

DEELNEMERSINFORMATIE



19 JUNI 2022

Onderdeel van:
TRI HARD
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsors



TRUEKINETIX

BLACKROLL®

DARE2TRI™

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

TRI 2 ONE
COACHING.NL

BIJVOET
your sport partner

safe iD®

WIEL-RENT.NL



Dé verhuursite voor wielrenners



ANDREE
TROOST

Inhoudsopgave

Partners en sponsors	1
Inhoudsopgave	2
Programma	3
Parcoursen	4
Registratie	7
Registratiekit	7
Voor de wedstrijd	9
De wedstrijd	9
Extra informatie voor relay teams	13
Na de wedstrijd	14
Korte samenvatting NTB-reglementen	17

Programma

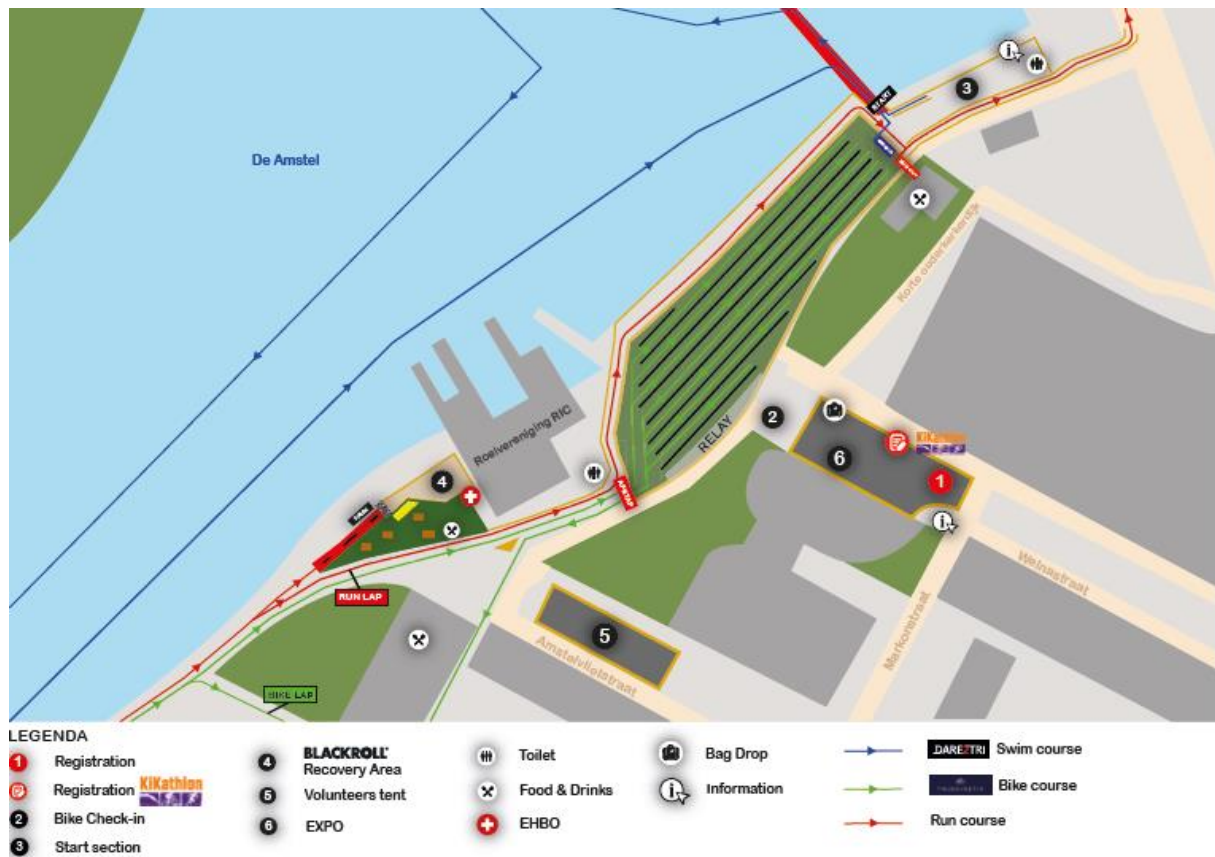
Zaterdag 18 juni 2022		
Tijd	Activiteit	Locatie
12:00	Atleten briefing (Nederlands en Engels)	Online
13:00	Registratie en Bike Check-in open	Welnastraat
18:00	Registratie en Bike Check-in gesloten	Welnastraat

Zondag 19 juni 2022		
Tijd	Activiteit	Locatie
6:00	Last minute registratie en bike Check-in open	Welnastraat
7:15	Registratie en bike Check-in Midden afstand gesloten	Welnastraat
8:00	Start Midden afstand	Park Somerlust
9:30	Registratie en bike Check-in Standaard afstand gesloten	Welnastraat
10:15	Start Standaard afstand	Park Somerlust
10:45	Registratie en bike Check-in Sprint afstand gesloten	Welnastraat
11:30	Start Sprint afstand	Park Somerlust
11:00	Registratie en bike Check-in KiKathlon gesloten	Welnastraat
11:45	Start KiKathlon	Park Somerlust
13:15*	1 ^e Prijsuitreiking Midden afstand	Park Somerlust
13:30*	Prijsuitreiking Sprint Afstand	Park Somerlust
14:00*	Prijsuitreiking Standaard afstand	Park Somerlust
15:00*	Prijsuitreiking Overige categorieën Midden Afstand	Park Somerlust

* Tijden onder voorbehoud

Evenementlocatie

Locatie: Park Somerlust, Amsterdam



We adviseren met openbaar vervoer naar de evenementlocatie te komen, metrohalte Spaklerweg en treinstation Amsterdam Amstel zijn vlakbij.

Komt u toch met de auto, parkeer dan op de (betaald) parkeerplaatsen rond de Daniel Goedkoopstraat op ca 5 minuten wandelen van Park Somerlust.

Om overlast op omwonenden te beperken vragen we u om niet in het Amstelkwartier zelf te parkeren.

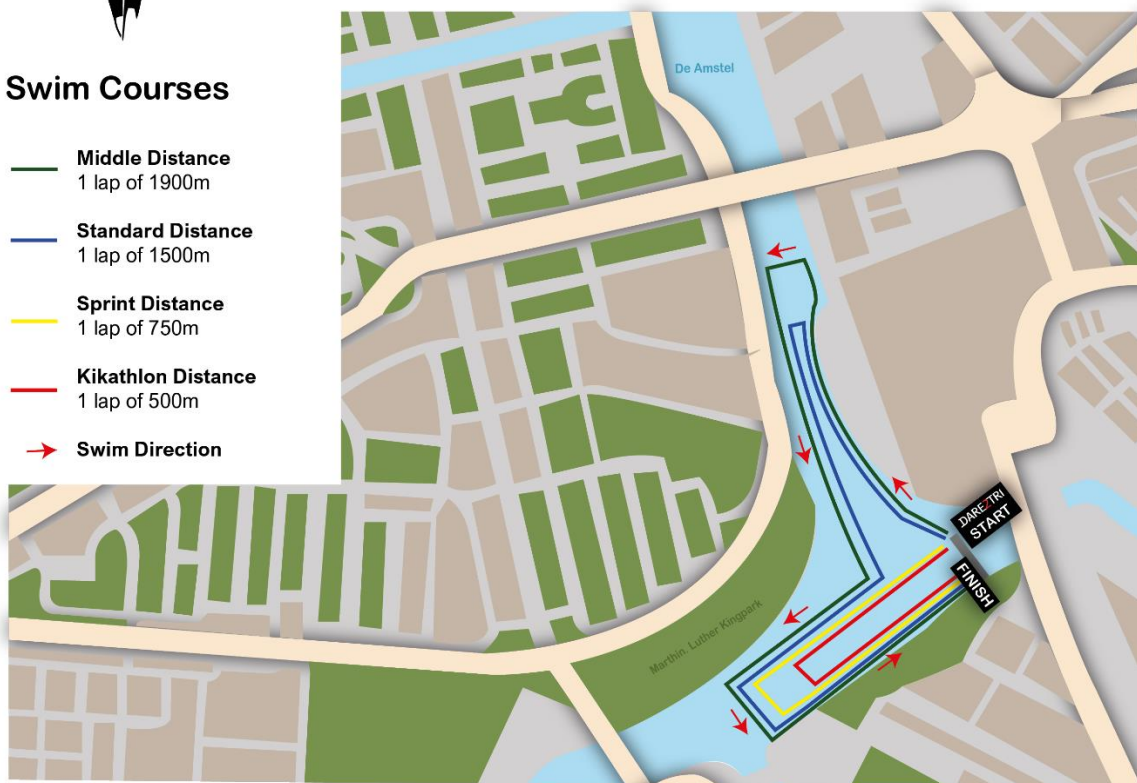
Parcoursen

Dare2Tri zwemparcours



Swim Courses

- **Middle Distance**
1 lap of 1900m
- **Standard Distance**
1 lap of 1500m
- **Sprint Distance**
1 lap of 750m
- **Kikathlon Distance**
1 lap of 500m
- ➔ **Swim Direction**



Midden afstand: 1 ronde van 1900 meter.
Standaard afstand: 1 ronde van 1500 meter.
Sprint afstand: 1 ronde van 750 meter.
KiKathlon: 1 ronde van 500 meter.

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



TRUEKINETIX



Bezoek onze stand

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

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

Lever deze voucher in op onze stand

*Naam

*Emailadres

Telefoon

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



TrueKinetix fietsparcours



Midden afstand: 2 rondes van 45 kilometer
Standaard afstand: 1 ronde van 45 kilometer
Sprint afstand & KiKathlon: 1 ronde van 20 kilometer

Loopparcours



LEGENDA

- Run course
- Middle Distance** 21KM,
2 laps of 10,5KM
- **Standard Distance** 10KM,
2 laps of 5KM
- Sprint Distance**
1 lap of 5KM
- Kikathlon Distance**
1 Lap of 5KM
- ➔ Run direction



Midden afstand: 2 ronden van 10,5 kilometer
Standaard afstand: 2 ronden van 5 kilometer
Sprint afstand & KiKathlon: 1 ronde van 5 kilometer

Aantal ronden Midden afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 1900 meter (totaal 1900 meter)
- **Fietsen:** 2 ronden van 45 kilometer (totaal 90 kilometer)
- **Lopen:** 2 ronden van 10,5 kilometer (totaal 21 kilometer)

Aantal ronden Standaard afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 1500 meter (totaal 1500 meter)
- **Fietsen:** 1 ronde van 45 kilometer (totaal 40 kilometer)
- **Lopen:** 2 ronden van 5 kilometer (totaal 10 kilometer)

Aantal ronden Sprint afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 750 meter (totaal 750 meter)
- **Fietsen:** 1 ronde van 20 kilometer (totaal 20 kilometer)
- **Lopen:** 1 ronde van 5 kilometer (totaal 5 kilometer)

Aantal ronden KiKathlon:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 500 meter (totaal 500 meter)
- **Fietsen:** 1 ronde van 20 kilometer (totaal 20 kilometer)
- **Lopen:** 1 ronde van 5 kilometer (totaal 5 kilometer)



OP ZOEK NAAR DE BESTE VOORBEREIDING?



Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TrueKinetix TRI AMSTERDAM, dient u uw registratiekit voor de start op te halen bij de registratiebalie in de registratietent op de expo aan de Welnastraat.

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: Wij raden u aan om op zaterdag 18 juni uw registratiekit al op te halen en uw fiets in te checken in de wisselzone. U bent verplicht uw fiets en helm gelijktijdig in te checken. De wisselzone is open op zaterdag 18 juni van 13.00 uur tot 18.00 uur en is vanaf dit moment bewaakt. Op zondag 19 juni is de registratiebalie geopend vanaf 06.00 uur. U kunt op die dag uw registratiekit nog ophalen tot 45 minuten voor de start van uw serie.

Registratiekit

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

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

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 linkerkant én rechterkant van de helm. Verwijder de stickers niet voordat je bent uitgecheckt uit de wisselzone.

Badmuts

Tijdens het Dare2Tri 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 TrueKinetix TRI AMSTERDAM 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 doorgegeven moet worden na elk onderdeel.

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

Belangrijk: De gehuurde timingchip zal worden uitgedeeld bij het inchecken in de wisselzone tot uiterlijk 45 minuten voor de start en zit dus **NIET** 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 €10,- in rekening.



Live timing

In de TRI HARD app, die is te downloaden in de Google Play Store en Apple Store, is het mogelijk deelnemers live te volgen.

Tijden worden bijgewerkt zodra de deelnemer een controlepunt passeert.

Voor de wedstrijd

Openbaar vervoer

Er zijn diverse mogelijkheden om per openbaar vervoer naar TrueKinetix TRI AMSTERDAM 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 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 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 worden.

BELANGRIJK: Wij raden het u aan om zaterdag 18 juni uw fiets en helm in te checken, zodat u op de wedstrijddag rustig kunt voorbereiden.

Wetsuit

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

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

Op zaterdag 18 juni vindt een uitgebreide briefing plaats. De briefing wordt zowel in het Nederlands als in het Engels gegeven. Om uiterlijk 12uur 's middags komen deze briefings online op het Youtube kanaal van TRI HARD Series:
<https://www.youtube.com/channel/UCXBmpMxEPTcX6x7pHhUdCA>

Op de wedstrijddag vindt een half uur voor aanvang van elke start een korte last minute briefing plaats. Tijdens deze briefing worden alleen de belangrijkste zaken met betrekking tot de wedstrijd nogmaals gemeld. Daarnaast worden eventuele wijzigingen tijdens deze briefing medegedeeld.

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 TrueBikes, beschikbaar gesteld door TrueKinetix. Op deze TrueBikes kunt u warmfietsen voor de wedstrijd.

De wedstrijd

De afstanden voor de Midden afstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1900 meter - 1 ronde
Fietsen	90 kilometer – 2 ronden
Hardlopen	21 kilometer – 2 ronden

Voor de Standaard afstand zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1500 meter - 1 ronde
Fietsen	45 kilometer – 1 ronde
Hardlopen	10 kilometer – 2 ronden

Voor de Sprint afstand zijn de afstanden als volgt:

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

Voor de KiKathlon afstand zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	500 meter - 1 ronde
Fietsen	20 kilometer – 1 ronde
Hardlopen	5 kilometer – 1 ronde

Tas afgeven

Op de wedstrijddag is er een bag drop off op de expo (dit is tussen de wisselzone en de registratie aan de Welnastraat).

Zwemonderdeel

- Voorafgaand aan het zwemonderdeel vindt de briefing plaats in het startvak.
- U zwemt in een rechte lijn, richting de Berlagebrug (naar het Noorden), na een keerboei zwemt u terug richting het zuiden en vervolgens richting de Utrechtsebrug in het Westen. Na een tweede keerpunt vervolgt u het parcours langs het evenemententerrein en de wisselzone naar de uitgang vlak naast de start.
- Het dragen van de door de organisatie uitgereikte badmuts is verplicht.
- De start van het zwemmen vindt plaats vanaf de kant. U rent het water in bij het klinken van het startschot: er is een rolling start voor de afstanden, elke seconde vertrekt er een atleet.
- 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 bestaat uit 1 of 2 ronden.
- 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 loopronde. 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. U bent gewoon deelnemer aan het verkeer tijdens TrueKinetix TRI AMSTERDAM.
- 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.
- Op het fietsparcours zijn twee verzorgingsposten ingericht met water en sportdrank in bidons.

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 ronden.
- 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 zijn meerdere verzorgingsposten ingericht waar water, gels van Powerbar, sportdrink, cola en/of Red Bull wordt aangereikt.
- **BELANGRIJK:** U dient te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op te volgen. U bent gewoon deelnemer aan het verkeer tijdens TrueKinetix TRI AMSTERDAM.

LIMIETEN

Vanwege de bediening van de bruggen en sluizen, de inzet van personeel en vrijwilligers is er een aantal limieten gesteld. Deze limieten zijn erg ruim genomen, zodat - naar alle waarschijnlijkheid - niemand last van deze limieten gaat hebben. Toch delen we deze limieten graag met u.

Middenafstand:

- Om 9.30 uur dient u uit het water te zijn
- Om 11.45 uur dient u voorbij het 45 kilometer punt te zijn op de fiets
- Om 13.45 uur dient u het fietsonderdeel beëindigd te hebben
- Om 15.00 uur dient u de eerste twee ronden hardlopen te hebben afgelegd

Standaard afstand:

- Om 15.15 uur dient u bij de ingang van de laatste loopronde te zijn.

Sprint afstand:

- Om 15.15 uur dient u bij de ingang van de laatste loopronde te zijn.

VERZORGINGSPOSTEN

Fietsparcours

Tijdens TrueKinetix TRI AMSTERDAM zijn er op het parcours verschillende verzorgingsposten ingericht (zie parcourskaarten in dit document). Op het fietsparcours vindt u de volgende posten:

- Standaard afstand: na (ongeveer) 10 en 35 kilometer bij de Ouderkerkerplas
- Sprint afstand: na (ongeveer) 10 kilometer bij de Ouderkerkerplas
- Middenafstand: na (ongeveer) 10, 35, 55 en 80 kilometer bij de Ouderkerkerplas

Bij de verzorgingspost wordt het volgende aangeboden:

- Bidons met water
- Bidons met sportdrank

Loopparcours

Voor de midden afstand zijn er vijf posten per ronde: na 2 kilometer, 4 kilometer, 6 kilometer en 7,7 kilometer (Red Bull Energypoint) en 10,5 km (per ronde).

Voor de overige afstanden zijn er 3 posten per ronde: na 2 kilometer, 2,5 kilometer (Red Bull Energypoint) en 5 km (per ronde).

De verzorgingspost na 2 kilometer bevat:

- Bekers water
- Bekers sportdrank
- Bekers cola
- Energy gels

De verzorgingspost na 4 kilometer bevat:

- Bekers water
- Bekers sportdrank
- Bekers cola
- Energy gels

De verzorgingspost na 6 kilometer bevat:

- Bekers water
- Bekers sportdrank
- Bekers cola
- Energy gels

Het Red Bull Energypoint na 7,7 kilometer (midden afstand) of 2,5 kilometer (overige afstanden) bevat:

- Bekers Red Bull
- Bekers water

De verzorgingspost na 10,5 kilometer (midden afstand) of 5 kilometer (standaard afstand) bevat:

- Bekers water
- Bekers sportdrank

Er is bij elke verzorgingspost een afvalzone om uw afval kwijt te kunnen, deze begint 100 meter voor een post en eindigt 200 meter na een verzorgingspost. Indien u buiten deze zones u afval weggooit, krijgt u een waarschuwing van de jury met kans op diskwalificatie.



Bike Course

- Middle Distance 90KM,
2 laps of 45KM
- Standard Distance
1 laps 45KM
- Kikathlon Distance
1 lap of 20KM
- Sprint Distance
1 lap of 20KM
- Direction



LEGENDA

- Run course
- Middle Distance 21KM,
2 laps of 10,5KM
- Standard Distance 10KM,
2 laps of 5KM
- Sprint Distance
1 lap of 5KM
- Kikathlon Distance
1 Lap of 5KM
- Run direction



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 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.

A person is shown from the waist down, wearing a dark grey t-shirt and black shorts. They are holding a black, cylindrical massage tool with a silver roller head against their right thigh. The tool has the 'BLACKROLL' logo on its handle. The background is a plain, light grey surface.

BLACKROLL®

Hard performance

needs deep recovery

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

Download onze
gratis app
voor meer dan
500 oefeningen



Na de wedstrijd

Medaille

Na de finish ontvangt iedereen 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.

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! Daar ontvangt u ook uw finishershirt.

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+
- Estafetteteams

Resultaten

De resultaten van de wedstrijd worden binnen een uur na de laatste finisher op de website van TrueKinetix TRI AMSTERDAM gepubliceerd: www.triamsterdam.com

Massage

Na afloop van de wedstrijd is er de mogelijkheid om gratis gemasseerd te worden door onze sportmassieurs. De massagetafels staan op de expo aan de Welnastraat, op de locatie waar eerder de registratie/ophalen startbewijzen was.

Blackroll

Naast een massage is er ook de mogelijkheid om gebruik te maken van het nieuwe product Blackroll bij de recovery area. Meer informatie hierover vindt u op <https://blackroll.com/nl> of download de Blackroll app.

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. U levert de timingchip in bij het ophalen van de fiets.

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 TrueKinetix TRI AMSTERDAM 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.

Als extra veiligheid werken we samen met SAFE-ID, na het ophalen van je startnummer kun je je eigen medische gegevens in een profiel aanmaken waarmee hulpverleners sneller inzicht krijgen in deze gegevens en je directer hulp kunnen verlenen.

Douchen

Er is geen douchegelegenheid aanwezig rond Park Somerlust.

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 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 sticker 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 wedstrijd kleding 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.