

DEELNEMERSINFORMATIE

TRI ALMERE



28 mei 2022

Onderdeel van:
TRI HARD
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsors

START2FINISH


TRUE KINETIX

DARE2TRI



safe iD 

 **BIJVOET**
your sport partner




Hét triathlonnieuws van Nederland

BLACKROLL®

TRI 2 ONE
COACHING.NL



Andree Troost
GELUIDSTECHNIEK

 **MARATHON
PHOTOS**

WIEL-RENT.NL



Dé verhuursite voor wielrenners

Inhoudsopgave

Partners en sponsors	2
Inhoudsopgave	3
Programma	4
Parcoursen	5
Plattegrond Evenemententerrein	2
Registratie	3
De wedstrijd	8
Extra informatie voor relay (estafette) teams	10
Extra informatie voor Teamcompetities	11
Na de wedstrijd	13
Korte samenvatting NTB-reglementen	16

Programma

Tijd	Activiteit
08:00	Registratie en Bike Check-in open
09:15	Start Standaard afstand individueel & estafette
11:45	Start Sprint afstand individueel & estafette
11:50	Start Sprint afstand - Rookie Race
12:30	Prijsuitreiking Standaard afstand*
13:05	Start Junior Challenge
13:15	Start Junior Challenge - Basisscholen
13:30	Prijsuitreiking Sprint afstand*
14:00	Start TTT Eredivisie Vrouwen
14:15	Start TTT Eredivisie Mannen
14:25	Prijsuitreiking Junior Challenge*
15:15	Start TTT 1eDivisie Vrouwen
15:30	Start TTT 1eDivisie Mannen
15:45	Prijsuitreiking Eredivisie Mannen en Vrouwen*
17:00	Prijsuitreiking 1eDivisie Mannen en Vrouwen*

* Tijden onder voorbehoud

Parcoursen

TRI ALMERE vindt plaats in en rondom Almere Haven en biedt alles wat u van een triathlon verwacht. Zwemmen in open water, fietsen op de typische Almeerse dijken en een korte looprondte over de dijk van Almere. 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.

Parcoursen Standaard afstand, Sprint afstand en Team Time Trial



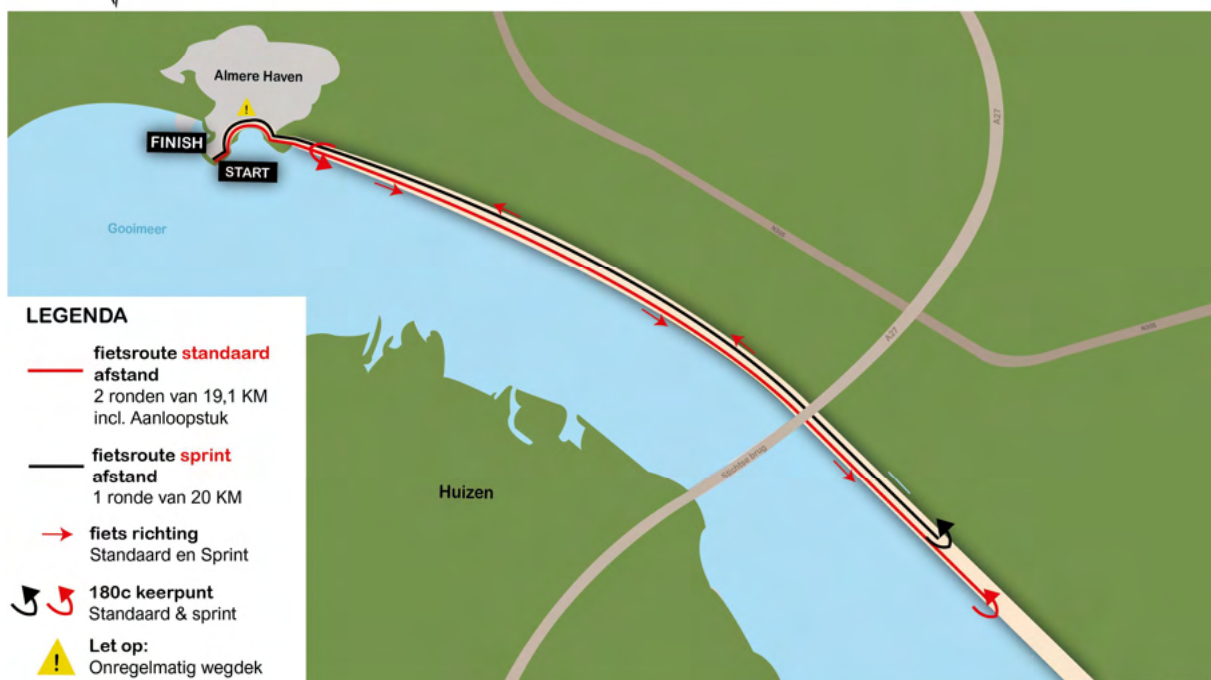
Dare2Tri Zwemparcours,
Sprint & Standaard afstand

DARE2TRI





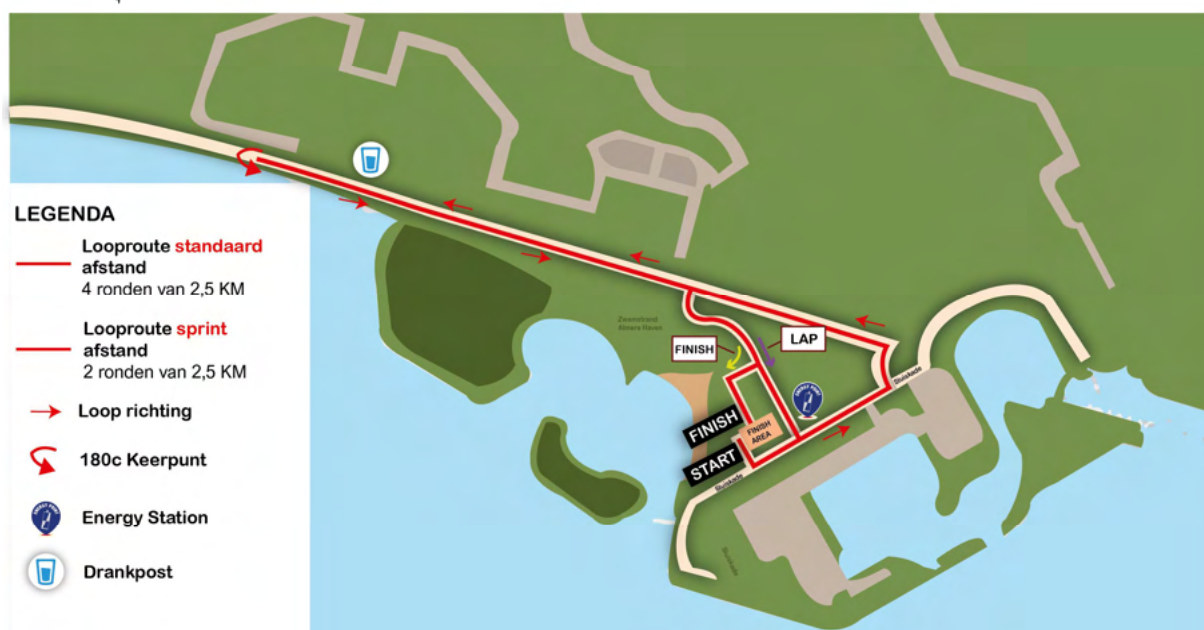
TrueKinetix Fietsparcours,
Standaard en Sprint afstand



Let op! Ongeveer 400 meter na de start van het TrueKinetix fietsparcours bevindt zich een strook van 200 meter met onregelmatig wegdek, ga hier niet te hard overheen. Aan het einde van de fietsronde kom je nogmaals over deze strook.



Loopparcours,
Sprint & Standaard afstand



Parcoursen Junior Challenge



Dare2Tri Zwemparcours,
Junior Challenge afstand

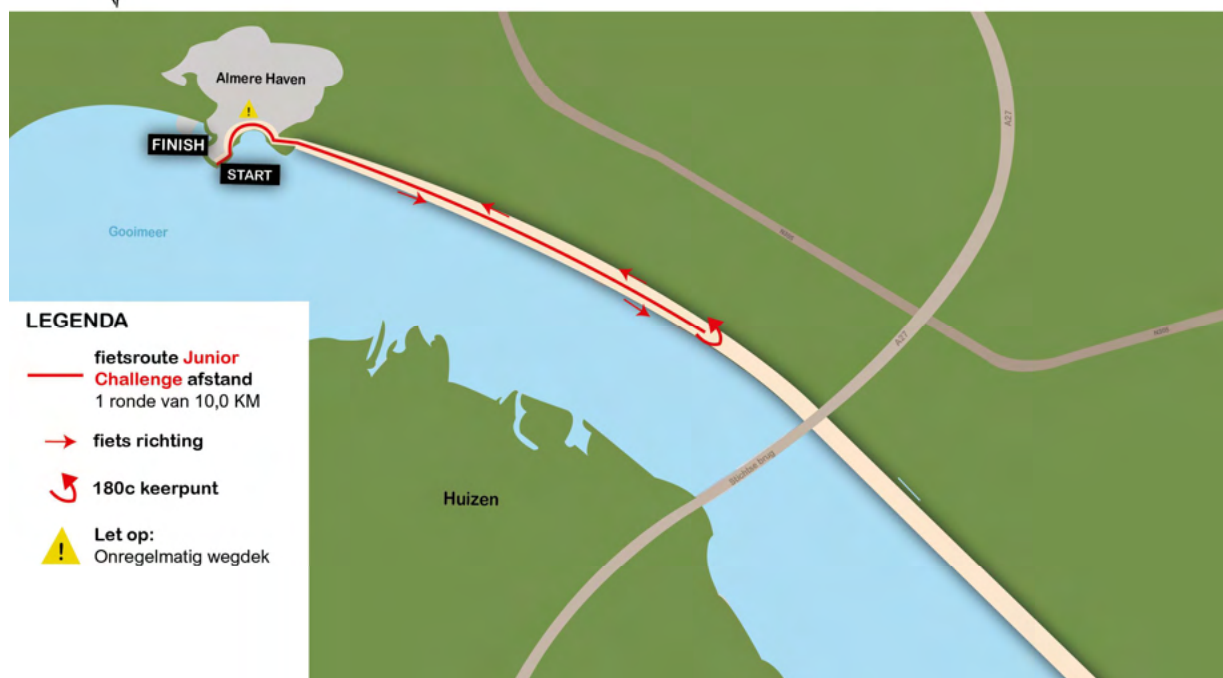
DARE2TRI





TRI ALMERE

TrueKinetix Fietsparcours,
Junior Challenge Afstand



Let op! Ongeveer 400 meter na de start van het TrueKinetix fietsparcours bevindt zich een strook van 200 meter met onregelmatig wegdek, ga hier niet te hard overheen. Aan het einde van de fietsronde kom je nogmaals over deze strook.



TRI ALMERE

Loopparcours,
Junior Challenge afstand



Parcoursen Junior Challenge - Basisscholen



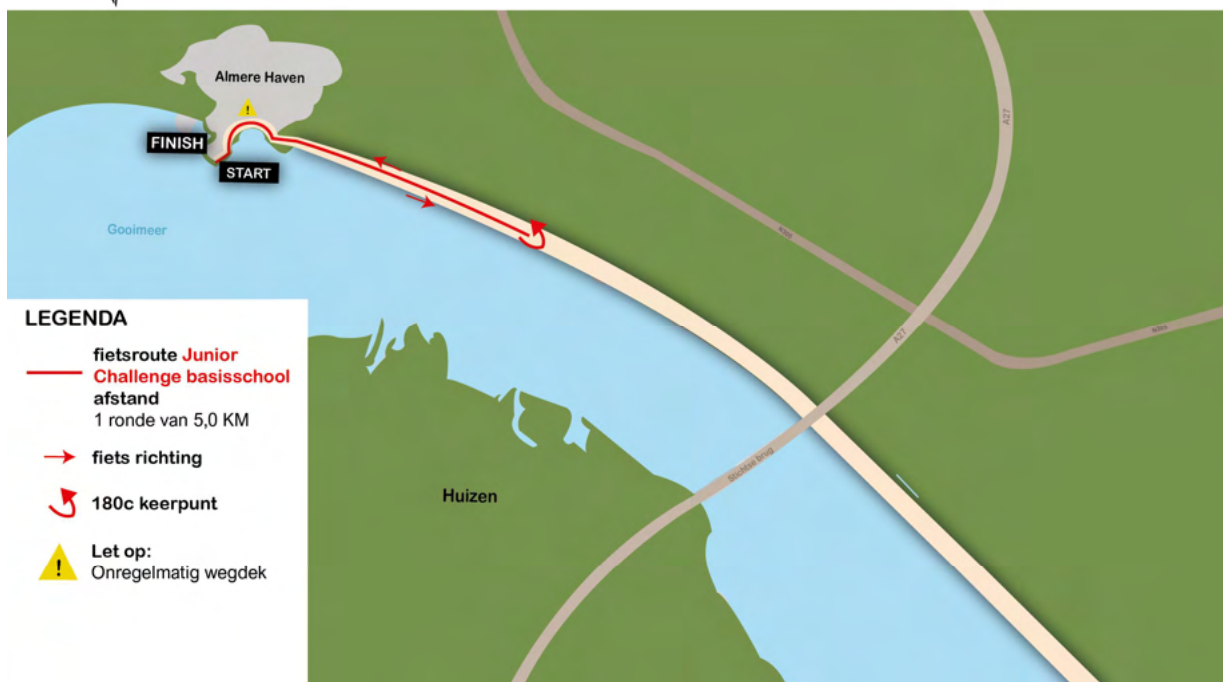
Dare2Tri Zwemparcours,
Junior Challenge - basisschool

DARE2TRI





TrueKinetix Fietsparcours, Junior Challenge - basisschool



Let op! Ongeveer 400 meter na de start van het TrueKinetix fietsparcours bevindt zich een strook van 200 meter met onregelmatig wegdek, ga hier niet te hard overheen. Aan het einde van de fietsronde kom je nogmaals over deze strook.



Loopparcours, Junior Challenge - basisschool



YOUR ULTIMATE INDOOR RIDE



Ideaal voor triatleten!

Dankzij slimme robotica voelt fietsen op de TrueBike bijna hetzelfde aan als buiten.

Werkt perfect met Zwift en Rouvy.



Vraag de infokit aan
via Truekinetix.com/trihard



TRUE KINETIX

MEET TRUEKINETIX AT TRI HARD



TRUEKINETIX



Bezoek onze stand

- TrueBike testrit
- 3-minute power challenge
- TrueKinetix merchandise
- Vul je bidon
- Haal je TrueKinetix sportsjaal op

Voucher voor de TrueKinetix sportsjaal t.w.v. €19,95

Lever deze voucher in op onze stand

*Naam

*Emailadres

Telefoon

☐ Ja, ik wil graag ook uitgenodigd worden voor een testrit



Plattegrond Evenemententerrein



TRI ALMERE

TRI ALMERE Deelnemersinformatie



LEGENDA

- | | | | |
|--|---------------|---------------|--------------|
| 1 Registratie | 5 Expo | Hekwerk | Loopparcours |
| 2 Bike Check-in | WC's | Oversteek | Massage |
| 3 BLACKROLL
Recovery Area | EHBO Post | Zwemparcours | Podium |
| 4 Vrijwilligerstent | | Fietsparcours | |

Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TRI ALMERE, dien je jouw deelnemersenvelop op te halen bij de registratiebalie. Deze bevindt zich in de rode tent op het evenemententerrein. Parkeren kan op de parkeervelden van het strand nabij het evenemententerrein.

Bij het afhalen van een startbewijs, dien je je te identificeren. Neem daarom een paspoort, identiteitskaart of rijbewijs mee. Als je hebt aangegeven te beschikken over een geldige licentie van de NTB, KNWU, KNZB of Atletiekunie, dien je deze te laten zien bij de registratiebalie.

De deelnemersenvelop bevat de volgende spullen:

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

TIP Op de envelop staan onder andere je startnummer en naam, controleer de inhoud van de envelop voordat je stickers plakt.

Belangrijk: De registratiebalie is geopend vanaf 8:30 uur. Je kan je deelnemersenvelop uiterlijk 30 minuten voor de start van jouw serie ophalen. Aangeraden wordt om anderhalf uur van tevoren aanwezig te zijn. Wijzigingen doorgeven aan de balie is mogelijk tot 30 minuten voor de start van jouw serie.

Startnummer en startnummerband

Om je startnummer te bevestigen, wordt aangeraden een startnummerband te dragen. Mocht je deze niet hebben, kan je 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 draag je het startnummer op de rug en tijdens het lopen draag je 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 je bent uitgecheckt uit de wisselzone.

Helmsticker

Plak de sticker op de linker- en rechterkant van de helm. Verwijder de stickers niet voordat je bent uitgecheckt uit de wisselzone.

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 TRI ALMERE wordt verzorgd door middel van de MyLaps ProChip. De timingchip met bijbehorende band draag je om je linkerenkel. Het is belangrijk dat je 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.

Wanneer je beschikt over een eigen ProChip kan je dit bij je inschrijving aangeven. Heb je geen eigen chip dan huur je er één direct bij je inschrijving.

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

Belangrijk: Alle gehuurde chips dienen na afloop van de wedstrijd te worden ingeleverd bij het uitchecken van de fiets. Indien de chip niet wordt ingeleverd, brengen wij een bedrag van €15,- in rekening.



Voor de wedstrijd

Parkeren

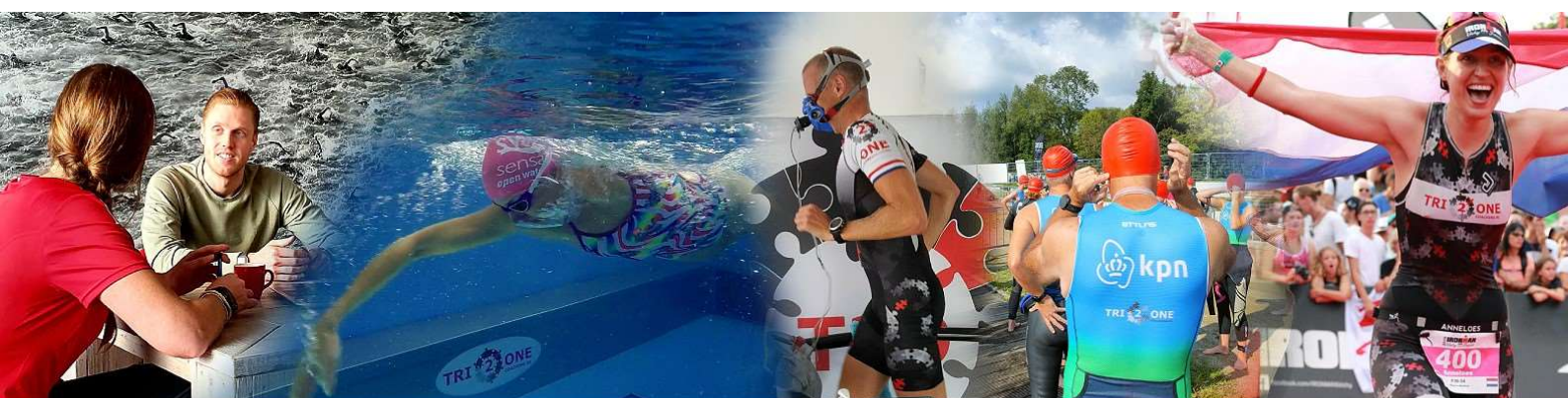
Parkeren kan op één van de drie parkeerplaatsen naast de Strandweg. Deze parkeerplaatsen liggen direct aan het evenemententerrein.

Openbaar vervoer

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

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



OP ZOEK NAAR DE BESTE VOORBEREIDING?



TRIATHLONCOACHING - INSPANNINGSTESTEN - ZWEMTRAININGEN

Check-in wisselzone

- Voorafgaand aan de wedstrijd plaats je al je benodigde spullen in de wisselzone op de daarvoor voor jouw gereserveerde plaats. Denk bij het inchecken van je spullen aan het volgende:
 - Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op je helm en fiets
 - Draag bij het betreden van de wisselzone je startnummer en helm.
- Je fiets en helm worden gecontroleerd op veiligheid. Het is belangrijk om er voor te zorgen dat je voor aanvang van de wedstrijd over een goed werkende fiets beschikt. Op het moment dat je fiets niet veilig wordt geacht, laat de jury je niet starten – veiligheid gaat voor alles. Fietsen die niet in goede staat zijn, worden niet toegelaten tot de wisselzone.
- Indien je geen eigen ProChip hebt, ontvang je een timingchip bij het inchecken van de fiets. Deze dien je om de (linker)enkel te dragen.
- Je plaatst je fiets in het fietsenrek dat hoort bij jouw startnummer. Op die plaats in de wisselzone hangt een label met daarop startnummer en eventueel je naam (indien je uiterlijk op 1 mei stond ingeschreven).
- De plaats in de wisselzone is bepaald op volgorde van startnummer. Daardoor staan de deelnemers uit een serie bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de wisselzone te bekijken, zodat je weet waar jouw fiets en eigendommen staan. Dit komt de snelheid van de wissel ten goede.
- Alle andere benodigdheden die je tijdens de wedstrijd nodig hebt, dienen netjes naast je fiets geplaatst te worden. Spullen die je niet tijdens de wedstrijd nodig hebt mogen niet bij de fiets geplaatst worden. In de wisselzone is bag drop-off waar je een tas kan achterlaten. Zorg dat er een sticker met je startnummer op de tas zit en laat deze zitten tot na het verlaten van de wisselzone.

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](#).

Tip Zorg dat de timingchip om de linkerenkel onder het wetsuit wordt bevestigd. Hiermee voorkom je dat de chip losraakt wanneer je 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 de sluiting van de inschrijving kan je deze huren via de link in je bevestigingsmail. De wetsuits worden verzorgd door onze Zwemparcoursponsor Dare2Tri in samenwerking met 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.
- Volg de boeien, zodat je 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

- Omkleden kan bij je fiets in het rek.
- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan.
- Voordat je je fiets uit het rek haalt, dien je je helm op te zetten en vast te maken.
- Controleer voor je start of je je timingchip nog steeds draagt. Mocht dit niet zo zijn, geef dit aan bij een official of vrijwilliger, zodat de organisatie hiervan op de hoogte is.
- Zorg ervoor dat je startnummer naar je rug gedraaid is.
- **Belangrijk:** Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Pas op het moment dat je de lijn aan het einde van de wisselzone volledig bent gepasseerd, mag je opstappen en beginnen met fietsen.

Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel bestaat uit meerdere rondes, afhankelijk van de afstand die je doet (zie bij parcoursen).
- Het dragen van een helm is verplicht.
- Stayeren is niet toegestaan. Je dient tenminste 12 meter achter je voorganger te blijven. Inhalen is uiteraard wel toegestaan.
- **Belangrijk:** Indien je stayert, kan de jury een blauwe kaart tonen. Je dient dan een straftijd van 1 minuut uit te zitten bij de volgende keer dat je de 'Penalty box' passeert. Indien je de tijdstraf niet uitzit, wordt de tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. De 'Penalty box' bevindt zich aan het begin van het looponderdeel ongeveer 150 meter na de wisselzone.
- Blijf tijdens het fietsen rechts rijden en houd er rekening mee dat je 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.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor het rijden van de juiste afstand. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes heeft gereden, wordt je gediskwalificeerd.
- Op het fietsparcours bevinden zich meerdere keerpunten voor verschillende afstanden, zorg dat je bij het juiste keerpunt keert.
- **Belangrijk:** Je 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

- Je dient te zijn afgestapt voordat je de streep bij binnenkomst van de wisselzone passeert.
- Je fiets moet op de juiste plaats in het rek terug te hangen. Dit is bij je eigen startnummer.
- De helm mag je pas losmaken op het moment dat je fiets in het rek hangt.
- Laat je fietsspullen netjes achter naast je fiets.

Looponderdeel

- Het looponderdeel bestaat uit 1, 2 of 4 rondes.
- Na afloop van je laatste ronde sla je af richting de finish. Je bent er zelf verantwoordelijk voor dat je het juiste aantal rondes loopt. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes heeft gelopen, wordt je gediskwalificeerd.
- Op het loopparcours 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 deelnemersenvelop zitten twee startnummers. Ieder teamlid (fietsen en lopen) heeft een eigen startnummer, omdat je de wisselzone alleen kan betreden op vertoon van je 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 loop je 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 je hoofd zit, vastgemaakt is en draag het startnummer (op de rug). Wacht op de zwemmer bij de fiets in de wisselzone. Laat je fiets in het rek staan totdat de zwemmer de timingchip heeft overgedragen en de chip om je enkel heeft bevestigd.

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

Loper

Draag je startnummer aan de voorkant. Wacht op de fietser bij jullie 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 je enkel, voordat je start met lopen. Zorg ervoor dat het startnummer (op je buik) goed zichtbaar is bij de finish.

Finish

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

Extra informatie voor Teamcompetities

Deze informatie is alleen voor deelnemers die starten in de Eredivisie of de 1eDivisie.

Teamtenten

Teamtenten kunnen geplaatst worden op de groenstrook naast het loop en fietsparcours, direct naast het parkeerterrein. Graag weten we van tevoren hoeveel teamtenten er geplaatst worden. Wil je een teamtent plaatsen, meld deze dan uiterlijk op dinsdag 24 mei aan via [dit](#) formulier.

Registratie

De teamcaptain haalt de registratiekit voor zijn team op en moet alle atletenlicenties van de startende atleten kunnen tonen. Dit is verplicht voor alle teams. Zorg dat je de licenties paraat hebt, om moeilijkheden te voorkomen.

De registratiebalie bevindt zich aan het begin van het evenemententerrein.

Captainsbriefing

De captainsbriefings vindt plaats op het grasveld achter Strandbrasserie de Jutter, tussen zwemstart en wisselzone. De briefings vinden plaats op de volgende momenten:

Tijd	Activiteit
12:30	Captainsbriefing Eredivisie Vrouwen en Mannen
14:15	Captainsbriefing 1eDivisie Vrouwen en Mannen

Wielpost

Het fietsparcours van TRI ALMERE is een heen en weer parcours van 20 kilometer. Er zal door de organisatie geen wielpost worden gefaciliteerd.

Startprocedure

Door de teamcompetities wordt een startvolgorde bepaald. Elke 30 seconden zal er een team starten aan hun Team Time Trial.

A person is shown from the waist down, wearing black athletic shorts. They are holding a black, cylindrical massage tool with a silver roller head and applying it to their right thigh. The background is a plain, light-colored surface.

BLACKROLL®

Hard performance needs deep recovery

Haal het MAXIMALE uit je training en herstel. BLACKROLL® biedt een ruim aanbod aan tools om je spieren te activeren, los te maken en doelgericht te herstellen. Voor een effectieve warming-up en training.

Download onze
gratis app
voor meer dan
500 oefeningen



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.

BLACKROLL® Recovery area

Na je wedstrijd herstellen doe ik je in de BLACKROLL® Recovery area. In deze area kan je onder het genot van een hapje en drankje van de verzorgingspost herstellen van je prestatie. Daarnaast is het mogelijk om een massage te krijgen van de masseurs van het BMS massage team.

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 van de Standaard en Sprint afstand:

- 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.

Voor de Junior Challenge en de Junior Challenge – basisscholen zijn er prijzen voor de eerste drie jongens, meisjes en estafetteteams. Daarnaast is er nog een beker voor de beste school.

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 op de website van TRI ALMERE gepubliceerd: www.trialmere.nl.

Check-out wisselzone

Na de race kan je je fiets en overige eigendommen ophalen in de wisselzone. Je kan alleen naar binnen via de bike check-in/check-out tent en op vertoon van je startnummer. Bij het verlaten van de wisselzone controleren wij dat het nummer op je fiets, tas en helm overeenkomen met je startnummer. Verwijder daarom deze sticker niet voordat je de wisselzone via de bike check-out hebt verlaten. Controleer bij het verlaten van de wisselzone goed of je al je spullen heeft meegenomen. Wanneer je een chip hebt gehuurd lever deze dan in bij het uitchecken van je fiets, wij registreren dan direct dat we deze terug hebben ontvangen.

Gevonden voorwerpen

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

Medische ondersteuning

Een EHBO-team van het Rode Kruis Almere zorgt tijdens 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 omkleeden

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 aanmelden voor een wedstrijd en kom die dag op tijd.
- Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie.
- Zorg dat je weet hoeveel rondes je gaat zwemmen, fietsen en lopen. Of er sprake is van een aanloop- of uitrijdroute en hoe laat de prijsuitreiking is.
- Neem je licentie mee en een geldig identiteitsbewijs. Meld je hiermee bij de inschrijving.
- Verken het begin en einde van het fiets- en loopparcours en zorg dat je weet waar de finish is.
- Als je fietst draag je altijd een helm.
- Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt ongevouwen aan een elastieken band (zelf meenemen) of maak het met speldjes vast voorop je wedstrijdtenue (als je geen elastieken band hebt).
- Plak de sticker met je nummer op je fiets. Bevestig de sticker altijd zodanig dat het nummer aan de linkerkant van je fiets te zien is.
- Bied je fiets en helm ter controle aan bij de ingang van de wisselzone.
- Zorg dat je remmen goed afgesteld zijn en je helm onbeschadigd is.
- Zet je fiets op de plaats met jouw nummer.
- 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 je 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 je helm op, maak deze vast en pak dan pas je fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone.
- Zorg dat je nummer tijdens het fietsen op je rug zit (tenzij u geen elastieken band hebt).
- Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan.
- Fiets je eigen wedstrijd. Stayeren is niet toegestaan. Als je dicht naast een andere atleet zit dan 3 meter of dicht achter een andere atleet dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) dan heet dat stayeren. Als je iemand inhaalt moet je dat binnen 30 seconden doen en als je ingehaald wordt dan moet je binnen 5 seconden uit een stayerpositie zijn.
- Kom altijd op hetzelfde punt weer terug op het parcours als je even naar de kant moest (dat geldt ook bij het lopen).
- Houd je aan de verkeersregels (m.n. rechts rijden).
- Stap vóór de wisselzone van je fiets.
- Hang eerst je fiets op en doe dan pas je helm af.
- Doe je loopschoenen aan, op blote voeten lopen is niet toegestaan.
- Draag je startnummer op de borst (dus niet ergens op de bovenbenen).
- Houd de looproute aan, afsnijden is ook hier niet toegestaan.
- Draag je 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) je aanspreekt, volg dan diens aanwijzingen op. Je loopt een kleine vertraging op in je wedstrijd, maar voorkomt dat je wordt gediskwalificeerd. Dat zou toch jammer zijn, zeker als je 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.