te blijven.

Een QR-code in de CoronaCheck App wordt gegenereerd op 1 van de 3 volgende manieren:

- Een bewijs van volledige vaccinatie (Let op: pas geldig 14 dagen na een 2e vaccinatie, of 1e vaccinatie met Janssen)
- Een bewijs van genezing na het doormaken van een Coronabesmetting
- Een negatief testresultaat (maximaal 24 uur oud)

U vindt hieronder stapsgewijs de stappen rond het halen van een testresultaat. Uiteraard volgen we hierbij de richtlijnen die door de overheid zijn gesteld.

- Maak een gratis testafspraak via testenvoortogang.nl -> andere testen zijn niet geldig. Testen op de evenementenlocatie kan niet: u moet zelf een afspraak plannen via testenvoortogang.nl.
- Via testenvoortogang.nl selecteert u 'evenement, bijvoorbeeld festival' en doorloopt u alle stappen. Plan uw afspraak zo snel mogelijk in, liefst in uw eigen woonomgeving.
- Deze test moet **maximaal 24 uur** van tevoren worden afgenomen. Deze 'maximaal 24 uur van tevoren' geldt voor het moment dat u het evenementterrein betreedt en u de uitslag van de test laat zien. Let op: dit geldt dus niet voor de starttijd van uw wedstrijd.

Voorbeeld: stel, u komt op zondag 15 augustus om 09:00 uur op onze wedstrijdlocatie. Dat betekent dat u zich op zaterdag 14 augustus om 09:00 uur – of daarna – laat testen (vierentwintig uur van tevoren of daarna).

- Testen zijn nodig voor iedereen van dertien jaar en ouder. Twaalfjarigen (en jongere atleten) hebben geen test nodig.
- Download na uw test de CoronaCheck-app en voer de ophaalcode van uw testuitslag (deze uitslag krijgt u binnen een uur na uw test) in. Met een negatieve uitslag kunt u een coronatoegangsbewijs maken.

CoronaCheck-app downloaden via Google PlayStore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.rijksoverheid.ctr.holder>

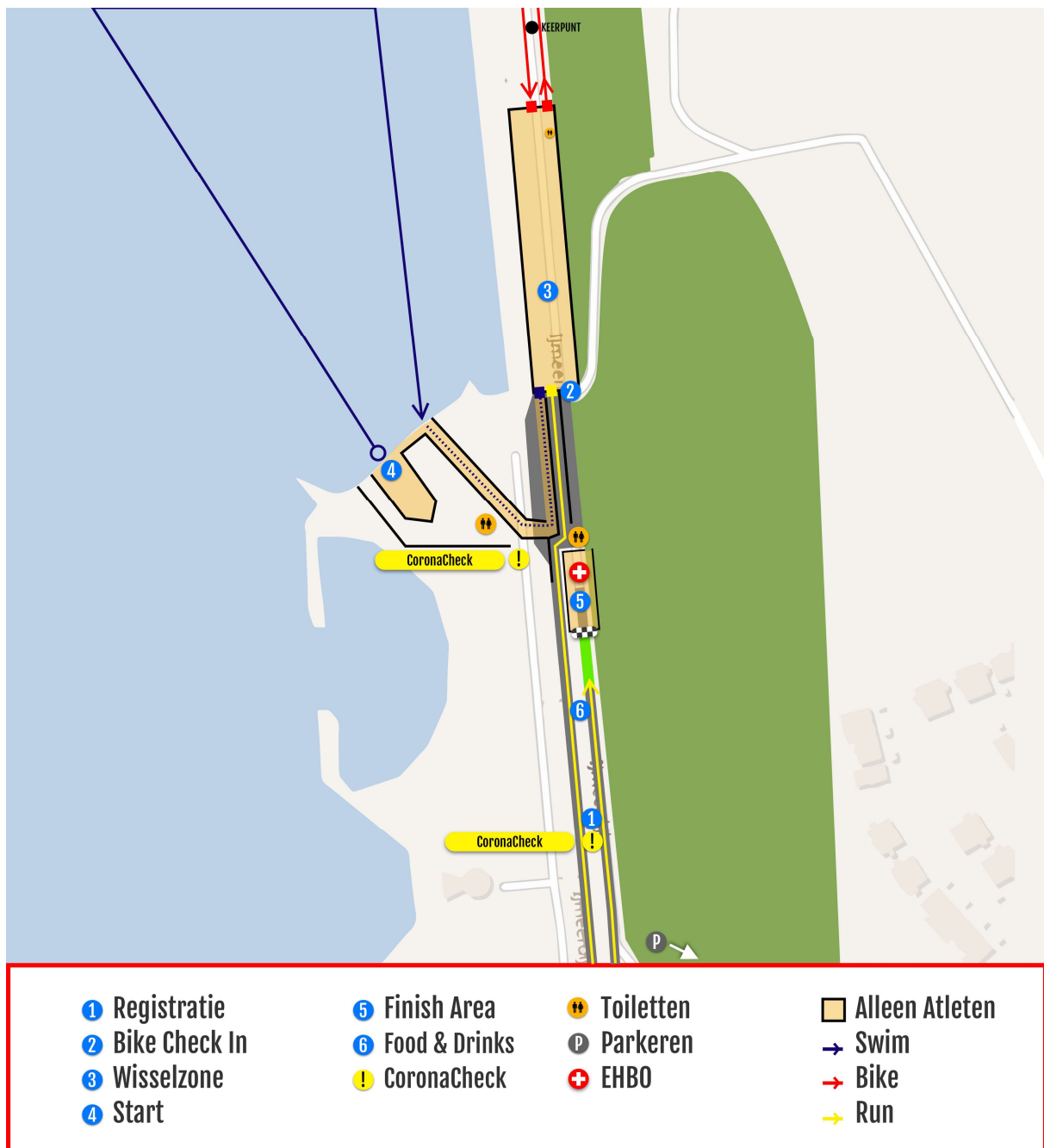
CoronaCheck-app downloaden via Apple Store:

<https://apps.apple.com/nl/app/coronacheck/id1548269870>

- De app maakt een QR-code aan. Deze code vormt uw digitale coronatoegangsbewijs en laat u zien wanneer u de wisselzone betreedt.
Let op: neem ook een identiteitsbewijs mee. **Tip:** genereer de QR-code thuis in plaats van op locatie, om het doorstroomproces op de evenementenlocatie te versoepelen.

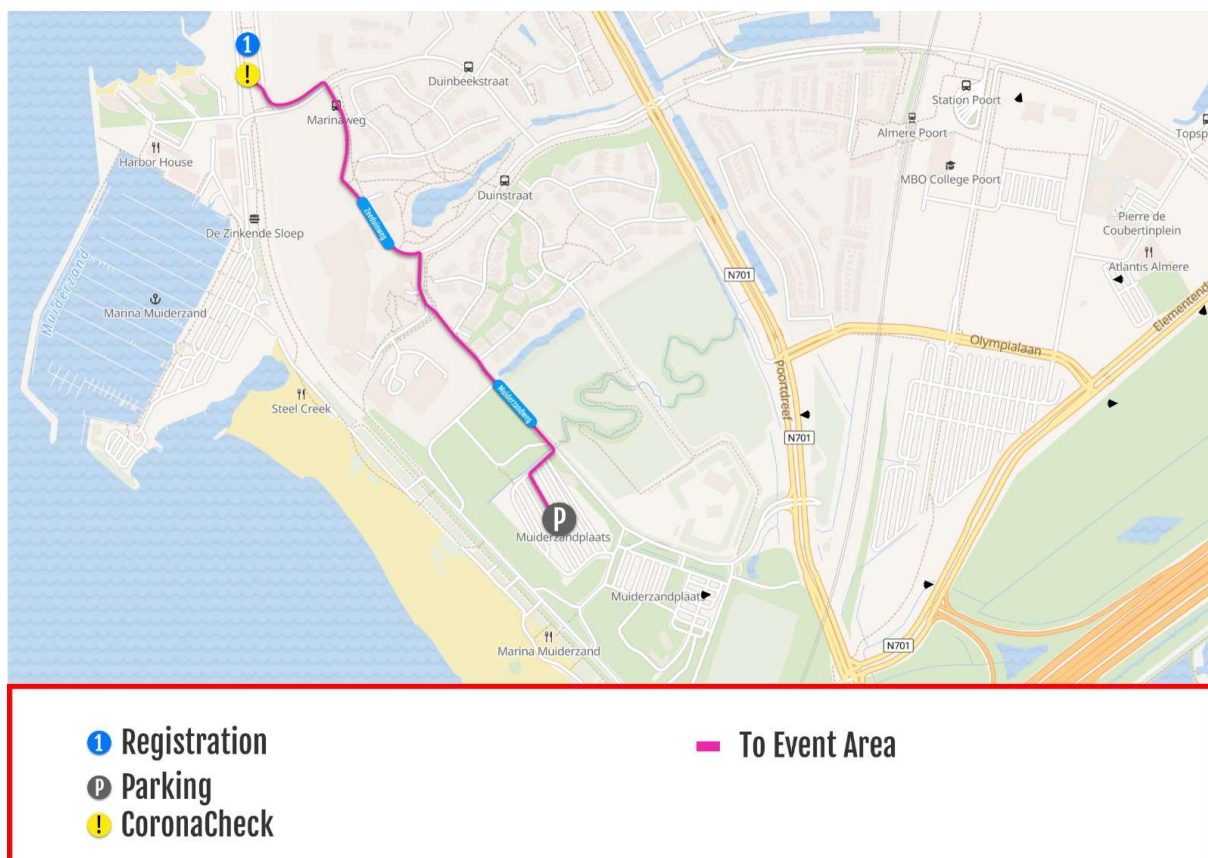
- Bent u al gevaccineerd? Het bewijs van vaccinatie kunt u ook laten opnemen in de CoronaCheck-app als dit langer dan 14 dagen geleden is. Dit bewijs is dan ook voldoende om het evenementterrein te betreden.
- Geen smartphone? Via coronacheck.nl kunt u een coronatoegangsbewijs maken en uitprinten. Ook dit bewijs is voldoende om het evenementterrein te betreden.
- Verder geldt natuurlijk dat we iedereen oproepen zoveel mogelijk anderhalve meter afstand van elkaar te houden. Dit geldt als deelnemer dus ook in de inschrijflocatie en onderweg naar de wisselzone.
- Deelnemers tot 18 jaar mogen een ouder meenemen als begeleiding
- Toeschouwers worden verzocht thuis te blijven.

Plattegrond Evenemententerrein



Registratie

Om deel te kunnen nemen aan DUIN TRI Almere, dient u uw registratiekit voor de start op te halen bij de registratiebalie. Deze bevindt zich op de IJmeerdijk op het evenemententerrein. Parkeren kan ter hoogte van Theatergezelschap Vis a Vis: Muiderzandplaats 1. Vanaf hier is het hooguit tien minuten wandelen naar de registratie.



In de registratiekit vindt u onder meer uw startnummer en toebehoren. Als u deze niet in uw bezit hebt, kunt u niet deelnemen aan de wedstrijd.

Bij het afhalen van een startbewijs, dient u zich te identificeren. Neem daarom een paspoort, identiteitskaart of rijbewijs mee. Als u hebt aangegeven te beschikken over een geldig licentienummer van de NTB, KNWU, KNZB of Atletiekunie, dient u deze te laten zien bij de registratiebalie.

Belangrijk: De registratiebalie is geopend vanaf 8:30 uur. U dient uw registratiekit uiterlijk 30 minuten voor de start van uw serie op te halen. Aangeraden wordt om anderhalf uur van tevoren aanwezig te zijn. Mutaties doorgeven aan de balie is mogelijk tot 30 minuten voor de start van uw serie.

Registratiekit

Bij registratie ontvangt u uw registratiekit. Deze registratiekit bevat de volgende spullen:

- Startnummer
- Stickervel (helmsticker, fietssticker, taslabel)
- Badmuts

Startnummer en startnummerband

Om uw startnummer te bevestigen, wordt aangeraden een startnummerband te dragen. Mocht u deze niet in uw bezit hebben, kunt u deze aanschaffen bij de registratiebalie. Het startnummer dient bevestigd te worden aan de startnummerband of aan een elastiek. Het startnummer moet gedragen worden tijdens het fiets- en het looponderdeel. Tijdens het fietsen draagt u het startnummer op de rug en tijdens het lopen draagt u het startnummer op de buik.

Stickervel

Alle deelnemers ontvangen een stickervel met stickers voor op de fiets, de helm en eventueel voor op een tas.

Fietssticker

Bevestig de fietssticker aan de zadelpen, met het nummer wijzend naar achter. Het nummer moet duidelijk zichtbaar zijn vanaf de linker- en rechterzijde.

Verwijder de fietssticker niet voordat u bent uitgecheckt uit de wisselzone.

Helmsticker

Plak de sticker op de linker- en rechterkant van de helm.

Badmuts

Tijdens het zwemonderdeel is het verplicht de badmuts van de organisatie te dragen. Het is niet toegestaan om een eigen badmuts te dragen.

Timingchip

De tijdwaarneming tijdens DUIN TRI Almere wordt verzorgd door MyLaps. U dient de timingchip met bijbehorende band om uw linkerenkel te dragen. Het is belangrijk dat u de chip niet ergens anders draagt, omdat de tijdregistratie in dat geval kan weigeren door een te grote afstand van de chip tot de mat. Individuele deelnemers houden de timingchip gedurende de hele wedstrijd om.

Deelnemers in een estafetteteam ontvangen een timingchip per team, die per atleet dient te worden doorgegeven na elk onderdeel.

Belangrijk: De timingchip zal dit jaar worden uitgedeeld bij het inchecken in de wisselzone tot uiterlijk 20 minuten voor de start en zit dus **NIET** in de registratiekit.

Belangrijk: Alle gehuurde chips dienen na afloop van de wedstrijd te worden ingeleverd bij het uitcheck van de fiets. Indien de chip niet wordt ingeleverd, brengen wij u een bedrag van €10,- in rekening.



Voor de wedstrijd

Parkeren

Parkeren kan ter hoogte van Theatergezelschap Vis a Vis: **Muiderzandplaats 1, Almere**. Vanaf hier is het hooguit tien minuten wandelen naar de registratie. Volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars en volg de bordjes 'registration'.

Let op: parkeren op het terrein van de Haven is niet toegestaan.

Openbaar vervoer

Er zijn diverse mogelijkheden om per openbaar vervoer naar DUIN TRI Almere te reizen. Het dichtstbijzijnde treinstation is Almere Poort.

Voor een persoonlijk advies kunt u voor uw vertrek de volgende websites raadplegen:

- www.9292ov.nl
- www.connexxion.nl
- www.gvb.nl
- www.maps.google.com

Check-in wisselzone

- Voorafgaand aan de wedstrijd plaatst u al uw benodigde spullen in de wisselzone op de daarvoor voor u gereserveerde plaats. Denkt u bij het inchecken van uw spullen aan het volgende:
 - Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op uw helm en fiets
 - Draag bij het betreden van de wisselzone uw startnummer en helm.
- Uw fiets en helm worden gecontroleerd op veiligheid. Het is belangrijk om er voor te zorgen dat u voor aanvang van de wedstrijd over een goed werkende fiets beschikt. Op het moment dat uw fiets niet veilig wordt geacht, laat de jury u niet starten – veiligheid gaat voor alles. Fietsen die niet in goede staat zijn, worden niet toegelaten tot de wisselzone.
- U ontvangt een timingchip bij het inchecken van de fiets. Deze dient u om de (linker)enkel te dragen.
- U dient uw fiets te plaatsen in het fietsenrek dat hoort bij uw startnummer. Op uw plaats in de wisselzone hangt daarnaast een label met daarop uw naam en startnummer.
- Uw plaats in de wisselzone is bepaald op volgorde van startnummer. Daarnaast staan de deelnemers uit een serie bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de wisselzone te bekijken, zodat u weet waar uw fiets en eigendommen staan. Dit komt de snelheid van de wissel ten goede.
- Alle andere benodigdheden die u tijdens de wedstrijd nodig hebt, dienen netjes naast uw fiets geplaatst te worden.

Wetsuit

Voor het gebruik van wetsuits gelden tijdens dit evenement de World Triathlon competitie regels:

Zwemafstand	Verplicht onder:	Verboden:
Tot en met 1500m	15,9°C	22°C en er boven

De watertemperatuur die op de dag van het evenement wordt gemeten, is bepalend. Eventuele metingen voorafgaand aan het evenement zijn ter indicatie en zijn geen betrouwbare basis voor de verwachte temperatuur tijdens de wedstrijd. Indien de luchttemperatuur onder de 15 graden Celsius is, wordt er een correctie op de watertemperatuur gedaan. De betreffende tabellen vindt u op pagina 26 en 27 in de [World Triathlon reglementen op de website van de Nederlandse Triathlon Bond](#).

De timingchip dient om de linkerenkel onder het wetsuit te worden bevestigd. Hiermee voorkomt u dat de chip losraakt wanneer u het wetsuit uittrekt.

Belangrijk: Om verwisselingen van wetsuits te voorkomen, raden wij aan om uw naam in uw wetsuit te zetten.

Wetsuit huren

Voor elke triathlon is het mogelijk om een wetsuit te huren. Tot daags voor de wedstrijd is het nog mogelijk om een wetsuit te huren bij onze partner Bijvoet Sport.

Briefing

Een kwartier voor aanvang van elke start vindt een briefing plaats. Tijdens deze briefing worden de belangrijkste zaken met betrekking tot de wedstrijd nogmaals gemeld. Daarnaast worden eventuele wijzigingen tijdens deze briefing medegedeeld. De briefing vindt plaats bij de zwemstart.

Belangrijk: Iedere deelnemer dient aanwezig te zijn bij de briefing voorafgaand aan zijn of haar startwave.

De wedstrijd

Zwemonderdeel

- Voorafgaand aan het zwemonderdeel vindt de briefing plaats in het startvak op het strand.
- De start van het zwemmen vindt plaats vanaf het strand.
- U volgt de boeien zodat u de zwemronde op de juiste manier aflegt. Bij meerdere rondes zwemmen volgt een landlap over het strand.
- Het dragen van de door de organisatie uitgereikte badmuts is verplicht.
- Bij een watertemperatuur onder de 13 graden Celsius (zie vorige hoofdstuk over wetsuitgebruik) wordt het zwemonderdeel conform de NTB-reglementen vervangen door een looponderdeel.

Wissel van zwemmen naar fietsen

- U kunt zich omkleden bij uw fiets in het rek.
- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan.
- Voordat u uw fiets uit het rek haalt, dient u uw helm op te zetten en vast te maken.
- Controleer voor u start of u uw timingchip nog steeds draagt. Mocht dit niet zo zijn, dan geeft u dit aan bij een official, zodat zij hiervan op de hoogte zijn.
- Zorg ervoor dat u uw startnummer op uw rug draagt.
- **Belangrijk:** Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Pas op het moment dat u de balk aan het einde van de wisselzone volledig bent gepasseerd, mag u opstappen en beginnen met fietsen.

Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel bestaat uit meerdere rondes, afhankelijk van de afstand die u doet (zie bij parcoursen).
- Het dragen van een helm is verplicht.
- Stayeren is niet toegestaan. U dient tenminste 12 meter achter uw voorganger te blijven. Inhalen is uiteraard wel toegestaan.
- **Belangrijk:** Indien u stayert, kan de jury u een blauwe kaart tonen. U dient dan een straftijd van 1 minuut uit te zitten bij de volgende keer dat u de 'Penalty box' passeert. Indien u de tijdstraf niet uitzit, wordt de tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. De 'Penalty box' bevindt zich aan het einde van de fietsronde loopronde vlak voor de wisselzone. Honderd meter voorafgaand aan de 'Penalty box' hangt een groot aankondigingsbord.
- Blijf tijdens het fietsen rechts rijden en houd er rekening mee dat u ingehaald kunt worden.
- **Belangrijk:** rechts inhalen is ten strengste verboden en wordt door de jury bestraft met een (tijd)straf.
- **Belangrijk:** het overschrijden van de middenlijn op de dijk is niet toegestaan en zal tot diskwalificatie leiden.
- U bent er zelf verantwoordelijk voor dat u het juiste aantal rondes rijdt. Indien na afloop blijkt dat u niet het juiste aantal rondes heeft gereden, wordt u gediskwalificeerd.
- **Belangrijk:** U dient te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op te volgen.
- Indien hulpdiensten de route moeten betreden om hun bestemming te bereiken, kan de wedstrijd hiervoor kort stilgelegd worden. Hulpdiensten krijgen te allen tijde voorrang op de wedstrijd.

Wissel van fietsen naar lopen

- U dient te zijn afgestapt voor u de balk bij binnenkomst van de wisselzone passeert.
- U dient uw fiets op de juiste plaats in het rek terug te hangen. Dit is bij uw eigen startnummer.
- U mag uw helm pas losmaken op het moment dat u uw fiets in het rek heeft geplaatst.
- Laat uw fietsspullen netjes achter naast uw fiets.

Looponderdeel

- Het looponderdeel bestaat uit 1, 2 of 4 rondes.
- Na afloop van uw laatste ronde wordt u het finishgebied in geleid. U bent er zelf verantwoordelijk voor dat u het juiste aantal rondes loopt. Indien na afloop blijkt dat u niet het juiste aantal rondes heeft gelopen, wordt u gediskwalificeerd.
- Op het loopparcours bevinden zich meerdere keerpunten voor verschillende afstanden, zorg dat u bij het juiste keerpunt keert.
- Op het loopparcours is zijn meerdere verzorgingspost ingericht waar water en sportdrink wordt aangereikt.

Extra informatie voor relay (estafette) teams

Deze informatie is alleen voor deelnemers die met een team meedoen aan de relay.

Een team heeft in totaal slechts één timingchip. Deze chip geldt eigenlijk als 'estafettestokje'. De timingchip moet overgedragen worden en om de enkel van de teamgenoot bevestigd zijn voordat hij/zij aan het volgende onderdeel kan beginnen. Deze timingchip ontvangt het team bij het betreden van de wisselzone.

In de registratiekit zitten twee startnummers. Ieder teamlid (fietsen en lopen) heeft een eigen startnummer, omdat u de wisselzone alleen kunt betreden op vertoon van uw startnummer. Tijdens de wedstrijd moet één startnummer gedragen worden door de fietser (op de rug) en het andere startnummer dient gedragen te worden door de loper (op de buik).

Zwemmer

De timingchip dient gedragen te worden om de linkerenkel. Na het zwemmen loopt u via de aangegeven route naar de wisselzone. De overdracht van de timingchip van de zwemmer naar de fietser vindt plaats bij de fiets.

Fietser

Zorg dat de helm op uw hoofd zit, vastgemaakt is en draag het startnummer (op uw rug). Wacht op de zwemmer bij de fiets in de wisselzone. Laat uw fiets in het rek staan totdat de zwemmer de timingchip heeft overgedragen en u de chip om uw enkel heeft bevestigd.

Na het fietsen dient u eerst uw fiets weg te zetten op de daarvoor bestemde plek voordat de timingchip overgedragen kan worden aan de loper.

Loper

Draag uw startnummer aan de voorkant. Wacht op de fietser bij uw startnummer in de wisselzone. Nadat de fietser zijn fiets heeft weggezet op de daarvoor bestemde positie, kan de fietser de timingchip overdragen. Plaats de timingchip om uw enkel, voordat u start met lopen. Zorg ervoor dat het startnummer (op uw buik) goed zichtbaar is bij de finish.

Finish

Een team kan samen finishen. Wanneer de loper van uw team in de finishzone komt, mogen de andere twee teamleden zich bij de loper voegen, zodat de finish gezamenlijk kan worden gepasseerd.

Na de wedstrijd

Medaille

Na de finish ontvangt iedereen die mee heeft gedaan aan de triathlon een medaille. Loop na ontvangst van de medaille door - via de aangegeven route - naar de verzorgingspost, zodat deelnemers die nog moeten finishen niet gehinderd worden.

Prijsuitreiking

In het programma zijn de geschatte tijden van de prijsuitreiking opgenomen
In de volgende categorieën zijn er prijzen voor de nummers 1, 2 en 3:

- Mannen U23
- Mannen 23-29
- Mannen 30-39
- Mannen 40-49
- Mannen 50-59
- Mannen 60+
- Vrouwen U23
- Vrouwen 23-29
- Vrouwen 30-39
- Vrouwen 40-49
- Vrouwen 50-59
- Vrouwen 60+

Bovenstaande prijzen worden uitgereikt aan de deelnemers met de snelste tijden van de dag. Er worden dus geen prijzen per serie uitgereikt. Prijzen worden alleen uitgedeeld aan winnaars die aanwezig zijn bij de prijsuitreiking. De prijsuitreiking vindt plaats na binnenkomst van de top-3 in de laatste serie.

Resultaten

Tijdens de wedstrijd zijn de livetiming resultaten te zien in de TRI HARD app. De resultaten van de wedstrijd worden binnen een uur na de laatste finisher in de TRI HARD app en later op de website van DUIN TRI Almere gepubliceerd: www.trialmere.nl.

Verzorgingspost

Als u gefinisht bent en u uw medaille hebt ontvangen, kunt u doorlopen naar de verzorgingspost. Hier wordt u voorzien van drinken, zoute en zoete snacks!

Check-out wisselzone

Na de race kunt u uw fiets en uw overige eigendommen ophalen in de wisselzone. U kunt alleen naar binnen via de bike check-in/check-out tent en op vertoon van uw startnummer. U kunt uw fiets en tas alleen uitchecken wanneer uw startnummer overeenkomt met het nummer op uw fiets en het label op uw tas. Verwijder daarom de sticker van uw fiets en tas niet voordat u de wisselzone via de bike check-out heeft verlaten. Controleer bij het verlaten van de wisselzone goed of u al uw spullen heeft meegenomen.

Gevonden voorwerpen

Gevonden voorwerpen kunnen gedurende het evenement worden ingeleverd en worden opgehaald bij de registratiebalie. Mocht u gedurende de dag iets zijn kwijtgeraakt, stuurt u dan een e-mail naar info@trihard.nl. Mochten wij uw spullen gevonden hebben, kunt u deze ophalen bij ons kantoor in Almere.

Medische ondersteuning

Een EHBO-team van het Rode Kruis Almere zorgt tijdens DUIN TRI ALMERE voor de veiligheid en gezondheid van deelnemers en toeschouwers. Op het evenemententerrein is een vaste EHBO-post ingericht. Daarnaast zijn er verschillende mobiele EHBO-posten op het parcours aanwezig.

Meld calamiteiten direct bij de dichtstbijzijnde EHBO-post of iemand anders van de organisatie. Medewerkers begeven zich zo snel als mogelijk naar de plek van de calamiteit. We verzoeken alle deelnemers om de instructies van medisch personeel in alle gevallen op te volgen.

Douchen en omkleden

Na afloop van de wedstrijd kunt u geen gebruik maken van douches of kleedruimtes.

Checklist benodigdheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

Zwemmen:

- ☐ Zwembroek/tritop/badpak/trisuit
- ☐ zwembrillettje
- ☐ badmuts
- ☐ handdoek
- ☐ wetsuit

Schaatsen (wintertriathlon):

- ☐ schaatsen
- ☐ handschoenen (verplicht)
- ☐ muts

Fietsen:

- ☐ fiets
- ☐ bidon met drinken
- ☐ fietspomp
- ☐ reserve binnenband/tube
- ☐ plakspullen
- ☐ bandenlichters
- ☐ wielerschoenen
- ☐ fietshelm
- ☐ fietsshirt
- ☐ fietsbroek
- ☐ sokken
- ☐ sport- of zonnebril
- ☐ wielerschoenen

Algemeen:

- ☐ trainingspak
- ☐ droog T-shirt of sweater
- ☐ droge sokken
- ☐ droge schoenen
- ☐ toiletpapier
- ☐ startnummerband
- ☐ veiligheidsspelden
- ☐ handdoek(en)
- ☐ shampoo
- ☐ programmaboekje/startbewijs
- ☐ Licentiebewijs/legitimatie
- ☐ geld
- ☐ vaseline
- ☐ talkpoeder (voor in je schoenen)
- ☐ zonnebrandcrème (waterproof)
- ☐ hartslagmeter
- ☐ waterdicht (sport)horloge
- ☐ badslippers

Lopen:

- ☐ hardloopbroekje
- ☐ T-shirt/hemdje
- ☐ sokken
- ☐ hardloopschoenen
- ☐ petje/zweetband
- ☐ schoenlepel
- ☐ lange tight
- ☐ losse armstukken / beenstukken
- ☐ shirt met lange mouwen
- ☐ regenjack
- ☐ muts/hoofdband
- ☐ sporthandschoenen

Korte samenvatting NTB-reglementen

Van nieuwkomers in onze sport is niet te verwachten dat alle regels en richtlijnen voor deelname aan een wedstrijd maar meteen duidelijk en begrepen zijn. Maar zelfs de ervaren atleet 'vergeet' wel eens wat in het heetst van de strijd. Daarom volgt hieronder een korte samenvatting van de belangrijkste regels en tips waar iedereen zich in het belang van veiligheid en Fair Play aan zal moeten houden bij deelname aan een wedstrijd.

- Wacht niet te lang met u aan te melden voor een wedstrijd en kom die dag op tijd.
- Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie.
- Zorg dat u weet hoeveel rondes u gaat zwemmen, fietsen en lopen. Of er sprake is van een aanloop- of uitrijdroute en hoe laat de prijsuitreiking is.
- Neem uw licentie mee en een geldig identiteitsbewijs. Meld u hiermee bij de inschrijving.
- Verken het begin en einde van het fiets- en loopparcours en zorg dat u weet waar de finish is.
- Als u fietst draagt u altijd uw helm.
- Bevestig het startnummer dat u van de organisatie krijgt ongevouwen aan een elastieken band (zelf meenemen) of maak het met speldjes vast voorop uw wedstrijdtenue (als u geen elastieken band hebt).
- Plak de sticker met uw nummer op uw fiets (of bindt het plaatje vast). Bevestig nummerplaatjes altijd zodanig dat ze aan de linkerkant van uw fiets te zien zijn.
- Bied uw fiets en helm ter controle aan bij de ingang van de wisselzone.
- Zorg dat uw remmen goed afgesteld zijn en uw helm onbeschadigd is.
- Zet uw fiets op de plaats met uw nummer of kies een plaats als ze niet genummerd zijn.
- Verken de situatie in de wisselzone. Waar kom ik er in, hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen?
- Meld u op tijd bij de start. Ga op tijd het water in en zwem in achter de startlijn.
- Veroorzaak geen valse start en volg het voorgeschreven parcours.
- Draag tijdens het zwemmen geen sokken, zwemvliezen of peddels. Brilletjes, oordopjes, neusklemmen e.d. zijn allemaal toegestaan.
- Zet, terug in de wisselzone, eerst uw helm op, maak deze vast en pak dan pas uw fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone.
- Zorg dat uw nummer tijdens het fietsen op uw rug zit (tenzij u geen elastieken band hebt).
- Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan.
- Fiets uw eigen wedstrijd. Stayeren is niet toegestaan. Als u dichter naast een andere atleet zit dan 3 meter of dichter achter een andere atleet dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) dan heet dat stayeren. Als u iemand inhaalt moet u dat binnen 30 seconden doen en als u ingehaald wordt dan moet u binnen 5 seconden uit een stayerpositie zijn.
- Kom altijd op hetzelfde punt weer terug op het parcours als u even naar de kant moest (dat geldt ook bij het lopen).
- Houd u aan de verkeersregels (m.n. rechts rijden).
- Stap vóór de wisselzone van uw fiets.
- Hang eerst uw fiets op en doe dan pas uw helm af.
- Doe uw loopschoenen aan, op blote voeten lopen is niet toegestaan.
- Draag uw startnummer op uw borst (dus niet ergens op de bovenbenen).
- Houd de looproute aan, afsnijden is ook hier niet toegestaan.
- Draag uw wedstrijdkleding fatsoenlijk. Een open rits is om kleding uit te trekken. Dicht om aan te houden.
- Gedurende de hele wedstrijd zijn headsets, mobiele telefoons en glazen verpakkingen niet toegestaan.

Als een official (herkenbaar aan een groene of oranje hes, of een rood/wit/blauwe jas) u aanspreekt, volg dan diens aanwijzingen op. U loopt een kleine vertraging op in uw wedstrijd, maar voorkomt dat u wordt gediskwalificeerd. Dat zou toch jammer zijn, zeker als u voor de eerste keer meedoet. Met de hierboven beschreven aandachtspunten zou het moeten kunnen lukken. Zijn er vragen, spreek dan voor de wedstrijd de organisatie of een official daarover aan.