

# DEELNEMERSINFORMATIE

## TRI ALMERE



**Zondag 10 mei 2026**

Onderdeel van:



## Voorwoord

Beste deelnemer,

Met veel enthousiasme kijken we uit naar **TRI ALMERE 2026!** Na de succesvolle edities van voorgaande jaren staan we te popelen om opnieuw een groep fanatieke atleten aan de start te verwelkomen. Op **zondag 10 mei** is het zover: zwemmen, fietsen en lopen door gebied waar Nederlandse triathlongeschiedenis is geschreven!

Met jaarlijks meer dan duizend triatleten aan de start, wordt dit evenement massaal gevonden door zowel beginnende sporters als de meer ervaren en zelfs behoorlijk wat pro-atleten. Zo gek is dat ook niet.

In Almere ligt niet alleen een prachtig en snel parcours dat door Almere Haven en over de voor Almere zo typische dijken voert, maar ook de verzorging op en rond het parcours zit goed in elkaar, het is altijd gezellig druk en toeschouwers weten de wedstrijd ook te vinden. Dat maakt meedoen altijd meteen een stuk leuker!

In deze deelnemersgids vind je alle belangrijke informatie die je nodig hebt voor 10 mei. Van locatie en tijdschema's tot de wedstrijdregels – zo kun je goed voorbereid aan de start verschijnen.

Heel veel succes met de laatste voorbereidingen en we zien je graag aan de start!

Team TRI HARD Series



## Partners en sponsors

**START2FINISH**

**3athlon.nl**  
Nieuws - Achtergronden - Interviews - Uitzagen - Reviews  
Hét triathlonnieuws van Nederland

**BYKE**   
STORE

**ERDINGER**   
**ALKOHOLFREI**

**DARE2TRI**

**ANDREE**   
**TROOST**



**Marathon  
Photos  
Live**

**MYLAPS**  
SPORTS TIMING

 **MILIEU SERVICE  
NEDERLAND**



**WIEL-RENT.NL**



Dé verhuursite voor wielrenners

## Inhoudsopgave

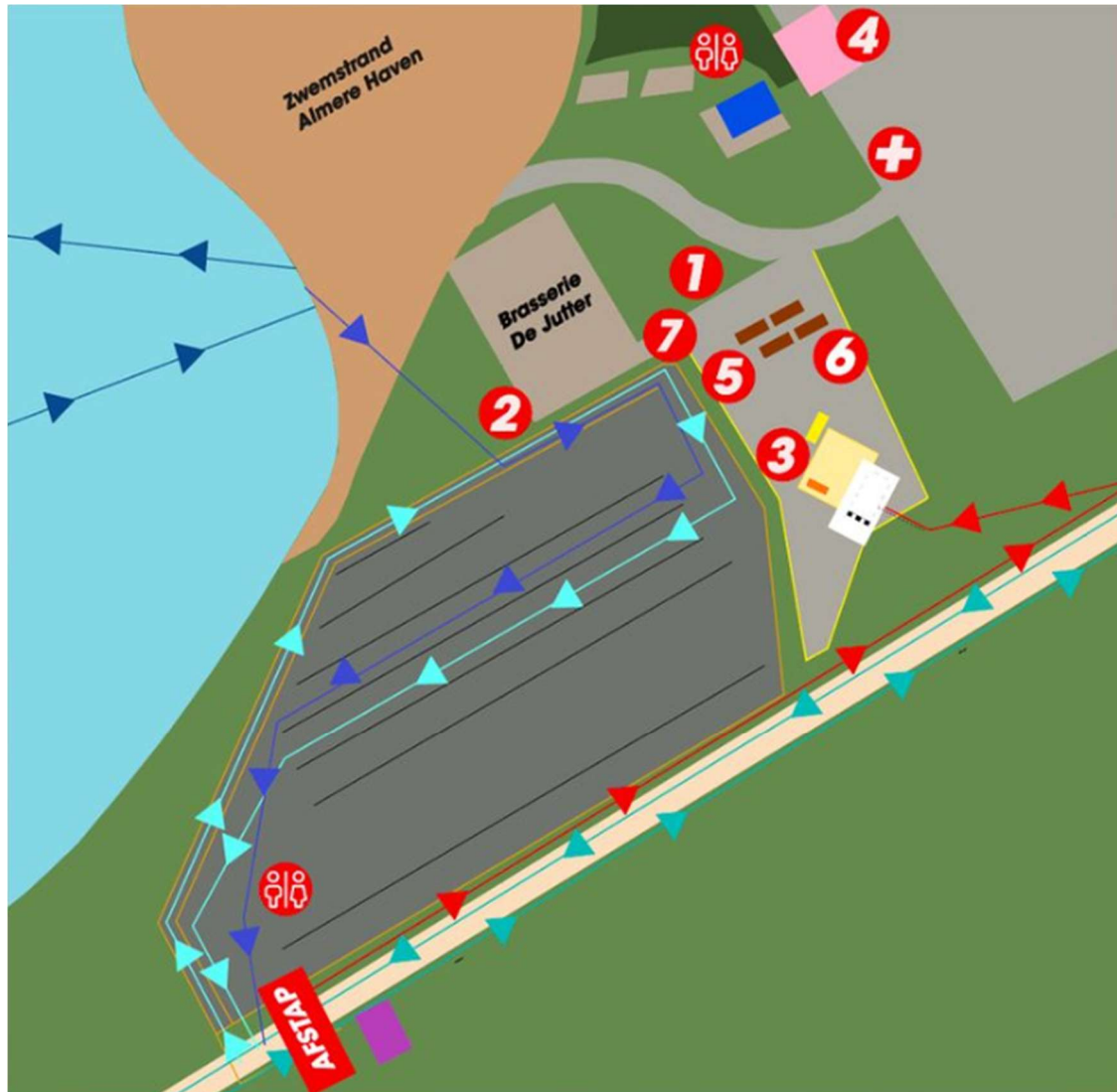
Voorwoord	2
Partners en sponsors	3
Inhoudsopgave	4
Programma	5
Plattegrond Evenemententerrein	7
Penaltybox	8
Parcoursen	8
Voor de wedstrijd	22
Parkeren	22
Openbaar vervoer	22
Registratie	23
Check-in wisselzone	25
De wedstrijd	26
Extra informatie voor relay (estafette) teams	29
Na de wedstrijd	30
Check-out wisselzone	31

## Programma

Tijd	Activiteit	Afstand
08.00 uur	Opening registratie deelnemers	
09:30 uur	Start TRI 100 (rolling start)	1000 m - 89 km - 10 km
10:20 uur	Start Standaard afstand & Triatlon voor KiKa (rolling start)	1500 m - 44 km - 10 km
13:25 uur	Prijsuitreiking TRI 100 & Standaard afstand*	
13:35 uur	Start Sprint afstand	750 m - 20 km - 5 km
13:40 uur	Start 1/8 afstand Rookie Race	500 m - 20 km - 5 km
13:42 uur	Start 1/8 afstand Triatlon voor KiKa	500 m - 20 km - 5 km
15:15 uur	Start Junior Challenge	250 m - 10 km – 2,5 km
15:20 uur	Prijsuitreiking Sprint afstand*	
15.25 uur	Start Junior Challenge - Mini	100 m - 5 km - 1,25 km
15.45 uur	Prijsuitreiking 1/8 afstand*	
16.15 uur	Prijsuitreiking Junior Challenge & Junior Challenge - Mini*	

\* Tijden onder voorbehoud

## Plattegrond Evententerrein



- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Registratie en bag drop off        |  Toiletten     |
| <b>2</b> Ingang wisselzone<br>Bike Check-in |  Zwemparcours  |
| <b>3</b> Recovery Area                      |  Fietsparcours |
| <b>4</b> Vrijwilligerstent                  |  Loopparcours  |
| <b>5</b> Expo                               |  Penalty Box   |
| <b>6</b> Horeca                             |  Watertappunt  |
| <b>7</b> Uitgang wisselzone                 |  EHBO Post     |

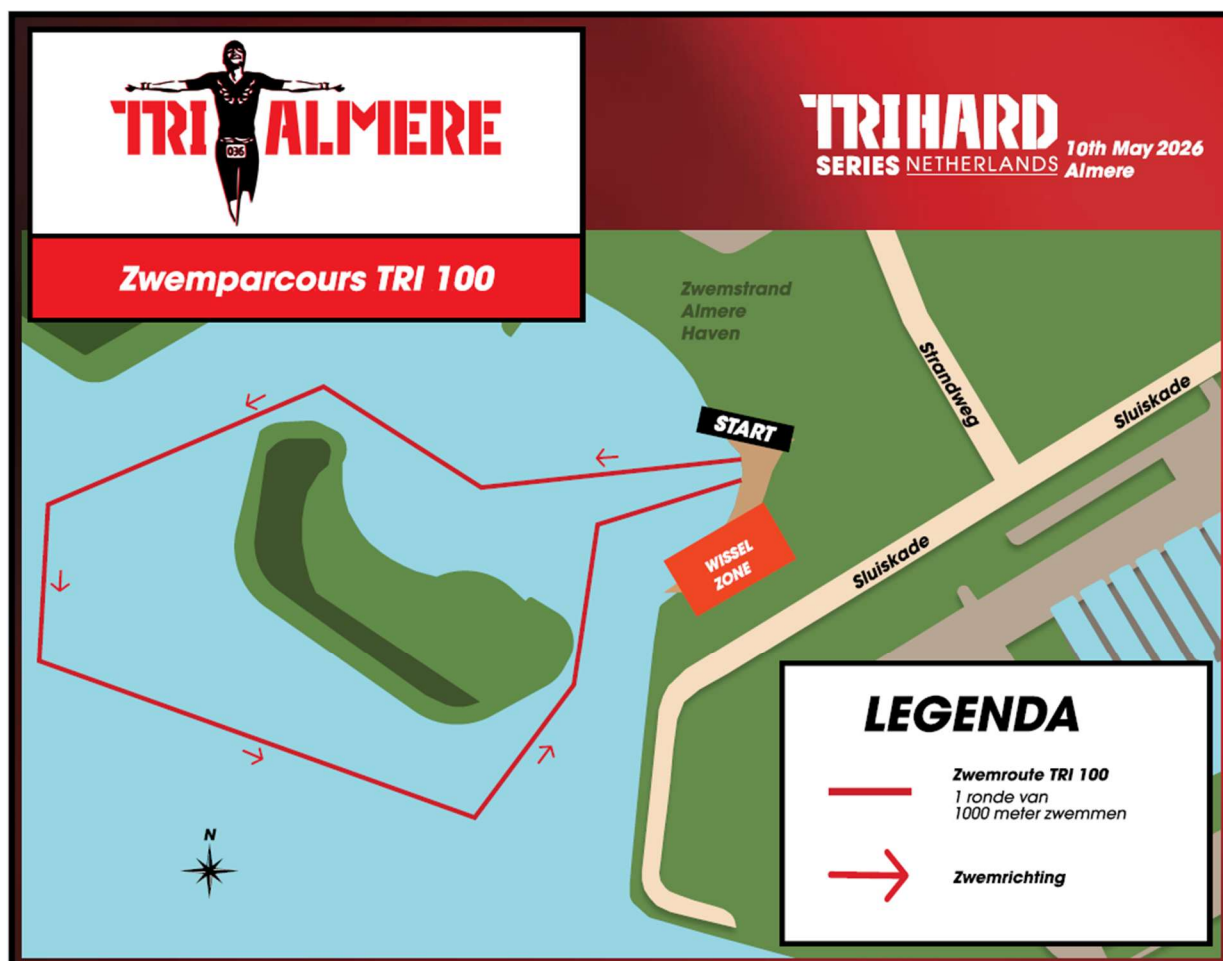
## Penaltybox

De penaltybox bevindt zich voor alle afstanden op het fietsparcours vlak voor de wisselzone aan de linkerkant van de weg.

## 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.

### Zwemparcours TRI100



- De TRI100 afstand zwemt 1 ronde van 1000 meter om het eiland heen.  
<https://afstandmeten.nl/index.php?id=3829856>

*Er wordt gestart middels het rolling startprincipe waarbij elke 5 seconden 5 deelnemers zullen starten.*

## Zwemparcoursen Standaard afstand & Sprint afstand



- De Standaard Afstand zwemt 2 ronden 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>

## Zwemparcours 1/8 afstand Rookie Race

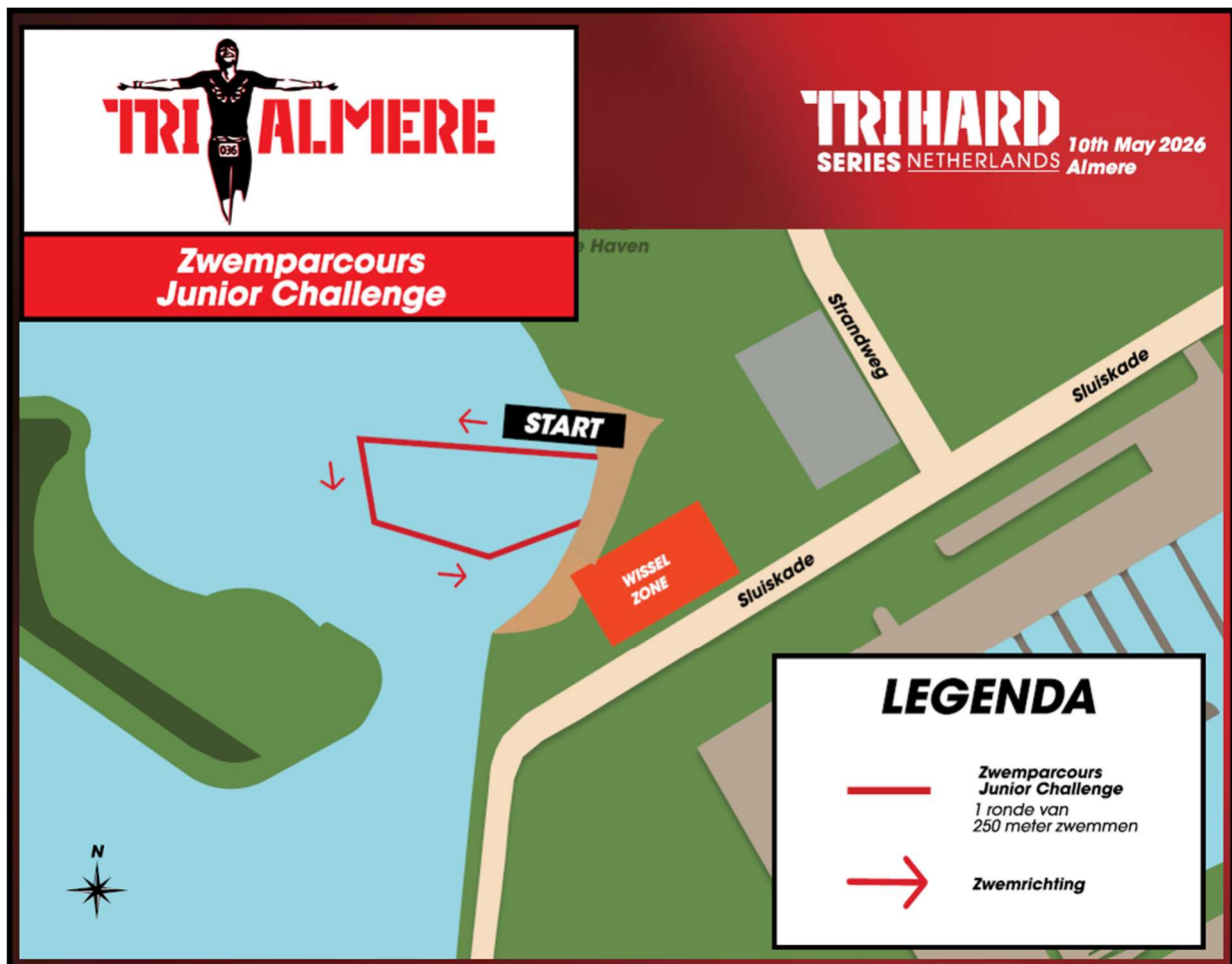
De Rookie Race zwemt 1 ronde van 500 meter en blijft binnen de kom.

Bij alle andere onderdelen is het parcours voor de Rookies gelijk aan de reguliere Sprint Afstand.



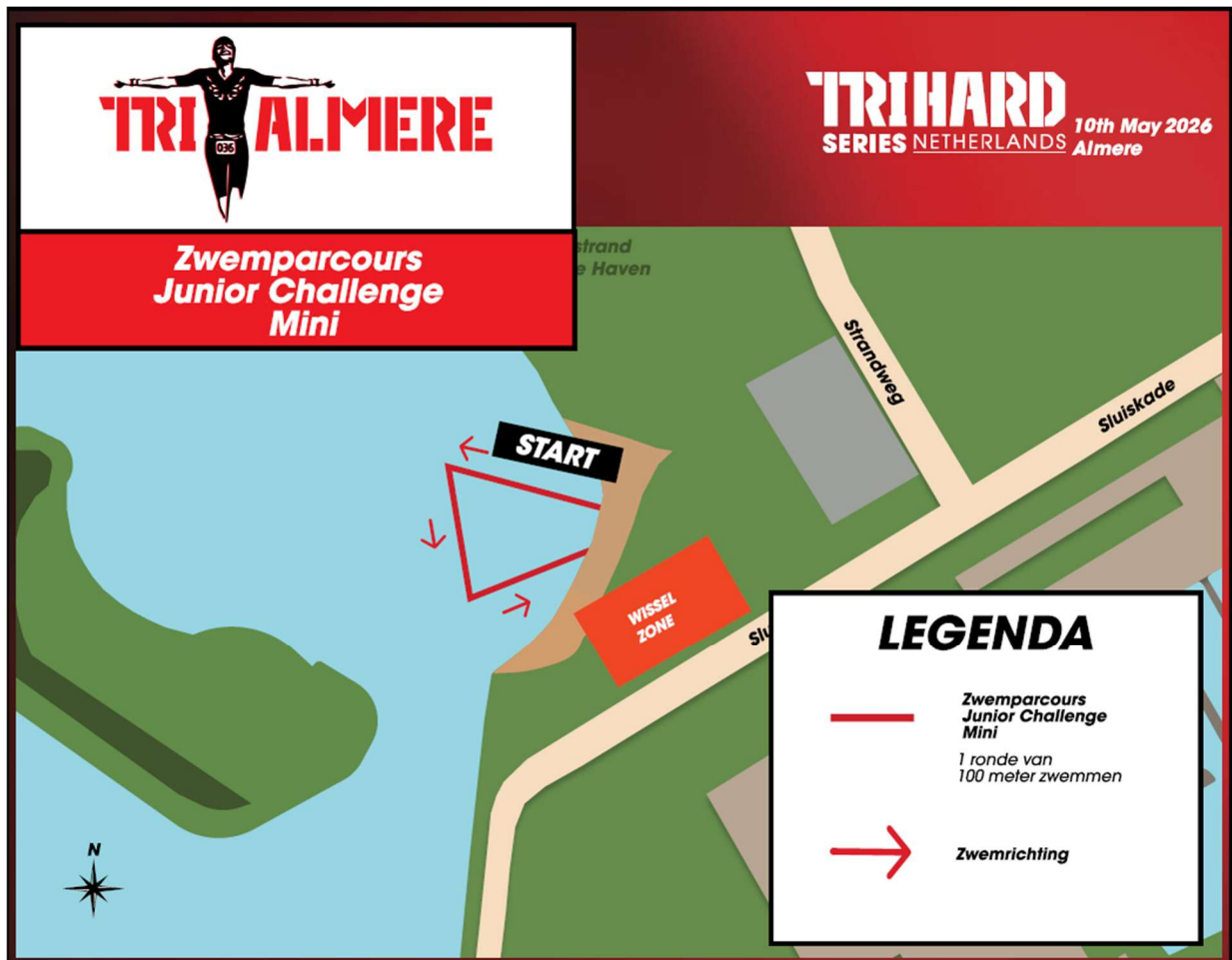
## Zwemparcours Junior Challenge

De Junior Challenge zwemt 1 ronde van 250 meter en blijft binnen de kom.



## Zwemparcours Junior Challenge - Mini

De Junior Challenge – Mini zwemt 1 ronde van 100 meter. Het parcours bevindt zich in ondiep water (maximaal 1 meter diep).



- De Junior Challenge – Mini zwemt 1 ronde van 100 meter in de kom.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350597>

## Fietsparcoursen

Vanaf de start fiets je via de Havenkom over de Sluis. Daar ga je de dijk op. Je fietst bovenop de (afgesloten) Gooimeerdijk-Oost. Voor elke afstand is een apart keerpunt/lus.

**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.

### Fietsparcours TRI100 en Standaard afstand

De TRI100 gaat over drie ronden van 29,3 KM, totaal 89 km. De Standaard Afstand gaat over 1 ronde met daarin tweemaal een lus van bij elkaar 15 km, totaal 44 km.

TRI100: <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3831533>

Standaard afstand: <https://afstandmeten.nl/index.php?id=3766332>

Aan het einde van de Gooimeerdijk-Oost sla je rechtsaf naar de Eemmeerdijk, om vervolgens via de Slingerweg en de Nekkeveldweg weer terug te komen op de Gooimeerdijk-Oost. Ter hoogte van de begraafplaats Almere Haven (ongeveer 100 meter voor het einde van de dijk) is een keerpunt waar je de volgende ronde in gaat. Om terug te gaan naar de wisselzone, rijd je hier rechtdoor. Rondom het keerpunt geldt een zone waar het verboden is om in te halen.

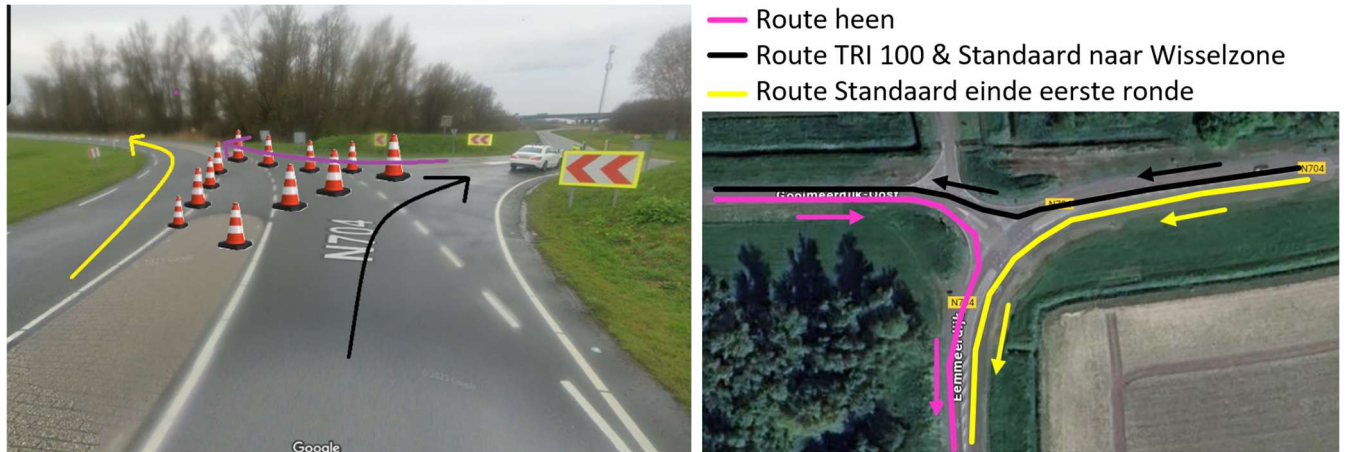


**Let op!** Op de Gooimeerdijk (N704) nabij de kruising naar de Gooimeerdijk / Eemmeerdijk is een splitsing.

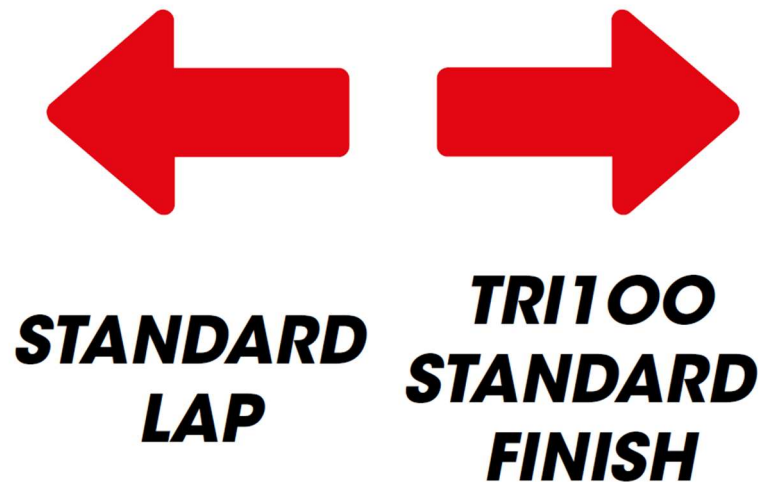
Deelnemers van de Standaard Afstand gaan hier de **eerste keer linksaf** om de lus Eemmeerdijk - Slingerweg - Nekkenveldweg nog een keer te fietsen.

De **2e ronde** gaan ze hier **rechtsaf** om terug te gaan naar de wisselzone (Gooimeerdijk)

Deelnemers aan de TRI100 houden hier **alle 3 de rondes rechts**.



De splitsing staat met het volgende bord aangegeven:

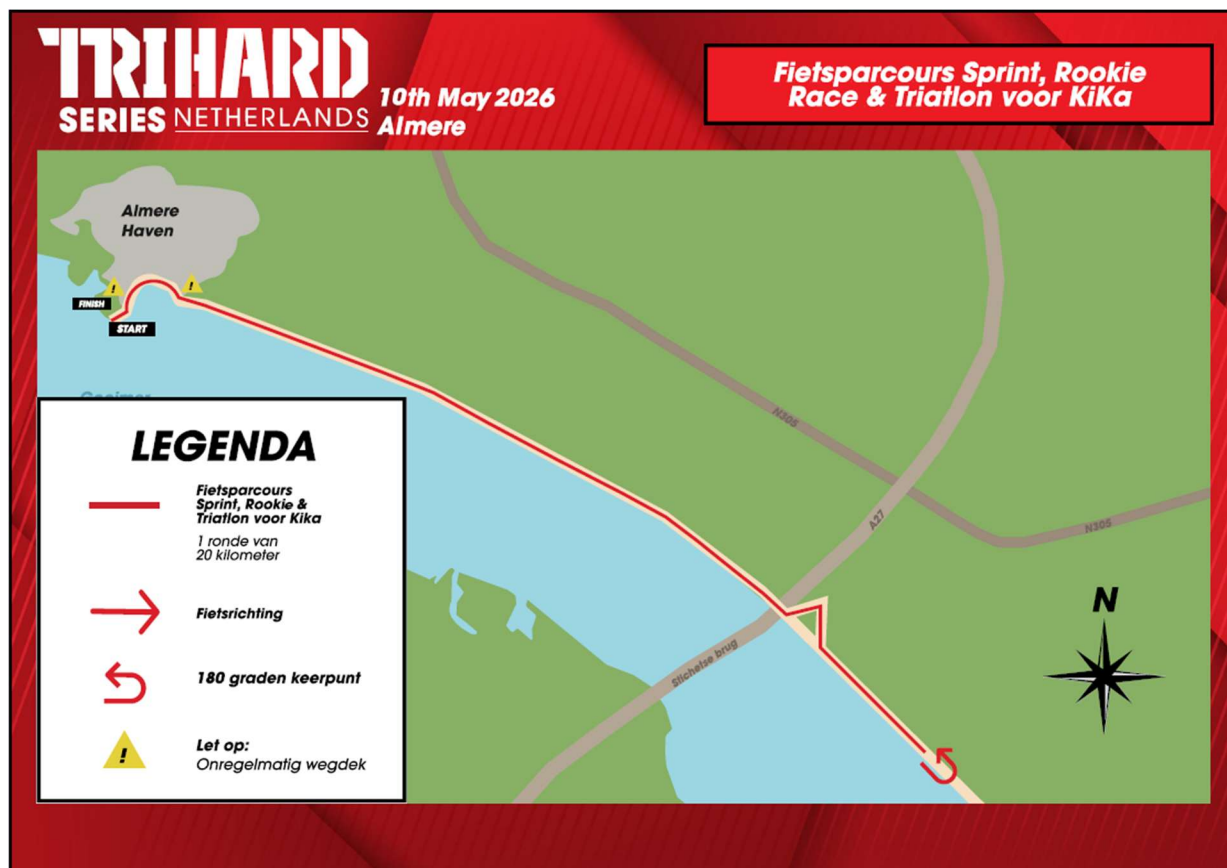


Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk om de juiste route te rijden, door middel van Mylaps matten wordt gecontroleerd of iedereen het juiste parcours heeft afgelegd.

## Fietsparcours Sprintafstand en 1/8 afstand Rookie Race

De Sprint Afstand en de 1/8 afstand Rookie Race fietsen 1 ronde van 20 kilometer. Aan het einde van de Gooimeerdijk-Oost sla je rechtsaf naar de Eemmeerdijk. Na ongeveer 1,5 kilometer op de Eemmeerdijk bereik je het keerpunt. Je vervolgt dezelfde weg terug naar de wisselzone.

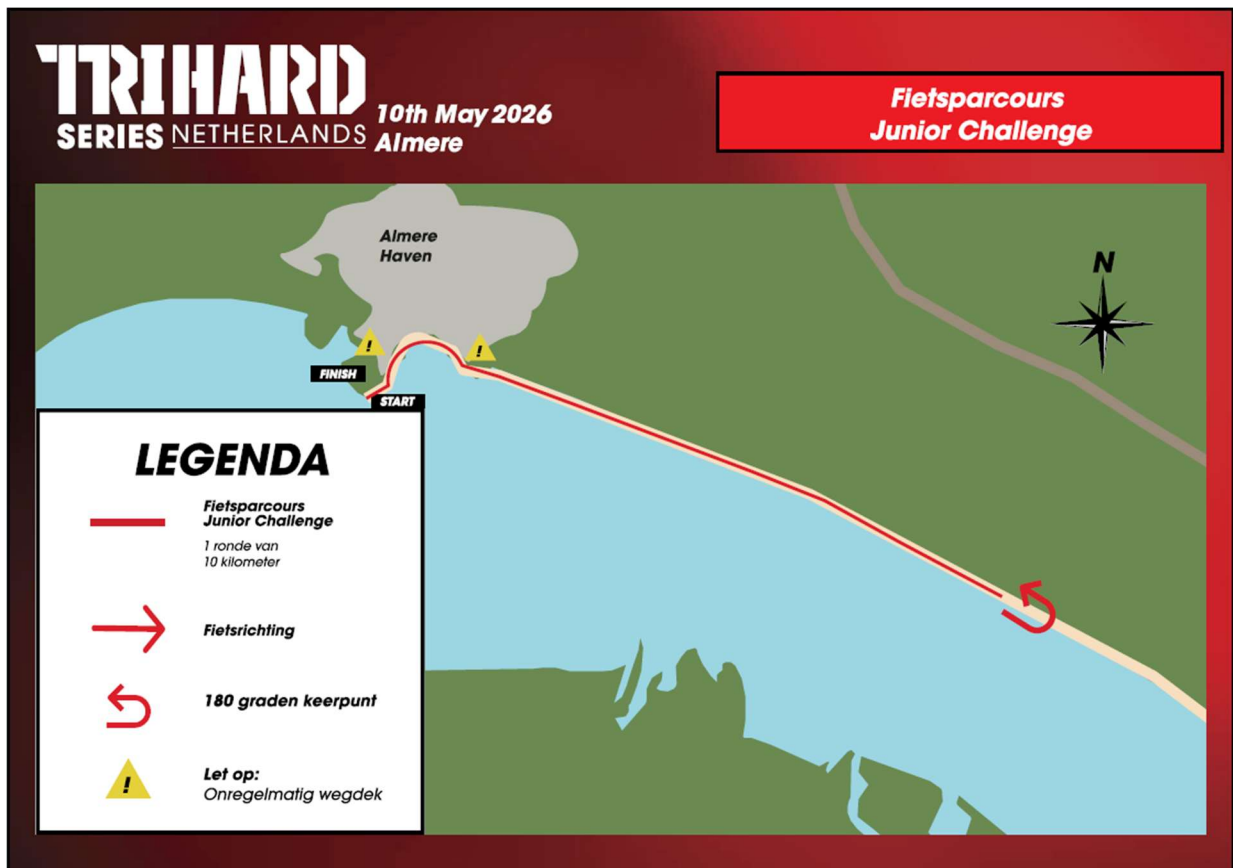
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3670687>



## Fietsparcours Junior Challenge

De Junior Challenge fietst 1 ronde van 10 kilometer. Je blijft de Gooimeerdijk-Oost volgen tot vlak voor het Smoddebos, waar het keerpunt is. Je vervolgt dezelfde weg terug naar de wisselzone.

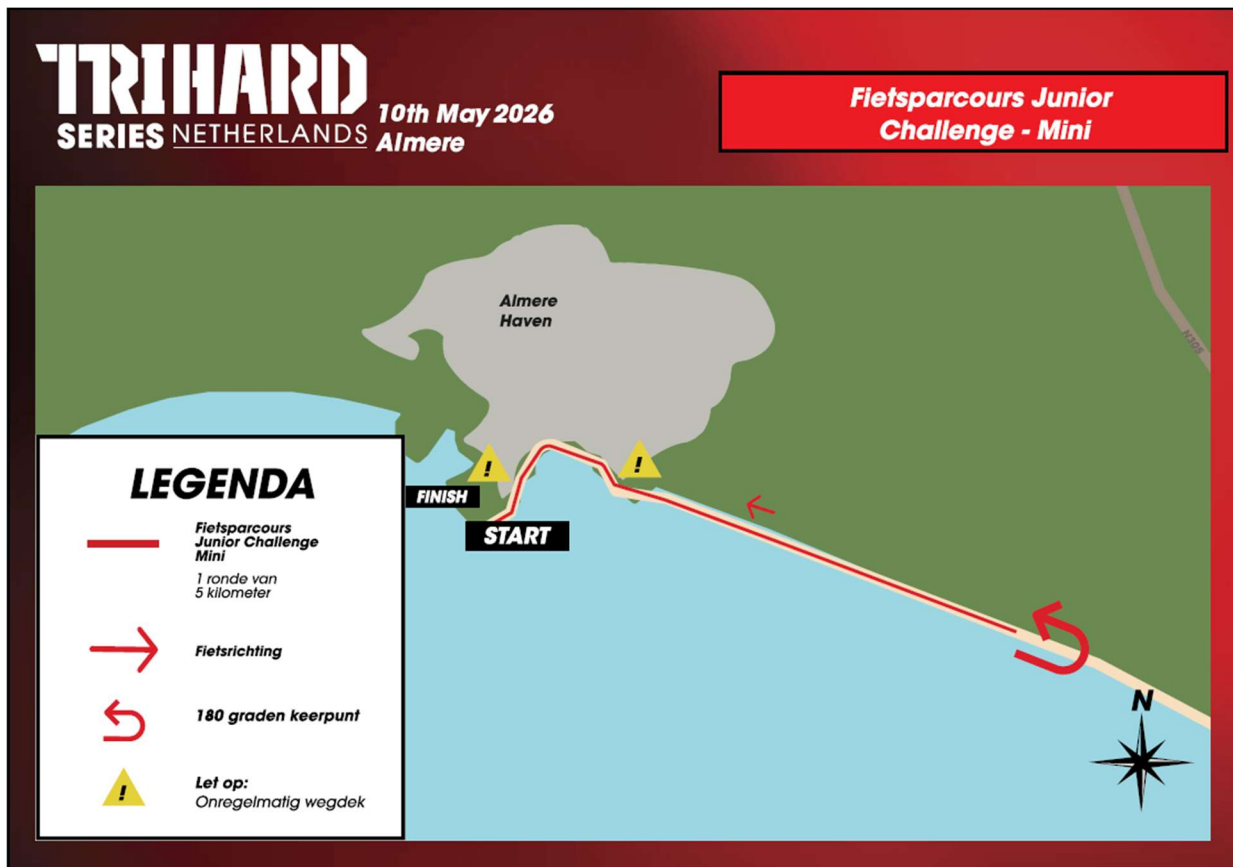
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3670658>



## Fietsparcours Junior Challenge - Mini

De Junior Challenge – Mini fietst 1 ronde van 5 kilometer. Je blijft de Gooimeerdijk-Oost volgen tot net na de Manegeweg, waar het keerpunt is. Je vervolgt dezelfde weg terug naar de wisselzone.

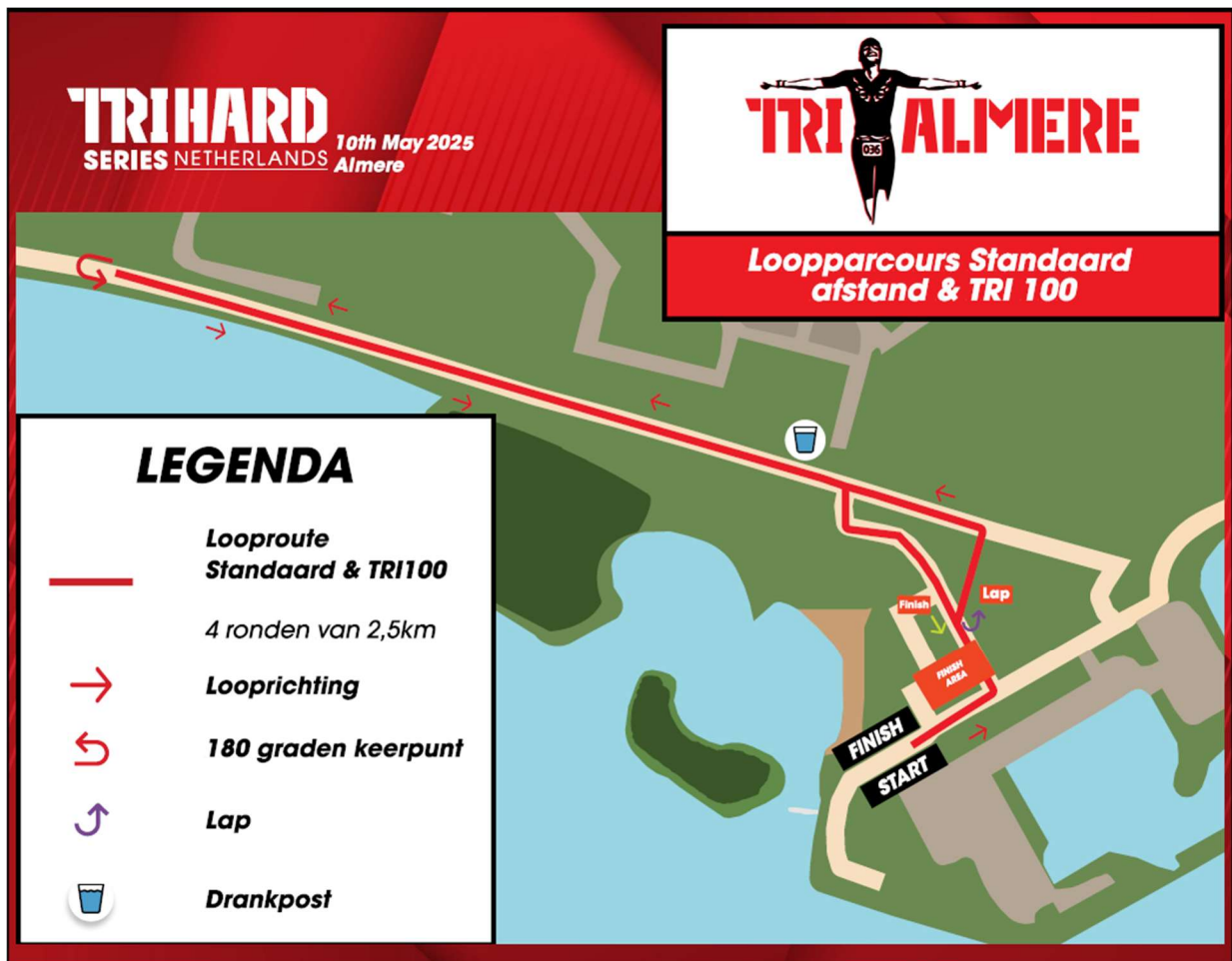
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3681151>



## Loopparcoursen

Vanaf de start loop je langs het evenemententerein, na een eerste stuk over wat kleinere paden vervolg je de route op de weg boven op de dijk. Op de route is 1 verzorgingspost die je zowel op de heen- als terugweg passeert.

### Loopparcoursen TRI100, Standaard afstand, Sprint afstand, 1/8 afstand Rookie Race



- De TRI100 afstand loopt 4 rondes van 2.5 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350605>
- De Standaard afstand loopt 4 rondes van 2.5 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350605>
- De Sprint afstand loopt 2 rondes van 2.5 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350605>
- De 1/8 afstand Rookie Race loopt 2 rondes van 2.5 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3350605>

## Looparcours Junior Challenge en Junior Challenge – Mini

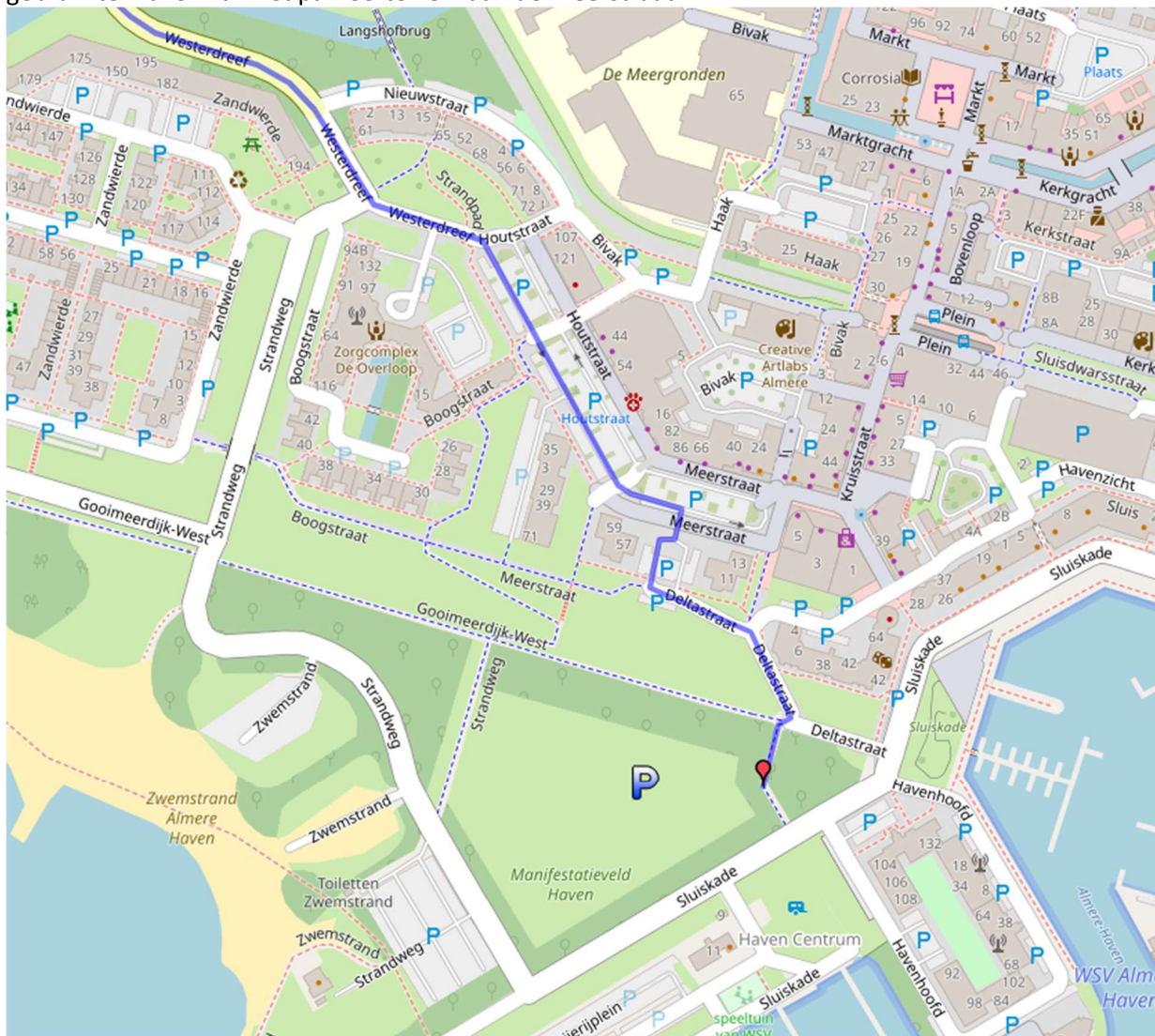


- De Junior Challenge loopt 2 ronden van 1.25 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3432394>
- De Junior Challenge - mini loopt 1 ronde van 1.25 kilometer.  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3432394>

## 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'. Wij verzoeken deelnemers om geen gebruik te maken van het parkeerterrein aan de Meerstraat.



### 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.connexion.nl](http://www.connexion.nl)
- [www.gvb.nl](http://www.gvb.nl)
- [www.maps.google.com](http://www.maps.google.com)

## 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 je naam. Controleer de inhoud van de envelop **voordat** je stickers plakt. Als iets onjuist is, meld je dan zo snel mogelijk bij de registratiebalie.

**Belangrijk:** De registratiebalie is geopend vanaf 8:00 uur. Je kunt je deelnemersenvelop **tot 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 in de daarvoor bestemde bak die bij de bike check-out staat gepositioneerd. Indien de chip niet wordt ingeleverd, brengen wij u een bedrag van €25,00 in rekening.



## Check-in wisselzone

Check-in mogelijk vanaf	Check-out	Serie
08:00	13:45 - 15:30	TRI 100
08:00	13:30 - 14:45	Standaard afstand (individueel en relay)
08:00	13:30 - 14:45	Triatlon voor KiKa - Kwart
12:00	15:15 - 16:30	Sprint afstand (individueel en relay)
12:00	15:15 - 16:30	1/8 afstand Rookie Race
12:00	15:15 - 16:30	Triatlon voor KiKa - Achtste
13:30	16:00 - 16:45	Junior Challenge
13:30	16:00 - 16:45	Junior Challenge - Mini

- 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). **Hang je fiets rechts van dit label.**
- 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. Eventueel is er in het midden van de wisselzone een verhoging in het veld waar je tevens je tas mag plaatsen.

## 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 11 graden Celsius (zie pagina 24 over wetsuitgebruik) wordt het zwemonderdeel conform de NTB-reglementen vervangen door een looponderdeel.

### Rolling start TRI 100 & Standaard afstand

- Voor de TRI 100 & 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 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 2 minuten (TRI 100), 1 minuut (Standaard afstand) of 30 seconden (Sprint afstand en korter) 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 vlak voor de wisselzone aan de linkerzijde van de weg
- 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 Gooimeerdijk-Oost en de Eemmeerdijk is niet toegestaan op de stukken waar heen en weer wordt gereden 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.
- Het fietsparcours is grotendeels verkeersvrij, uitgezonderd een deel van de route voor de TRI 100 en Standaard afstand. Op de Nekkeveldweg rijdt bestemmingsverkeer in dezelfde richting als de deelnemers. Het is hier extra belangrijk om goed rechts te houden zodat dit verkeer snellere deelnemers niet blokkeert.
- Op het fietsparcours is één verzorgingspost (alleen voor deelnemers TRI 100). Op de verzorgingspost wordt water en sportdrink aangereikt.

## 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 is één verzorgingspost die je zowel op de heen als terugweg passeert. Op de verzorgingspost wordt water en sportdrink aangereikt.

## Wetsuit

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

Zwemafstand	Verplicht:	Verboden:
t/m 1500 meter	15,9°C en lager	22°C en erboven

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 33 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. De wetsuits worden verzorgd door onze wetsuitpartner Dare2Tri en voorafgaand aan de wedstrijddag thuisgestuurd. Tot een week voor de wedstrijd kun je deze huren via de website van Dare2Tri: [TRI HARD Series: Verhuur van wetsuits/swimskins – Dare2tri](#).

## 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.

## 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.

## Toiletten

Er worden tijdelijke toiletten geplaatst op het parkeerterrein (nabij de Strandweg), het evenemententerrein (nabij de expo/registratie) en in de wisselzone. Wij verzoeken je om hier gebruik van te maken en niet de bosjes op te zoeken.

## 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 als 'estafettestukje'. 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. 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). Zorg als fietser en loper dat je het startnummer kan tonen wanneer je de wisselzone betreed.

### 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.

## Na de wedstrijd

### Medaille

Na de finish ontvangt iedereen 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.

### Finish area & massage

Na je wedstrijd kun 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

De organisatie streeft ernaar om zo snel mogelijk nadat de podia compleet zijn de prijsuitreiking plaats te laten vinden. Er zijn prijzen in de volgende categorieën:

<b>TRI 100</b> Start prijsuitreiking: 13.25 uur	Dames & Heren	<23 jaar 23 - 29 jaar 30 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50 - 59 jaar 60+
<b>Standaard afstand</b> Start prijsuitreiking: 13.25 uur	Dames & Heren	<23 jaar 23 - 29 jaar 30 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50 - 59 jaar 60+ Teams*
<b>Sprint afstand</b> Start prijsuitreiking: 15.20 uur	Dames & Heren	<23 jaar 23 - 29 jaar 30 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50 - 59 jaar 60+ Teams*
<b>1/8 afstand</b> Start prijsuitreiking: 15.45 uur	Dames & Heren	<23 jaar 23 - 29 jaar 30 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50 - 59 jaar 60+
<b>Junior Challenge</b> Start prijsuitreiking: 16.15 uur	Jongens & Meisjes	
<b>Junior Challenge – Mini</b> Start prijsuitreiking: 16.15 uur	Jongens & Meisjes	

\* Er is 1 podium voor Relay teams, hierbij wordt geen onderscheid gemaakt tussen heren/mixed of dames teams.

## 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. Voorafgaand de wedstrijd kun je via <https://marathonphotos.live/Event/Sports%2FNFNL%2F2026%2FTri%20Hard%20Almere/> je gegevens achterlaten en ontvang je een melding zodra de foto's beschikbaar zijn.

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 tent en op vertoon van je startnummer. Bij het verlaten van de wisselzone controleren wij dat het nummer op je fiets, tas en helm overeenkomt met je startnummer. Verwijder daarom deze stickers 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 hebt 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.

Check-out mogelijk	Serie
13:45 - 15:30 uur	TRI 100
13:30 - 14:45 uur	Standaard afstand (individueel en relay)
13:30 - 14:45 uur	Triatlon voor KiKa - Kwart
15:00 - 16:30 uur	Sprint afstand (individueel en relay)
15.15 - 16:30 uur	1/8 afstand Rookie Race
15.15 - 16:30 uur	Triatlon voor KiKa - Achtste
16:00 - 16:45 uur	Junior Challenge
16:00 - 16:45 uur	Junior Challenge - Mini

## 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 gebruikmaken van douches of kleedruimtes.

## **Medische ondersteuning**

Een EHBO-team Top Medical 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.

# 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.