

# DEELNEMERSINFORMATIE

## TRI ALMERE



18 mei 2024

Onderdeel van:  
**TRIHARD**  
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsors



WIEL-RENT.NL



Dé verhuursite voor wielrenners

## Inhoudsopgave

Partners en sponsoren	2
Inhoudsopgave	3
Programma	4
Plattegrond Evenemententerrein	5
Parcoursen	6
Voor de wedstrijd	16
Registratie	18
De wedstrijd	21
Extra informatie voor relay (estafette) teams	23
Extra informatie voor Teamcompetities	24
Na de wedstrijd	25
Korte samenvatting NTB-reglementen	29

## Programma

Tijd	Activiteit	
17 mei 19:15 uur	Wisselclinic	

Tijd	Activiteit	Afstand
08.00 uur	Opening registratie deelnemers	
09:15 uur	Start Team Time Trial Sprint - Schuiteman 2eDivisie Mannen Noord	750m - 20km - 5km
09:26 uur	Start Team Time Trial Sprint - Schuiteman 2eDivisie Vrouwen Noord	750m - 20km - 5km
10:40 uur	Start Team Time Trial Sprint - Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid	750m - 20km - 5km
10:51 uur	Start Team Time Trial Sprint - Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid	750m - 20km - 5km
11:30 uur	Prijsuitreiking - Schuiteman 2eDivisie Noord*	
12:00 uur	Start Standaard afstand - Individueel en estafette (rolling start)	1500m - 40km - 10km
13.00 uur	Prijsuitreiking - Schuiteman 2eDivisie Zuid*	
14.45 uur	Start Junior Challenge	250 m - 10 km - 2.6 km
14.55 uur	Start junior Challenge - Basisscholen	125 m - 5 km - 1.3 km
15.00 uur	Prijsuitreiking Standaard Afstand*	
15:20 uur	Start Sprint afstand - individueel en estafette	750 m - 20 km - 5 km
15:25 uur	Start Sprint afstand - Rookie Race	750 m - 20 km - 5 km
15:50 uur	Prijsuitreiking Junior Challenge*	
16:45 uur	Prijsuitreiking Sprint afstand*	

\* Tijden onder voorbehoud

## Plattegrond Evenemententerrein



### LEGENDA

- |                            |               |               |              |
|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>1</b> Registratie       | <b>5</b> Expo | Hekwerk       | Loopparcours |
| <b>2</b> Bike Check-in     | WC's          | Horeca        | Massage      |
| <b>3</b> Recovery Area     | EHBO Post     | Zwemparcours  | Podium       |
| <b>4</b> Vrijwilligerstent |               | Fietsparcours |              |

## Parcoursen

TRI ALMERE vindt plaats in en rondom Almere Haven en biedt alles wat je van een triathlon verwacht. Zwemmen in open water, fietsen op de typische Almeerse dijken en een korte loopronde over de dijken van Almere. Hieronder per afstand en onderdeel de parcoursen. Per onderdeel kun je zien wat de afstanden en bijbehorende hoeveelheid rondes zijn.

### Zwemparcoursen Standaard afstand, Sprint afstand en Team Time Trial



- De Standaard afstand zwemt 2 rondes van 750 meter om het eiland heen.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350586>  
Er wordt gestart middels het rolling startprincipe waarbij elke 5 seconden 5 deelnemers zullen starten.
- De Sprint afstand zwemt 1 ronde van 750 meter om het eiland heen.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350596>



## HYDRATEER ALS EEN PRO MET DE **U-SPORT ISOTONE DRANK** BIJ DE **U-SPORT ENERGY HUBS!**

Tijdens een uitdagende inspanning is hydrateren en het innemen van voldoende koolhydraten belangrijk om een goede prestatie neer te zetten.

Een isotone drank vult vocht, elektrolyten en energie aan. Een bidon met 500ml U-Sport Isotonic Performance bevat 30 gram koolhydraten. Om aan je benodigde hoeveelheid koolhydraten te komen, kun je dit aanvullen met andere sportvoeding, zoals

energygels en energierepen. De Energy Carb Gel en Energy Fruit Bar van U-Sport bevatten ook beide 30 gram koolhydraten. Zo ga je vermoeidheid tegen en verbeter je je sportprestaties! Hieronder zie je hoeveel koolhydraten jij nodig hebt tijdens de TRI Almere.

**Tijdens de TRI Almere kun je gratis gebruik maken van onze isotone sportdrank bij de U-Sport Energy Hubs!**

### ADVIES **KOOLHYDRAATINNAME** VOOR DE TRI ALMERE

(Uitgaande van  $\pm 2$  uur inspanning)



Test de sportvoeding in je training voorafgaand aan de triathlon om je lichaamsreactie te peilen en diverse hoeveelheden uit te proberen. Deelnemers van de TRI Almere profiteren van een exclusieve aanbieding: **20% KORTING** op alle producten met kortingscode **ALMERE20** op [www.u-sport.com](http://www.u-sport.com).\*

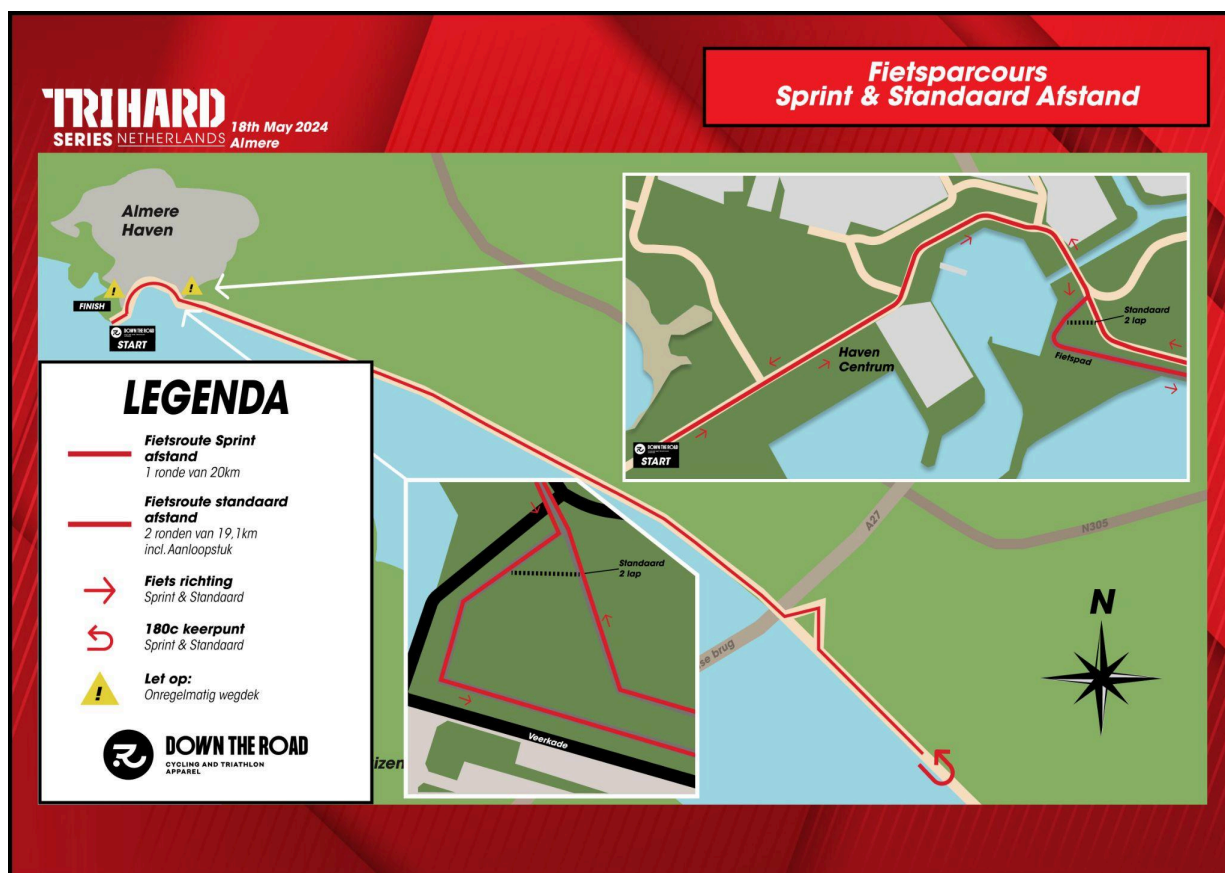
\*code is eenmalig te gebruiken bij bestellingen vanaf €9,95 en geldig t/m 31 mei 2024.

**BESTEL  
HIER!**



**WE CARE U SPORT.**

## Fietsparcours Standaard afstand, Sprint afstand en Team Time Trial



Vanaf de start fiets je via de Havenkom over de Sluis naar het fietspad langs de dijk. Je blijft deze volgen tot de Stichtse Brug. Hier word je de weg opgeleid en vervolg je de dijk richting Zeewolde, tot aan het keerpunt. Op de terugweg vervolg je de autoweg tot het einde van de Gooimeerdijk. **Let op; op sommige delen van de dijk is het wegdek aan de rechterkant slecht. Deze slechte delen zijn afgezet en gemarkeerd, maar blijf altijd goed opletten.** Deelnemers aan de Standaard afstand vinden hier een keerpunt waardoor je weer op het fietspad komt. Om terug te gaan naar de wisselzone, rijd je recht door via de linkerrijbaan naar de Havenkom.

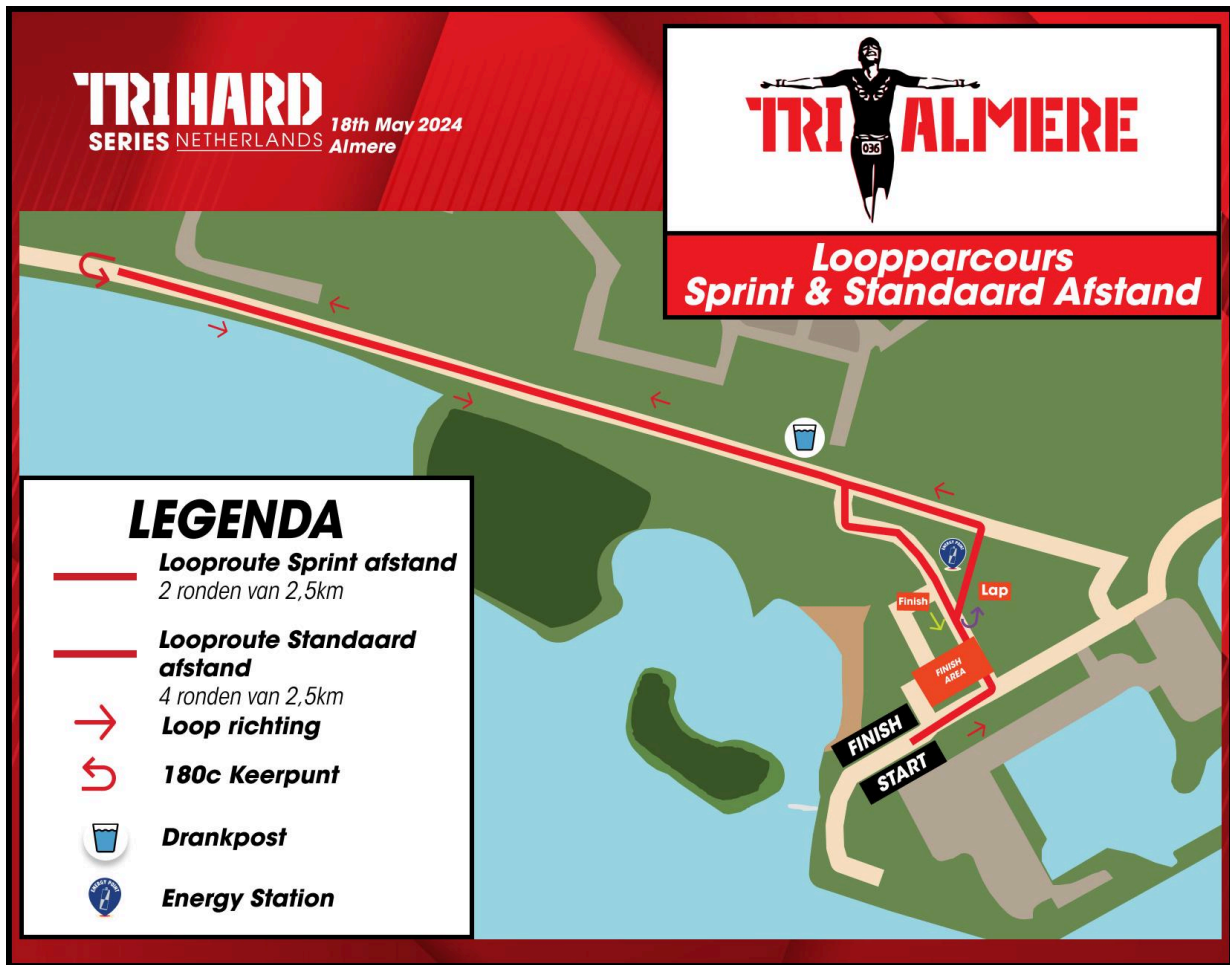
- De Standaard afstand fietst 2 rondes van 19.1 kilometer inclusief aanloopstuk.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3670696>
- De Sprint afstand fietst 1 ronde van 20 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3670687>

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

**Let op!** Op de terugweg - bovenop de Gooimeerdijk - is het wegdek aan de rechterkant slecht. Deze slechte delen zijn afgezet en gemarkeerd, maar blijf altijd goed opletten. Het is toegestaan om op de linker weghelft te rijden. Aangezien de heenweg over het fietspad voert, zijn hier dus geen tegenliggers. (hou wel rechts aan op de linker weghelft zodat sneller deelnemers ruimte hebben om in te halen.



## Loopparcours Standaard afstand, Sprint afstand en Team Time Trial

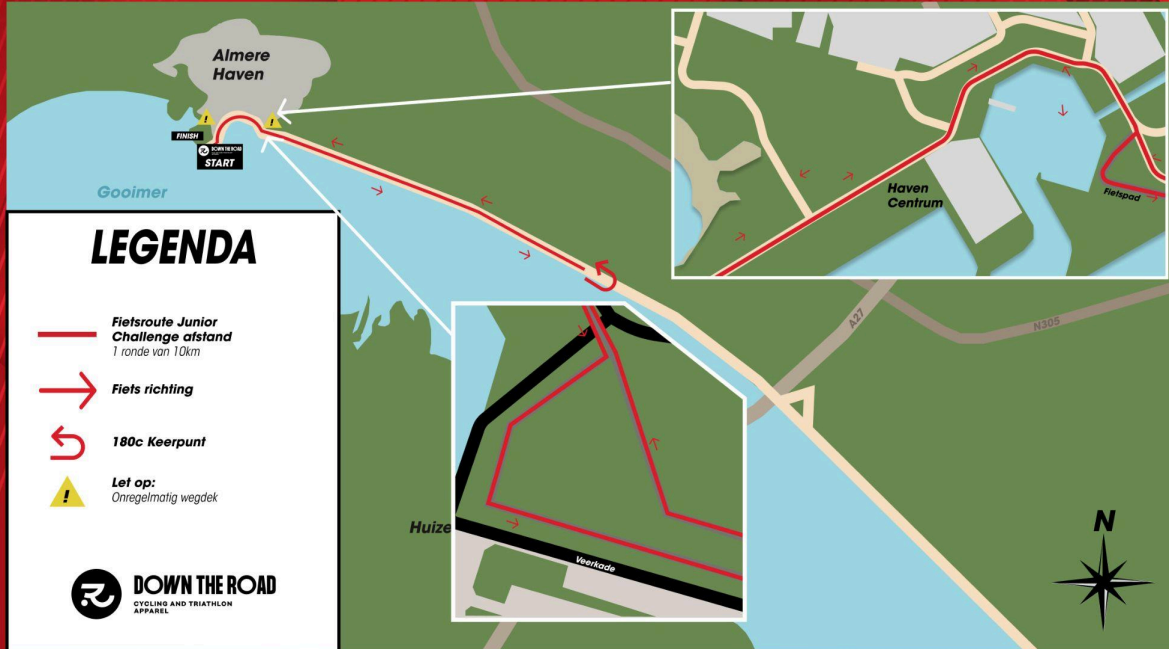


- De Standaard afstand loopt 4 ronden van 2.5 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350605>
- De Sprint afstand loopt 2 ronden van 2.5 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350605>

## Parcoursen Junior Challenge



- De Junior Challenge zwemt 1 ronde van 250 meter in de beschutte kom.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3359587>



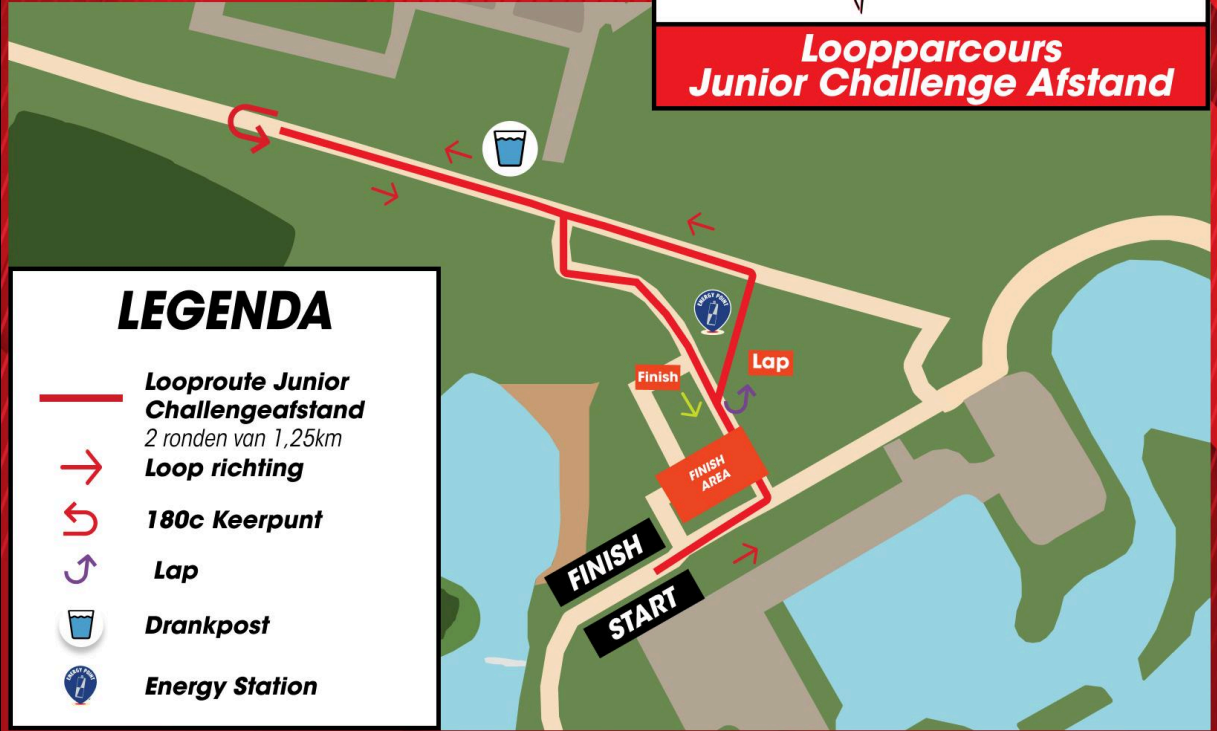
Vanaf de start fiets je via de Havenkom over de Sluis naar het fietspad langs de dijk. Je blijft deze volgen tot aan het Smoddebos. Hier word je de weg opgeleid en rijd je op de autoweg terug tot het einde van de Gooimeerdijk. Om terug te gaan naar de wisselzone, rijd je rechtdoor via de linkerrijbaan naar de Havenkom.

- De Junior Challenge fietst 1 ronde van 10 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3670658>

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



**Loopparcours  
Junior Challenge Afstand**



- De Junior Challenge loopt 2 ronden van 1.25 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3359591>

## Parcoursen Junior Challenge - Basisscholen



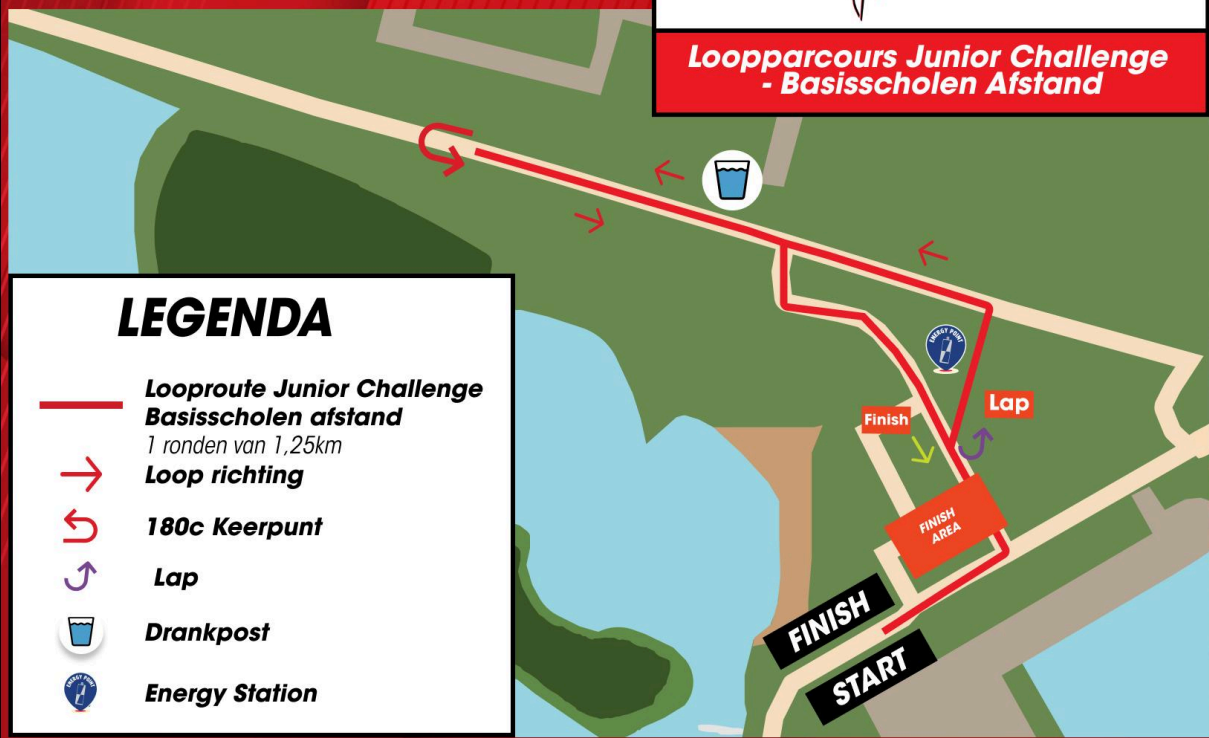
- De Junior Challenge basisscholen zwemt 1 ronde van 125 meter in de kom. <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350597>



Vanaf de start fiets je via de Havenkom over de Sluis naar het fietspad langs de dijk. Je blijft deze volgen tot aan de Manegeweg. Hier word je de weg opgeleid en rijd je op de autoweg terug tot het einde van de Gooimeerdijk. Om terug te gaan naar de wisselzone, rijd je rechtdoor via de linkerrijbaan naar de Havenkom.

- De Junior Challenge basisscholen fietst 1 ronde van 5 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3681151>

**Let op!** Ongeveer 400 meter na de start van het 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.



- De Junior Challenge basisscholen loopt 1 ronde van 1.25 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3432394>

## Voor de wedstrijd

### Parkeren

Parkeren kan op het Manifestatieveld Haven. Dit terrein ligt direct tegenover het evenemententerrein. Volg vanaf de Westerdreef de borden 'Parkeren TRI HARD'.



### Openbaar vervoer

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

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

- [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl)
- [www.connexxion.nl](http://www.connexxion.nl)
- [www.gvb.nl](http://www.gvb.nl)
- [www.maps.google.com](http://www.maps.google.com)



## 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 31 en 32 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 kun je deze huren via de link in je bevestigingsmail. De wetsuits worden verzorgd door onze Zwemparcoursponsor ZeroD en zijn op de wedstrijddag op te halen bij hun stand.

## 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.

## Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TRI ALMERE, dien je jouw deelnemersenvelop op te halen bij de registratiebalie. Deze bevindt zich in de tent op 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 (helmstickers, fietssticker, taslabel)
- Badmuts
- Indien gehuurd: tijdregistratiechip

**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 8:00 uur. Je kunt 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, kun 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 stickers op de linker- en rechterkant en op de voorkant 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 één 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 zit in de deelnemersenvelop.

**Belangrijk:** Alle gehuurde chips dienen na afloop van de wedstrijd te worden ingeleverd bij het uitchecken van de fiets. Indien wij de chip niet retour hebben ontvangen, brengen wij € 25,00 in rekening.



## Check-in wisselzone

Check-in mogelijk vanaf	Check-out	Serie
08:00	11:00 - 12:15	Schuiteman 2eDivisie Mannen Noord
08:00	11:00 - 12:15	Schuiteman 2eDivisie Vrouwen Noord
08:00	12:10 - 13:30	Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid
08:00	12:10 - 13:30	Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid
10:00	14:45 - 16:15	Standaard afstand (individueel en relay)
13:00	15:30 - 17:00	Junior Challenge
13:00	15:30 - 17:00	Junior Challenge – basisscholen
13:45	17:00 - 18:00	Sprint afstand (individueel en relay)

- Voorafgaand aan de wedstrijd plaats je al je benodigde spullen in de wisselzone op de 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 ervoor 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.

- 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 4 weken voor de wedstrijd 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. Bij de registratie is een bag drop-off waar je een tas kan achterlaten. Zorg dat er een sticker met je startnummer op de tas zit.

## 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.

### Rolling start Standaard afstand

- Voor de Standaard afstand wordt gestart middels het rolling start principe.
- In het startvak worden 5 rijen gemaakt, elke 5 seconden start 1 deelnemer per rij.

### 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 één of 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 op het fietsparcours op ongeveer 500 meter voor de wisselzone aan het einde van de Gooimeerdijk
- 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 diskwalificatie.
- **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, word je gediskwalificeerd.
- Op het loopparcours zijn meerdere verzorgingsposten ingericht waar water en sportdrink wordt aangereikt.

### **Afval**

- Het is tijdens TRI ALMERE niet toegestaan om afval weg te gooien langs het parcours. Dit mag alleen bij de drankpost; anders volgt directe diskwalificatie.

## 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 zijn en om de enkel van de teamgenoot bevestigd zijn voordat hij/zij aan het volgende onderdeel kan beginnen.

In de registratiekit zitten twee startnummers. Ieder teamlid 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 timing chip 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.

## Extra informatie voor Teamcompetities

Deze informatie is alleen voor deelnemers die starten in de Schuiteman 2eDivisie.

### Teamtenten

Teamtenten kunnen geplaatst worden op het evenemententerrein. Graag weten we van tevoren hoeveel teamtenten er geplaatst worden. Wil je een teamtent plaatsen, meld deze dan uiterlijk op dinsdag 14 mei aan via het volgende formulier:

<https://forms.gle/PiVDdjxqs4HBVtan9>.

### Registratie

De teamcaptain haalt de registratiekit voor zijn team op. De registratiebalie bevindt zich aan het begin van het evenemententerrein.

### Captainsbriefing

De captainsbriefings vindt plaats onder de Red Bull tent achter Strandbrasserie de Jutter, nabij de zwemstart. De briefings vinden plaats op de volgende momenten:

Tijd	Activiteit
08:30	Captainsbriefing Schuiteman 2eDivisie Vrouwen en Mannen Noord
09:30	Captainsbriefing Schuiteman 2eDivisie Vrouwen en Mannen Zuid

### Startprocedure

Elke 30 seconden zal er een team starten aan hun Team Time Trial. Er wordt gestart met het team met het hoogste startnummer.

Tijd	Activiteit
09:15 uur	Start Schuiteman 2eDivisie Mannen Noord (1 <sup>e</sup> team: Woest Sport / TTvW Hof van Twente 2)
09:26 uur	Start Schuiteman 2eDivisie Vrouwen Noord (1 <sup>e</sup> team De Dolfijn 4)
10:40 uur	Start Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid (1 <sup>e</sup> team: TLV De Langstraat 3)
10:51 uur	Start Schuiteman 2eDivisie Vrouwen Zuid (1 <sup>e</sup> team: DSZ Wave)

### Check-in en -out tijden

Let op dat je je fiets op tijd ophaalt. Je plek in de wisselzone wordt opnieuw gebruikt.

Serie	Check-in tijd	Check-out tijd
Schuiteman 2eDivisie Mannen Noord	08:00 – 09:00 uur	11:00 – 12:15 uur
Schuiteman 2eDivisie Vrouwen Noord	08:00 – 09:00 uur	11:00 – 12:15 uur
Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid	08:00 – 10:25 uur	12:10 – 13:30 uur
Schuiteman 2eDivisie Vrouwen Zuid	08:00 – 10:25 uur	12:10 – 13:30 uur



## Na de wedstrijd

### Medaille

Na de finish ontvangt iedereen die meedoet aan de individuele onderdelen 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.

### U-Sport Recovery area

Na je wedstrijd herstellen doe ik je in de U-Sport 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 massageteam.

### 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 en meisjes.

### Resultaten

De resultaten van de wedstrijd worden binnen een uur na de laatste finisher op de website van TRI ALMERE gepubliceerd: [www.trialmere.nl](http://www.trialmere.nl).

### Fotografie

Tijdens TRI ALMERE worden er foto's gemaakt door Marathon Photos. In de dagen na de wedstrijd ontvang je een mail naar je persoonlijke bestelpagina.

Overige foto's die gemaakt worden zullen via de website beschikbaar worden gesteld in de week na het evenement.

## 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. Let op dat je je fiets op tijd ophaalt. Het kan mogelijk zijn dat je plek opnieuw gebruikt moet worden.

Check-out mogelijk tot	Serie
12:15 uur	Schuiteman 2eDivisie Mannen Noord
12:15 uur	Schuiteman 2eDivisie Vrouwen Noord
13:30 uur	Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid
13:30 uur	Schuiteman 2eDivisie Mannen Zuid
16:15 uur	Standaard afstand (individueel en relay)
17:00 uur	Junior Challenge
17:00 uur	Junior Challenge – basisscholen
18:00 uur	Sprint afstand (individueel en relay)

## 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](mailto:info@trihard.nl). Wanneer wij je spullen gevonden hebben, kan je deze ophalen bij ons kantoor in Almere.

## Douchen en omkleden

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

## 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.

## Safe-iD

Om jou het beste te kunnen helpen in geval van een voorkomende (nood)situatie staat op jouw startnummer een persoonlijke QR-code die verwijst naar jouw informatie die je hebt ingevuld. Dat betekent dat je met een veilig gevoel kunt deelnemen: de informatie die je bij je hebt op je startnummer stelt ons medisch team, de overige vrijwilligers, andere omstanders en eventueel professionele hulpverleners in staat om de snelste, meest adequate en gerichte hulp te verlenen!

We vragen je daarom met klem om jouw profiel en gegevens (noodnummers, medicijnen, aandoeningen, allergie, bloedgroep en andere bijzonderheden) aan te maken. Dit zijn de stappen daarvoor:

1. Ga naar [www.safe-iD.nl/tri-hard-series](http://www.safe-iD.nl/tri-hard-series) en voer jouw code TR1/XXXXX in (de code heb je per mail ontvangen)
2. Je account is automatisch aangemaakt en via de blauwe knop voer je jouw gegevens in

Belangrijk om te weten is dat de dienst van Safe-iD gratis is.

# Checklist benodigdheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

## Zwemmen:

- Zwembroek/tritop/badpak/trisuit
- zwembrilletje
- 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 achter een andere atleet dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) dan heet dat stayeren. Als je iemand inhaalt moet je dat binnen 25 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.
- 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.