DEELNEMERSINFORMATIE

TRI GRAND PRIX ZANDVOORT

16 JUNI 2019

Onderdeel van:
TRIHARD SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsoren

Inhoudsopgave

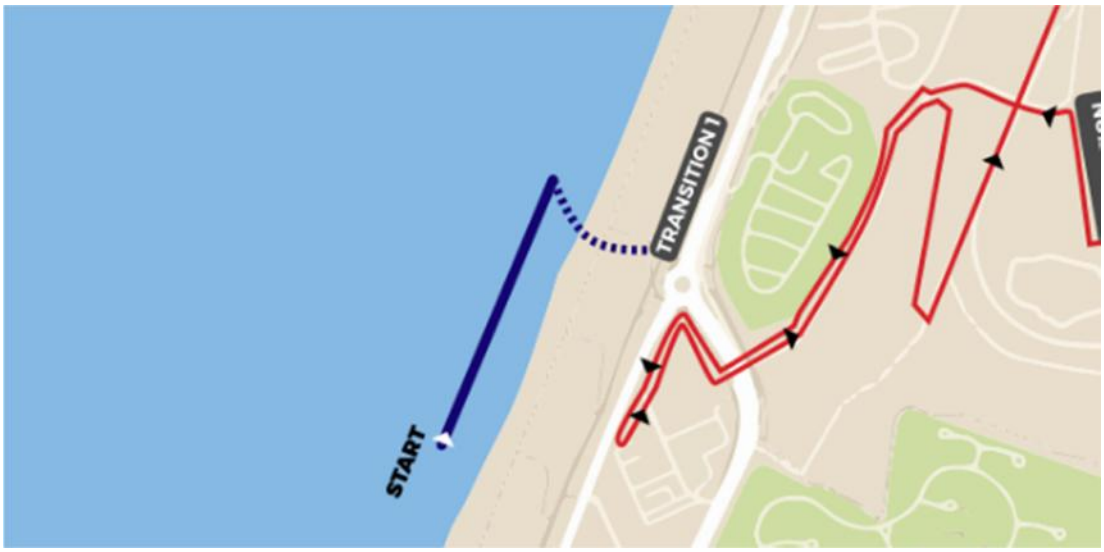
Partners en sponsoren 1
Programma 3
Parcoursen 4
Registratie 8
Registratiekit 8
Voor de wedstrijd 10
De wedstrijd 9
Extra informatie voor relay teams 11
Na de wedstrijd 12
Korte samenvatting NTB-reglementen 15

Programma

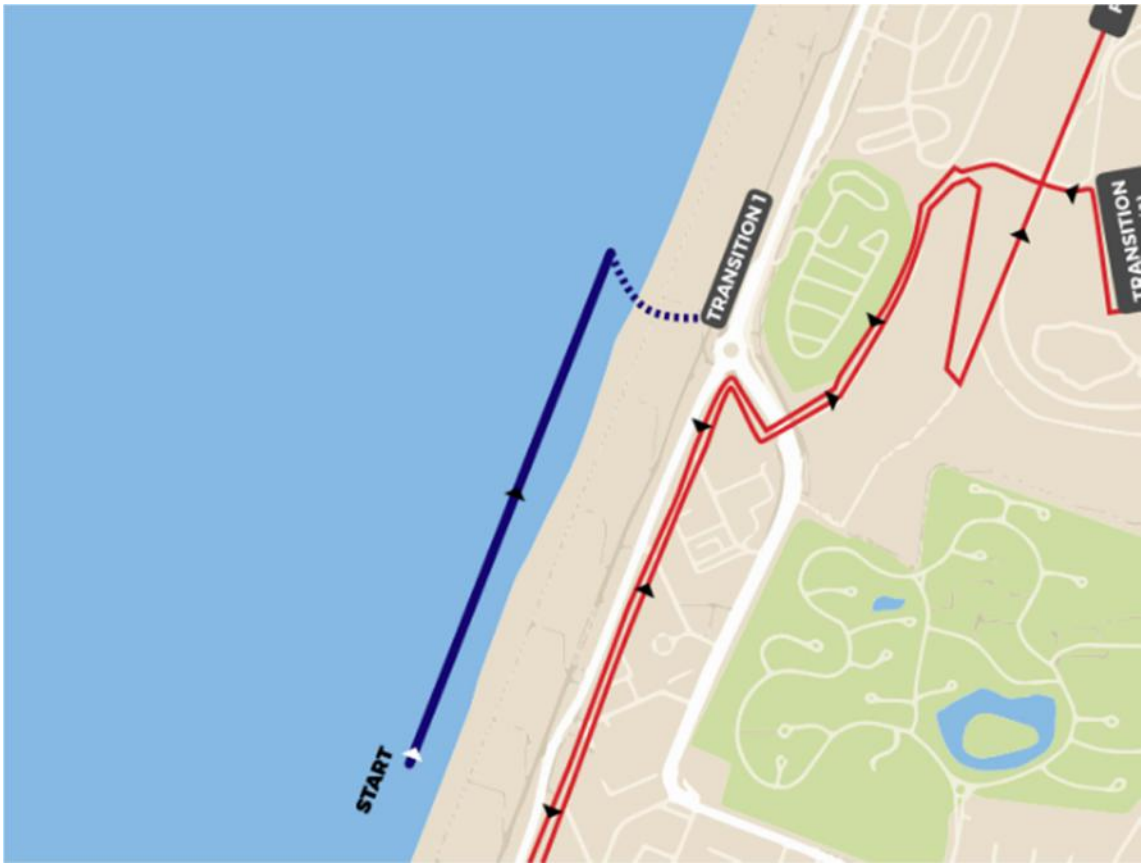
Zondag 16 juni 2019	
Tijd	Activiteit
10:30	Registratie Transition Area 2 (circuit) open
11:00	Transition Area 1 & Bike check-in open
12:25	Jeugd Meisjes Jeugd & Junioren Circuit
12:30	Jeugd Jongens Jeugd & Junioren Circuit
12:50	Junioren Meisjes Jeugd & Junioren Circuit
13:30	Junioren Jongens Jeugd & Junioren Circuit
14:00	Sprint serie 1 individueel
14:45	Sprint serie 2 individueel en teams
15:30	NK Masters Sprint
16:15	Olympische afstand individueel
18:00	Ceepo Grand Prix Time Trial

Parcoursen

Zwemparcours Jeugd



Zwemparcours Junioren, NK Masters & Sprint



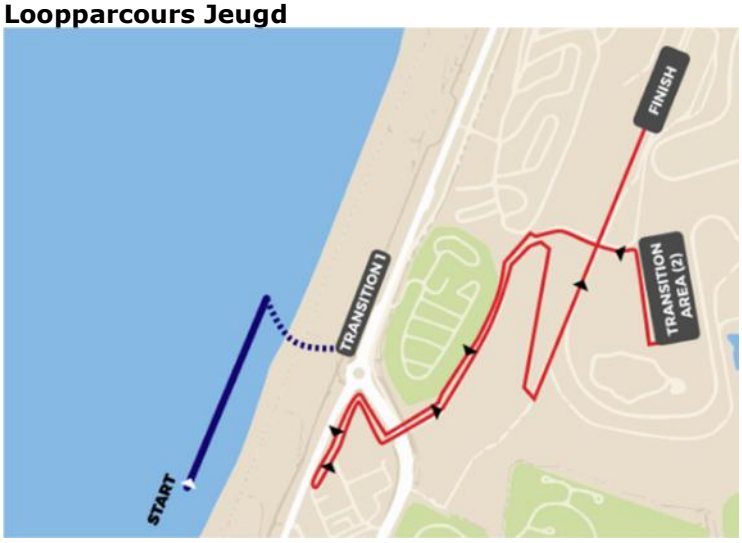
Zwemparcours Olympische afstand

Fietsparcours (alle afstanden)

Aantal ronden per afstand:

Jeugd:	1 ronden (4.3km) & aanloop stuk (4.5km)
Junioren:	4 ronden (4.3km) & aanloop stuk (4.5km)
NK Masters:	4 ronden (4.3km) & aanloop stuk (4.5km)
Sprint:	4 ronden (4.3km) & aanloop stuk (4.5km)
Olympische afstand:	8 ronden (4.3km) & aanloop stuk (4.5km)

Loopparcours Jeugd



1 ronde van 2,5km

Loopparcours overige afstanden

Jeugd:	1 ronde van 2,5 kilometer
Junioren:	1 ronde van 5 kilometer
NK Masters:	1 ronde van 5 kilometer
Sprint:	1 ronde van 5 kilometer
Olympische afstand:	2 ronden van 5 kilometer

Aantal ronden Jeugd

- **Zwemmen:** 1 ronde van 375 meter (totaal 375 meter)
- **Fietsen:** 1 ronden van 4.3km & aanloop stuk van 4.5km (totaal 8,8 kilometer)
- **Lopen:** 1 ronde van 2,5 kilometer (totaal 2,5 kilometer)

Aantal ronden Junioren, NK Masters & Sprintafstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 750 meter (totaal 750 meter)
- **Fietsen:** 4 ronden van 4.3km & aanloop stuk van 4.5km (totaal 21,7 kilometer)
- **Lopen:** 1 ronde van 5 kilometer (totaal 5 kilometer)

Aantal ronden Olympische afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 1500 meter (totaal 1500 meter)
- **Fietsen:** 8 ronden van 4.3km & aanloop stuk van 4.5km (totaal 38,9 kilometer)
- **Lopen:** 2 rondes van 5 kilometer (totaal 10 kilometer)

Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TRI GRANDPRIX ZANDVOORT dient u uw registratiekit voor de start op te halen bij de registratietent op het evenemententerrein.

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 licentienummer van de NTB, KNWU, KNZB of Atletiekunie, dient u deze te overleggen bij de registratiebalie.

Belangrijk: De registratiebalie is geopend vanaf 10:30 uur. U dient uw registratiekit uiterlijk 30 minuten voor de start van uw wave op te halen. Aangeraden wordt om anderhalf uur van tevoren aanwezig te zijn. Mutaties doorgeven aan de balie is mogelijk tot 30 minuten voor de start van uw wave.

Registratiekit

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

- Startnummer
- Stickervel (helmsticker, fietssticker, taslabel)
- Badmuts
- Indien gehuurd: MyLaps timingchip met bijbehorende enkelband

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 in de registratietent. 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 linkerkant en rechterkant van de helm.

Taslabel

Van de organisatie krijgt u bij de registratie een tas, deze tas is bedoeld om uw spullen na het zwemonderdeel in de eerste wisselzone in te doen. Plak hiervoor het label wat op het stickervel op de gekregen tas.

De tas zal door de organisatie naar de wisselzone op het circuit park worden gebracht en is beschikbaar bij het uit checken van uw fiets.

Verwijder uw taslabel niet voordat u 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 de TRI GRANDPIX ZANDVOORT 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 team ontvangen een timingchip per team die doorgeven moet worden na elk onderdeel.

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 de TRI GRANDPRIX ZANDVOORT is niet gratis. Voor navigatie naar de parkeerplaats: CIRCUIT ZANDVOORT. Parkeren kan achter de hoofdtribune van het circuit. Vanuit het parkeerterrein: volg de bordjes "Registration".

Openbaar vervoer

Er zijn diverse mogelijkheden op per openbaar vervoer naar TRI GRANDPRIX ZANDVOORT te reizen. Het dichtstbijzijnde treinstation is station Zandvoort. U kunt vanaf hier lopend naar het circuit komen.

Voor een persoonlijk advies kunt u voor uw vertrek de volgende websites raad- plegen:

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

Check-in wisselzone

- **Tijdens TRI GRANDPRIX ZANDVOORT zijn er twee wisselzones,** een op het circuit waar u als eerste incheckt en uw loopspullen klaar legt. En een wisselzone op de boulevard waar u incheckt met uw fiets en de gekregen after race tas, waar u na het zwemmen u wetsuit, badmuts en zwembril in doet.
- 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 eerste wisselzone uw startnummer.
- Draag bij het betreden van de tweede wisselzone een helm.
- Uw fiets en helm worden gecontroleerd op veiligheid. Het is belangrijk om ervoor 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 dient uw fiets te plaatsen in het fietsenrek dat hoort bij uw startwave en startnummer. Op uw plaats in de wisselzone hangt daarnaast een label met daarop uw naam en startnummer.
- Uw plaats in de wisselzone is bepaalde op volgorde van startnummer. Daarnaast staan de deelnemers uit een wave bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de wisselzones 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 worden.

Wetsuit

Voor het gebruik van wetsuits gelden tijdens dit evenement de ITU-competitieregels.

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 ITU-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. Een wetsuit huren gaat via het inschrijfformulier van MyLaps Registration. Heeft u tijdens uw registratie nog geen wetsuit gehuurd? U kunt opnieuw inloggen met uw MyLaps account en alsnog een wetsuit huren. Op de wedstrijddag kunt u ook nog een wetsuit huren bij de stand van Bijvoet Sport.

Wetsuit testen

Ook is het mogelijk om een wetsuit aan te schaffen. Om je wat op weg te helpen bij het keuzeproces organiseren we een wetsuittestdag op vrijdag 10 mei van 18:00 uur tot 20:00 uur. Gehuurde wetsuits kunnen op dit moment ook vast opgehaald worden.

Wat is de juiste maat, pasvorm en drijfvermogen voor jou? Bijvoet Sport is met diverse merken aanwezig. Verder zijn er zwembrillen en andere triathlon benodigdheden aanwezig om te testen. Aanmelden voor de testdag kan door een mail te sturen naar info@bijvoetsport.nl.

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.

De briefing zal plaats vinden bij de wisselzone op de boulevard waar je het water verlaat.

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

Warming up

Voorafgaand aan de wedstrijd is het mogelijk om een warming-up te doen. Op het evenemententerrein staan een aantal Wattbikes, beschikbaar gesteld door Wattbikecentrum Amsterdam. Op deze Wattbikes kunt u warmfietsen voor de wedstrijd

TRI HARD SERIES NETHERLANDS

Datum: 11 mei 2019
TRI BOSBAAN
Afstanden: Sprint

Datum: 2 juni 2019
TRI HLMRMEER
Afstanden: Sprint & OD

Datum: 16 juni 2019
TRI GRAND PRIX ZANDVOORT
Afstanden: Sprint & OD (NK 40+)

Datum: 22 & 23 juni 2019
TRI ROTTERDAM
Afstanden: Sprint & OD

Datum: 30 juni 2019
TRI AMSTERDAM
Afstanden: OD & Half

Datum: 18 augustus 2019
TRI NIJMEGEN
Afstanden: Sprint

Datum: 31 augustus 2019
TRI OUDERKERK
Afstanden: Sprint (NK) & OD

Datum: 28 september 2019
TRI BOSBAAN
Afstanden: Sprint

WWW.TRIHARD.NL

De wedstrijd

Voor de Jeugd wedstrijd zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	375 meter - 1 ronde
Fietsen	8,8 kilometer – 1 ronde + een aanloop
Hardlopen	2,5 kilometer – 1 ronde

De afstanden voor de Junioren, NK Masters & Sprint afstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	750 meter - 1 ronde
Fietsen	21,7 kilometer – 4 ronden + een aanloop
Hardlopen	5 kilometer – 1 ronde

Voor de Olympische afstanden zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1500 meter - 2 ronden
Fietsen	38,9 kilometer – 8 ronden + een aanloop
Hardlopen	10 kilometer – 1 ronden

Zwemonderdeel

- Voorafgaand aan het zwemonderdeel vind de briefing bij de wisselzone waar u fiets staat plaats. Na de briefing loopt u met alle atleten uit uw startserie gezamenlijk richting de zwemstart
- U zwemt in een rechte lijn langs de kust richting de zwemuitgang
- Het dragen van de door de organisatie uitgereikte badmuts is verplicht.
- De start van het zwemmen vindt plaats vanaf het strand. U rent het water in bij het klinken van het startschot.
- 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, geef dit dan 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 gepasseerd bent, mag u opstappen en beginnen met fietsen.

Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel begint met een aanloop lus, deze eindigt bij het punt waar u de volgende ronde in gaat of richting de wisselzone gaat, na de eerste keer passage telt u vanaf hier de ronde(n).
- Het fietsonderdeel bestaat uit 1, 4 of 8 ronde(n).
- 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 (zie parcourskaart). 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 zelf verantwoordelijk 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 ronde(n).
- Na afloop van uw laatste ronde wordt u het finishgebied in geleid. U bent zelf verantwoordelijk 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 één verzorgingspost ingericht waar water en sport- drank wordt aangereikt.

Nederlands Kampioenschap Masters Sprint

Alle deelnemers leggen hetzelfde parcours en hetzelfde aantal ronden af. Het parcours voor het NK Masters Sprint is hetzelfde als de open sprint afstand. De afstanden zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	750 meter - 1 ronde
Fietsen	21,7 kilometer – 4 ronden + een aanloop
Hardlopen	5 kilometer – 1 ronde

Extra informatie voor relay 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 drie 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 linker enkel. Na het zwemmen loopt u via de aangegeven route naar de wisselzone. In de wisselzone is een speciaal wisselvak voor relayteams: hier kan de timingchip doorgegeven worden aan de fietser.

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.

Prijsuitreiking

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 wave 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 15:00 uur.

Resultaten

De resultaten van de wedstrijd worden binnen een uur na de laatste finisher op de website van TRI GRANDPRIX ZANDVOORT: www.trizandvoort.nl

Verzorgingspost

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

Massage

Na afloop van de wedstrijd is er de mogelijkheid om gratis gemasseerd te worden door onze sportmasseurs. De massagetafels staan in het gebied na de finish.

Recovery LAB

Naast een massage is er ook de mogelijkheid om gebruik te maken van het nieuwe product Recovery LAB. Meer informatie hierover vindt u op www.recoverylab.nl.

Check-out wisselzone

Na de race kunt u uw fiets en uw overige eigendommen ophalen in de wisselzone op het circuit terrein. 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. Bij het verlaten van de wisselzone krijgt u de tas waar uw wetsuit, zwembril en badmuts in zit aangegeven door een van onze vrijwilligers.

Gevonden voorwerpen

Gevonden voorwerpen kunnen gedurende het evenement worden ingeleverd en worden opgehaald bij de registratiebalie. Mocht u gedurende de dag iets zijn kwijt- geraakt, 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 Ambulance Event Service zorgt tijdens TRI GRANDPRIX ZANDVOORT 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 gebruik maken van de kleedruimtes in de tenten. Er is geen mogelijkheid tot douchen, wel zijn er stranddouches aanwezig vlakbij de finish.

Checklist benodigdheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

Zwemmen:

- ❑ Zwembroek/tritop/badpak/trisuit
- ❑ zwembrilletje
- ❑ badmuts
- ❑ handdoek
- ❑ wetsuit

Fietsen:

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

Lopen:

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

Schaatsen (wintertriathlon):

- ❑ schaatsen
- ❑ handschoenen (verplicht)
- ❑ muts

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

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 ronden 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 dichter naast een andere atleet zit dan 3 meter of dichter achter een andere atleet dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) dan heet dat stayeren. Als 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.

TRI HARD SERIES NETHERLANDS

Datum: 11 mei 2019
TRI BOSBAAN
Afstanden: Sprint

Datum: 2 juni 2019
TRI HLMRMEER
Afstanden: Sprint & OD

Datum: 16 juni 2019
TRI GRAND PRIX ZANDVOORT
Afstanden: Sprint & OD (NK 40+)

Datum: 22 & 23 juni 2019
TRI ROTTERDAM
Afstanden: Sprint & OD

Datum: 30 juni 2019
TRI AMSTERDAM
Afstanden: OD & Half

Datum: 18 augustus 2019
TRI NIJMEGEN
Afstanden: Sprint

Datum: 31 augustus 2019
TRI OUDERKERK
Afstanden: Sprint (NK) & OD

Datum: 28 september 2019
TRI BOSBAAN
Afstanden: Sprint

WWW.TRIHARD.NL