

DEELNEMERSINFORMATIE



5 JUNI 2022

Onderdeel van:
TRI HARD
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsors



WIEL-RENT.NL



Dé verhuursite voor wielrenners



TRUEKINETIX

BLACKROLL®



Advertorial

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



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



TRUEKINETIX

MEET TRUEKINETIX AT TRI HARD



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

Deelnemersinformatie

TRI HUIZEN



Inhoudsopgave

Partners en sponsors	2
Inhoudsopgave	3
Programma	4
Parcoursen	5
Registratie	10
Registratiekit	11
Voor de wedstrijd	13
De wedstrijd – Zondag 5 juni 2022	15
Extra informatie voor relay (estafette) teams	18
Na de wedstrijd	19
Korte samenvatting NTB-reglementen	28

Programma

Zondag 5 juni 2022	
Tijd	Activiteit
08:30	Registratie open recreatieve zwemtocht
09:00	Registratie Triathlon & Bike Check-in open
09:30	Start Zwemtocht 2 km
09:35	Start Zwemtocht 1 km
10:30	Start Standaard afstand – Individueel + Relay
12:00	Start Kwart afstand – Individueel + Relay
13:15	Start Sprint 1. Rookie race – Individueel
14:00	Prijsuitreiking Standaard afstand*
14:15	Start Sprint 2. Individueel & Replay
15:15	Junior Challenge
15:45	Prijsuitreiking Kwart afstand*
16:15	Prijsuitreiking Sprint afstand*
17:15	Prijsuitreiking Junior Challenge*

* Tijden onder voorbehoud

Tijdschema

Start	Registratie	Bike check in	Bike check out	Afstand
10:30	9:00 - 9:45	10:30 - 10:55	13:30 - 14:00	Standaard (1,5-40-10 km)
12:00	9:45 - 11:15	Uiterlijk 11:45	15:00 - 16:30	Kwart (1 - 40 - 10km)
13:15	12:15 - 13:15	Uiterlijk 13:00	14:30 - 15:00	Sprint (0,75 - 20 - 5km)
14:15	13:15 - 14:15	Uiterlijk 14:00	15:30 - 16:00	Sprint (0,75 - 20 - 5km)
15:15	14:15 - 15:15	Uiterlijk 15:00	16:00 - 16:45	Junior (0,25-10-2,5km)

Parcoursen

Zwemtocht 1 & 2 km



- **Zwemmen 1 km:** 1 ronde van 1 km
- **Zwemmen 2 km:** 2 rondes van 1 km

Dare2Tri Zwemparcours



- **Standaard afstand:** 2 rondes van 750 meter (totaal 1500 meter)
- **Sprint afstand:** 1 ronde van 750 meter (totaal 750 meter)



Dare2Tri Zwemparcours
Kwart afstand

DARE2TRI

LEGENDA

— zwemparcours

Kwart Afstand 1KM,
1 ronde van 1000M

→ zwemrichting



- **Kwart afstand:** 1 ronde van 1000 meter (totaal 1000 meter)



Dare2Tri Zwemparcours Junior Challenge

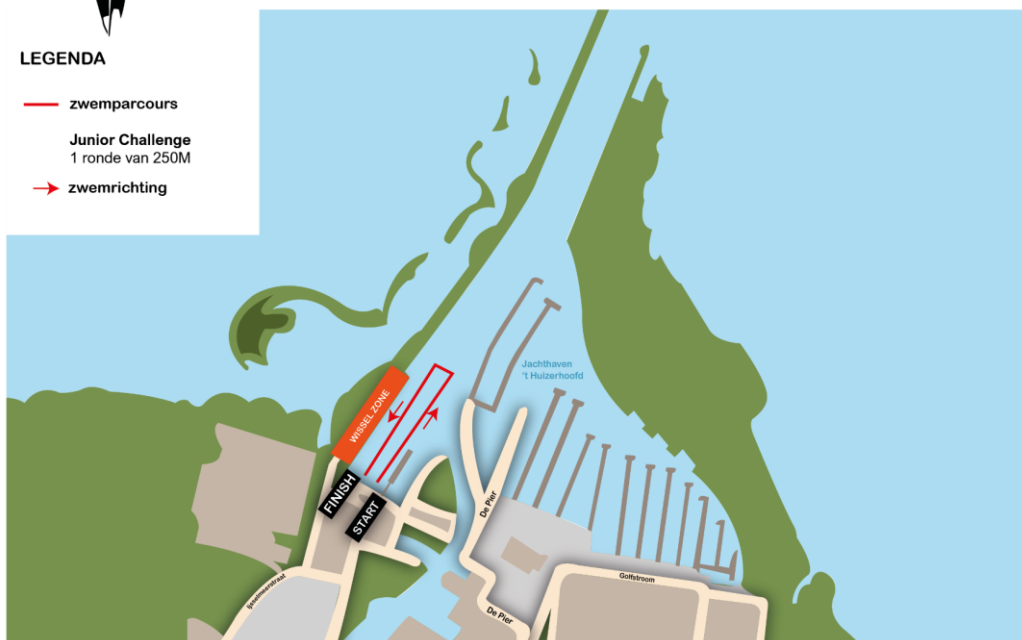
DARE2TRI

LEGENDA

— zwemparcours

Junior Challenge
1 ronde van 250M

→ zwemrichting



- **Junior Challenge:** 1 ronde van 250 meter (totaal 250 meter)

TrueKinetix Fietsparcours

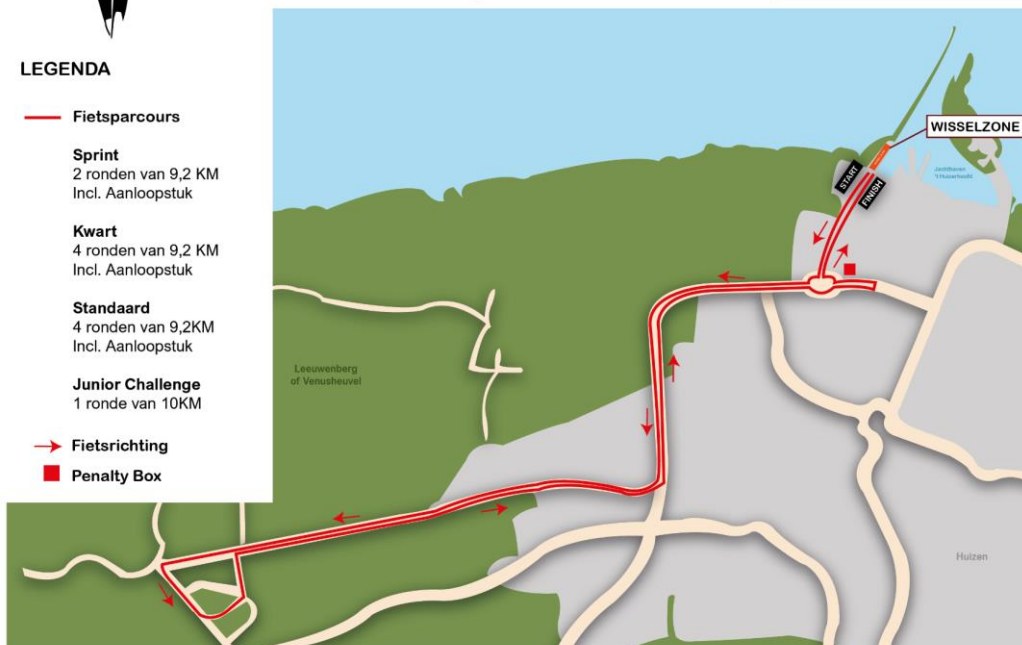


TrueKinetix Fietsparcours
Sprint, Kwart, Standaard &
Junior Challenge



LEGENDA

- Fietsparcours
- Sprint**
2 ronden van 9,2 KM
Incl. Aanloopstuk
- Kwart**
4 ronden van 9,2 KM
Incl. Aanloopstuk
- Standaard**
4 ronden van 9,2KM
Incl. Aanloopstuk
- Junior Challenge**
1 ronde van 10KM
- Fietsrichting
- Penalty Box



- **Standaard afstand:** 4 ronden van 10 km (totaal 40 kilometer)
- **Kwart afstand:** 4 ronden van 10 km (totaal 40 kilometer)
- **Sprint afstand:** 2 ronden van 10 km (totaal 20 kilometer)
- **Junior Challenge:** 1 ronde van 10 km (totaal 10 kilometer)

Loopparcours



- **Standaard afstand:** 2 rondes van 5,5 km (totaal 11 kilometer)
- **Kwart afstand:** 2 rondes van 5,5 km (totaal 11 kilometer)
- **Sprint afstand:** 1 ronde van 5,5 km (totaal 5,5 kilometer)



Loopparcours Junior Challenge

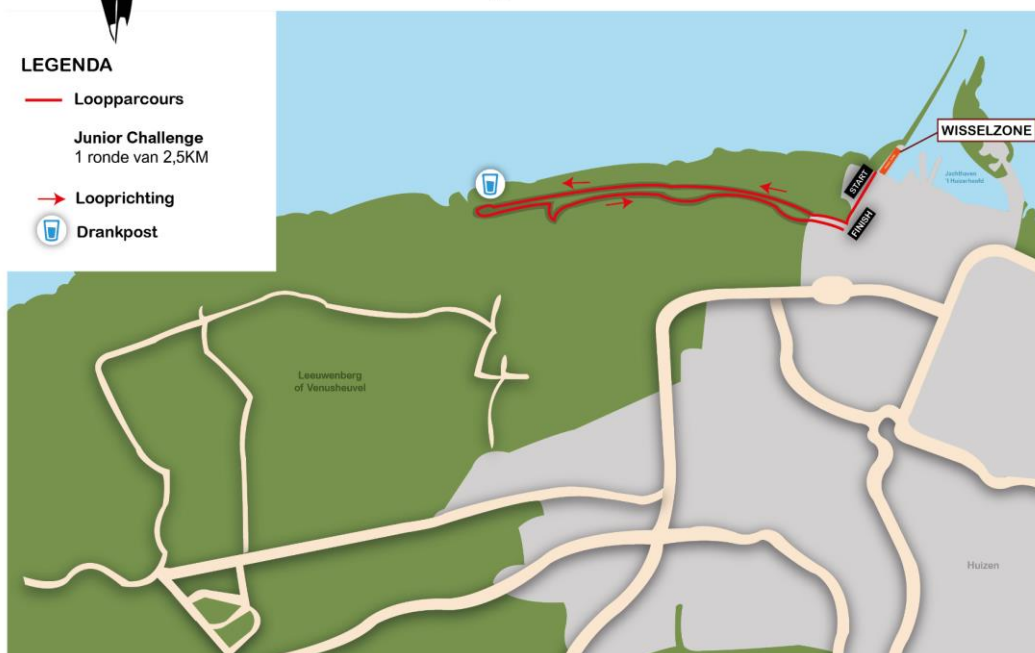
LEGENDA

— Loopparcours

Junior Challenge
1 ronde van 2,5KM

→ Looprichting

Drankpost



- Junior Challenge: 1 ronde van 2,5 km (totaal 2,5 kilometer)

Plattegrond Evenemententerrein



TRI HUIZEN

TRI HUIZEN Deelnemersinformatie

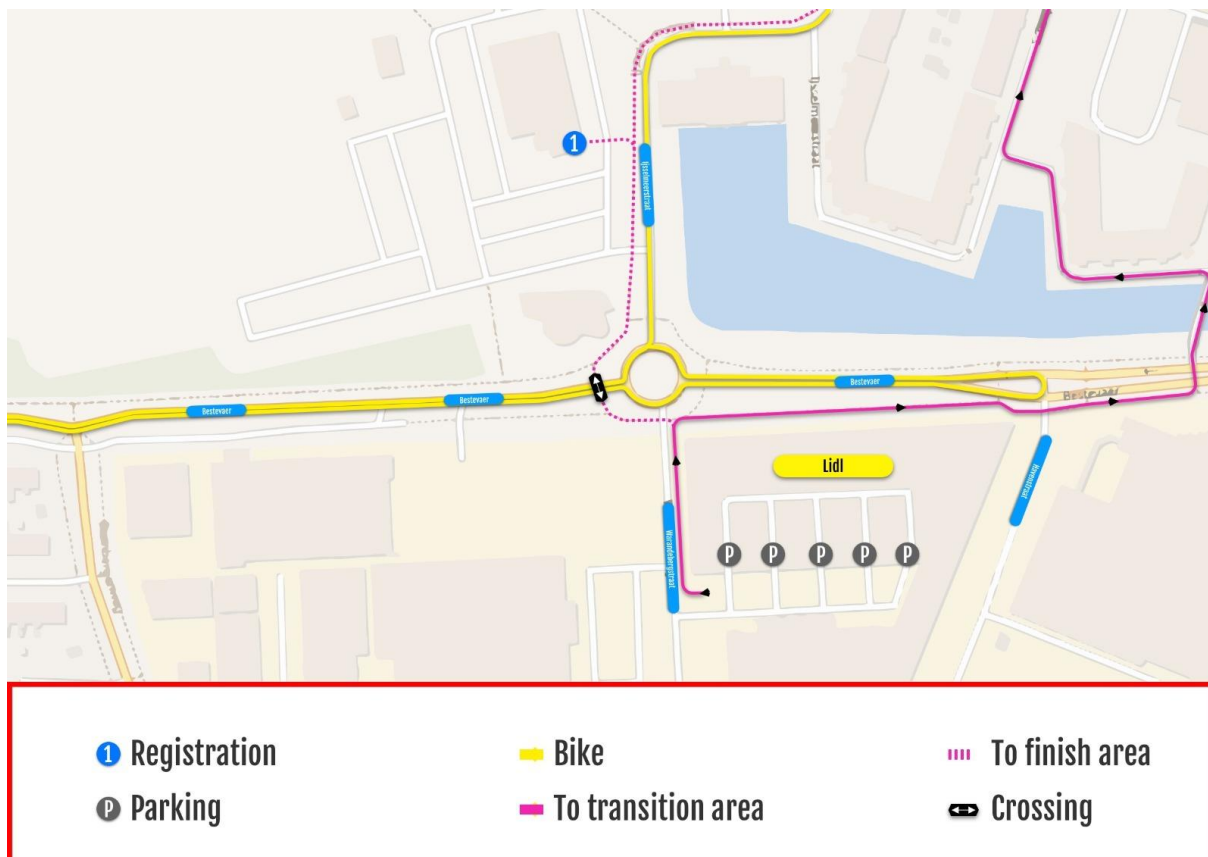


LEGENDA

- | | | | |
|---|--------------------|-------------------------|---------------|
| 1 Registratie & Bike Check-In | + EHBO Post | Bag Drop (Wisselzone) | Hekwerk |
| 2 BLACKROLL Recovery Area | WC's | Massage (Recovery area) | Zwemparcours |
| 3 Expo | Horeca | Podium | Fietsparcours |
| | | | Loopparcours |

Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TRI HUIZEN, dient u uw registratiekit voor de start op te halen bij de registratiebalie bij The Pride aan de IJsselmeerstraat 1, 1271 AA in Huizen. Houd er rekening mee dat deze parkeerplaats om 09.30 uur wordt afgesloten en pas na de laatste startserie weer open gaat.



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

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

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

Belangrijk: De aangegeven parkeerplaats in de tekening is de personeelsparkeerplaats van de **Lidl**, deze is gelegen bij het Lidl hoofdkantoor (zie 'Parkeren'). Het is NIET toegestaan om te parkeren op het parkeerterrein van het filiaal van de Lidl en de Karwei.

Registratiekit

Bij registratie ontvangt u uw registratiekit. Voor de triathlon bevat het de volgende spullen:

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

Voor de zwemtocht bevat dit de volgende spullen:

- Badmuts
- Timingchip

Startnummer en startnummerband

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

Stickervel

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

Fietssticker

Bevestig de fietssticker aan de zadelpen, met het nummer wijzend naar achter. Het nummer moet duidelijk zichtbaar zijn vanaf de linker- en rechterzijde. Verwijder de fietssticker niet voordat u bent uitgecheckt uit de wisselzone.

Helmsticker

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

Badmuts

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

Timingchip

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

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



Belangrijk: De timingchip zal dit jaar worden uitgedeeld bij het inchecken in de wisselzone.

Belangrijk: Alle gehuurde chips dienen na afloop van de wedstrijd te worden ingeleverd in de daarvoor bestemde bak die meteen na de finish staat gepositioneerd. Indien de chip niet wordt ingeleverd, brengen wij u een bedrag van €10,- in rekening.

Voor de wedstrijd

Parkeren

Parkeren bij TRI HUIZEN is gratis. Voor navigatie naar de personeelsparkeerplaats van Lidl Nederland: **Lidl Nederland GmbH, Havenstraat 71, 1271 AD Huizen.**

Volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars. Vanaf het parkeerterrein: volg de bordjes "Registration". Van het parkeerterrein naar de registratie is het 250 meter lopen. Vanaf registratie via de Havenstraat naar de wisselzone is (800 meter) is het 10 minuten lopen.

Mocht deze parkeerplaats vol zijn, dan kan er in de gehele Havenstraat worden geparkeerd. De verkeersregelaars wijzen u de weg.

BELANGRIJK: NIET parkeren op het parkeerterrein van het filiaal van de Lidl en de Karwei.

Openbaar vervoer

Er zijn diverse mogelijkheden om per openbaar vervoer naar TRI HUIZEN te reizen.

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

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

Check-in wisselzone

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

Wetsuit

Voor het gebruik van wetsuits gelden tijdens dit evenement de World Triathlon competitie regels. Voor de zwemtocht hanteren we dezelfde regels:

Zwemafstand	Verplicht onder:	Verboden:
Tot en met 1500m	15,9°C	22°C en er boven
Langer dan 1500m	15,9°C	24,6°C en er boven

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

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

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

Wetsuit huren

Voor elke triathlon is het mogelijk om een wetsuit te huren. Op de wedstrijddag kunt u ook nog een wetsuit huren bij de stand van 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 – Zondag 5 juni 2022

De afstanden voor de Zwemtocht zijn als volgt

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen 1K	1000 meter - 1 ronde
Zwemmen 2K	2000 meter - 1 ronde

De afstanden voor de Junior Challenge zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	250 meter - 1 ronde
Fietsen	10 kilometer - 1 ronde
Hardlopen	2.5 kilometer - 1 ronde

De afstanden voor de Sprint afstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	750 meter - 1 ronde
Fietsen	20 kilometer - 2 rondes
Hardlopen	5 kilometer - 1 ronde

De afstanden voor de Kwart afstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1000 meter - 1 ronde
Fietsen	40 kilometer - 4 rondes
Hardlopen	10 kilometer – 2 rondes

De afstanden voor de Standaard afstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1500 meter - 2 rondes
Fietsen	40 kilometer - 4 rondes
Hardlopen	10 kilometer - 2 rondes

Zwemonderdeel

- Voorafgaand aan het zwemonderdeel vindt de briefing plaats in het startvak op de kade. Daarna kunt u het water betreden via de steiger
- De start van het zwemmen vindt plaats vanuit het water.
- U zwemt naar de denkbeeldige startlijn (tussen twee boeien).
- In een rechte lijn zwemt u langs de kant met de boeien aan de rechterzijde, richting de laatste boei waar u keert. Hier zwemt u omheen en terug richting de uitgang aan de steiger.
- Het dragen van de door de organisatie uitgereikte badmuts is verplicht.
- Bij een watertemperatuur onder de 13 graden Celsius (zie vorige hoofdstuk over wetsuitgebruik) wordt het zwemonderdeel conform de NTB-reglementen vervangen door een looponderdeel.

Wissel van zwemmen naar fietsen

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

Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel bestaat uit 1, 2 of 4 rondes.
- Het dragen van een helm is verplicht.
- Stayeren is niet toegestaan. U dient tenminste 12 meter achter uw voorganger te blijven. Inhalen is uiteraard wel toegestaan.
- **Belangrijk:** Indien u stayert, kan de jury u een blauwe kaart tonen. U dient dan een straftijd van 1 minuut uit te zitten bij de volgende keer dat u de 'Penalty box' passeert. Indien u de tijdstraf niet uitzit, wordt de tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. De 'Penalty box' bevindt zich aan het einde van de fietsronde loopronde vlak voor de wisselzone. Honderd meter voorafgaand aan de 'Penalty box' hangt een groot aankondigingsbord.
- Blijf tijdens het fietsen rechts rijden en houd er rekening mee dat u ingehaald kunt worden.
- **Belangrijk:** rechts inhalen is ten strengste verboden en wordt door de jury bestraft met een (tijd)straf.
- U bent er zelf verantwoordelijk voor dat u het juiste aantal rondes rijdt. Indien na afloop blijkt dat u niet het juiste aantal rondes heeft gereden, wordt u gediskwalificeerd.
- **Belangrijk:** U dient te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op te volgen.

- Indien hulpdiensten de route moeten betreden om hun bestemming te bereiken, kan de wedstrijd hiervoor kort stilgelegd worden. Hulpdiensten krijgen te allen tijde voorrang op de wedstrijd.

Wissel van fietsen naar lopen

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

Looponderdeel

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

Extra informatie voor relay (estafette) teams

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

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

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

Zwemmer

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

Fietser

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

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

Loper

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

Finish

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

Na de wedstrijd

Medaille

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

Prijsuitreiking zondag 5 juni

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

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

Bovenstaande prijzen worden uitgereikt aan de deelnemers met de snelste tijden van de dag. Er worden dus geen prijzen per serie uitgereikt. Prijzen worden alleen uitgedeeld aan winnaars die aanwezig zijn bij de prijsuitreiking. De prijsuitreiking vindt plaats na binnenkomst van de top-3 in de laatste serie. Naar verwachting is dit rond 14.00 uur voor de Standaard afstand, rond 15:45 uur voor de Kwart afstand, rond 16.15 uur voor de Sprint afstand en rond 17:15 uur voor de Junior Challenge.

Resultaten

De resultaten van de wedstrijd worden binnen een uur na de laatste finisher in de TRI HARD app en later op de website van TRI HUIZEN gepubliceerd: www.trihuizen.nl

Verzorgingspost

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

Check-out wisselzone

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

Gevonden voorwerpen

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

Medische ondersteuning

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

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

Douchen en omkleden

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



Checklist benodigdheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

Zwemmen:

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

Schaatsen (wintertriathlon):

- ☐ schaatsen
- ☐ handschoenen (verplicht)
- ☐ helm (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 kan je niet 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 je aan te melden 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 je 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 stikker met jouw nummer op je fiets (of bindt het plaatje vast). Bevestig nummerplaatjes altijd zodanig dat ze aan de linkerkant van je fiets te zien zijn.
- 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 of kies een plaats als ze niet genummerd zijn.
- Verken de situatie in de wisselzone. Waar kom ik er in, hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen?
- Meld 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 je 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 je 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.