

DEELNEMERSINFORMATIE



11 JUNI 2023

Onderdeel van:
TRI HARD
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsors



WIEL-RENT.NL



Dé verhuursite voor wielrenners



Inhoudsopgave

Partners en sponsoren	1
Inhoudsopgave	2
Programma	3
Evenementenlocatie	4
Parcoursen	5
Registratie	10
Voor de wedstrijd	12
De wedstrijd	14
Extra informatie voor relay teams	19
Na de wedstrijd	20
Korte samenvatting NTB-reglementen	25

Programma

Zaterdag 10 juni 2023		
Tijd	Activiteit	Locatie
12:00	Atleten briefing (Nederlands en Engels)	Online
13:00	Registratie open	Bella Vista Park
13:15	Bike Check-in open	Park Somerlust
18:00	Registratie gesloten	Bella Vista Park
18:15	Bike Check-in gesloten	Park Somerlust

Zondag 11 juni 2023		
Tijd	Activiteit	Locatie
7:30	Last minute registratie en bike Check-in open	Bella Vista Park
8:30	Start Standaard afstand Heren <45 jaar	Park Somerlust
9:30	Start Standaard afstand Heren 45+ en Dames	Park Somerlust
11:30	Start Sprint afstand	Park Somerlust
11:40	Start Sprint afstand - Rookie race	Park Somerlust
12:15*	1e Prijsuitreiking Standaard Afstand	Bella Vista Park
13:30*	Prijsuitreiking Sprint afstand	Bella Vista Park
14:00*	2e Prijsuitreiking Standaard Afstand	Bella Vista Park

* Tijden onder voorbehoud

Door mee te doen aan TRI AMSTERDAM (Standaard Afstand), neem je automatisch deel aan het NK Standaard Afstand Age Groupers. Er is geen aparte inschrijving voor nodig. Ook atleten (met de Nederlandse nationaliteit) die niet lid zijn van de Nederlandse Triathlon Bond maar racen met een daglicentie, doen automatisch mee aan het NK.

Evenementenlocatie



Locatie: Park Somerlust & Bella Vista park, Amsterdam

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

Kom je toch met de auto, parkeer dan op de (betaald) parkeerplaatsen bij parkeerplaats Q-Park Spaklerweg. Om overlast op omwonenden te beperken vragen we je om niet in het Amstelkwartier zelf te parkeren.

Parcoursen

Dare2Tri zwemparcours



Standaard afstand: 1 ronde van 1500 meter.
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3371516>

Sprint afstand: 1 ronde van 750 meter.
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3386066>

Advertorial

A photograph of two triathletes running through the ocean surf. They are wearing black wetsuits with 'DARE2TRI' branding. The athlete in the foreground is wearing a blue swim cap and a red strap across their back. The athlete behind them is wearing a black swim cap. They are both splashing water as they run. The background shows a cloudy sky and the ocean.

DARE2TRI

**EVERYTHING
25% OFF**

Discount Code: TRIHARD23

Fietsparcours



Standaard afstand: 2 ronden van 20 kilometer
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3375122>

Sprint afstand : 1 ronde van 20 kilometer
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3371519>

Loopparcours



Standaard afstand: 1 ronde van 10 kilometer
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3371552>

Sprint afstand: 1 ronde van 5 kilometer
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3371547>

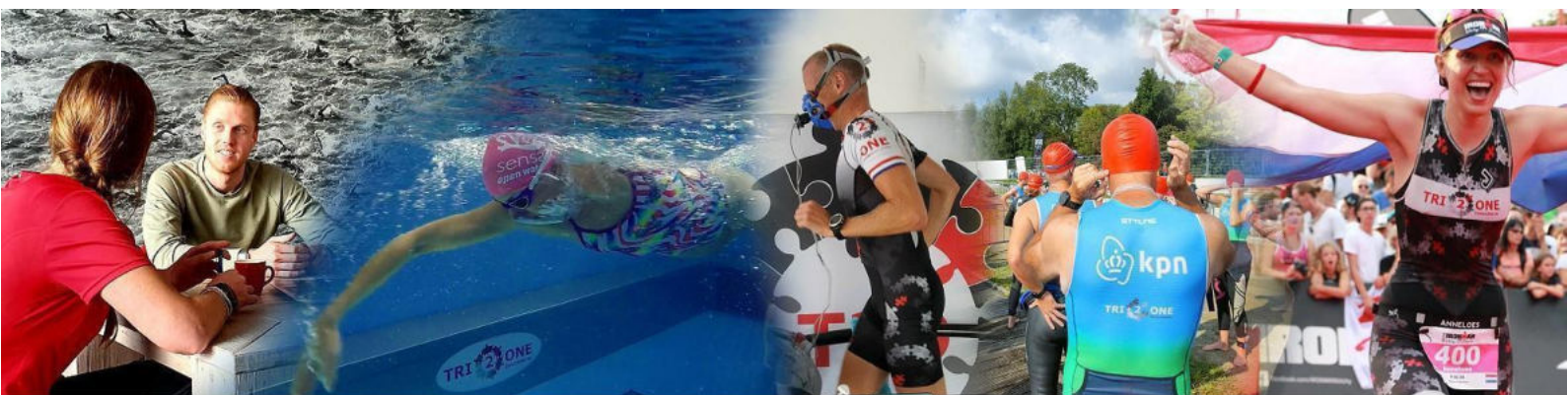
Aantal ronden Standaard afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 1500 meter (totaal 1500 meter)
- **Fietsen:** 2 ronden van 20 kilometer (totaal 40 kilometer)
- **Lopen:** 1 ronde van 10 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)

Advertorial



OP ZOEK NAAR DE BESTE VOORBEREIDING?



TRIATHLONCOACHING - INSPANNINGSTESTEN - ZWEMTRAININGEN

Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TRI AMSTERDAM, dien je jouw registratiekit voor de start op te halen bij de registratiebalie in de registratietent op de expo in het Bella Vista Park. In de registratiekit vind je onder meer je startnummer en toebehoren. Als je deze niet in jouw bezit hebt, kun je niet deelnemen aan de wedstrijd.

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

Belangrijk: Wij raden aan om op zaterdag 10 juni uw registratiekit al op te halen en je fiets in te checken in de wisselzone. Je bent verplicht je fiets en helm gelijktijdig in te checken. De wisselzone is open op zaterdag 10 juni van 13.15 uur tot 18.15 uur en is vanaf dit moment bewaakt. Op zondag 11 juni is de registratiebalie geopend vanaf 07.30 uur. Je kunt op die dag je registratiekit nog ophalen tot 45 minuten voor de start van jouw serie.

Registratiekit

Bij registratie ontvang je je registratiekit. Deze bevat de volgende spullen:

- Startnummer
- Stickervel (helmsticker, fietssticker, taslabel)
- Badmuts
- Tijdregistratiechip (indien gehuurd)

Startnummer en startnummerband

Om je startnummer te bevestigen, wordt aangeraden een startnummerband te dragen. Mocht je deze niet in je bezit 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 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 TRI AMSTERDAM wordt verzorgd door MyLaps. U dient de timingchip met bijbehorende band om je linkerenkel te dragen. 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 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 in de deelnemersenvelop zitten! 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 een bedrag van €15,- in rekening.



Voor de wedstrijd

Openbaar vervoer

Er zijn diverse mogelijkheden om per openbaar vervoer naar TRI AMSTERDAM te reizen. De twee dichtstbijzijnde stations zijn Amsterdam Amstel en Spaklerweg. Amsterdam Amstel is een bushalte, trein en metrostation, Spaklerweg is een bus- en metrostation.

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 plaats je al jouw benodigde spullen in de wisselzone op de daarvoor voor jou gereserveerde plaats. Denk bij het inchecken van je spullen aan het volgende:
 - Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op jouw helm en fiets
 - Draag bij het betreden van de wisselzone je startnummer en helm.
- Jouw 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 jouw 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 dient jouw fiets te plaatsen in het fietsenrek dat hoort bij jouw startnummer. Op jouw plaats in de wisselzone hangt daarnaast een label met daarop jouw startnummer.
- Jouw 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 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 jouw fiets geplaatst worden.

BELANGRIJK: Wij raden het aan om zaterdag 10 juni jouw fiets en helm in te checken, zodat je je op de wedstrijddag rustig kunt voorbereiden.

Wetsuit

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

Zwemaafstand	Verplicht onder:	Verboden:
Tot en met 1500m	15,9°C	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 30 en 31 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 voorkom je dat de chip losraakt wanneer je het wetsuit uittrekt.

BELANGRIJK: Om verwisselingen van wetsuits te voorkomen, raden wij aan om je naam in jouw wetsuit te zetten.

Wetsuit huren

Voor elke triathlon is het mogelijk om een wetsuit te huren. Op de wedstrijddag kun je ook nog een wetsuit huren bij de stand van Dare2Tri.

Briefing

Op zaterdag 10 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/UCXBmpMxEPTcX6x7pHhIUdCA>

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.

De wedstrijd

Voor de Standaard afstand zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1500 meter - 1 ronde
Fietsen	40 kilometer – 2 ronden
Hardlopen	10 kilometer – 1 ronde

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

Tas afgeven

Op de wedstrijddag is er een bag drop off bij de start, naast de wisselzone.

Zwemonderdeel

- Voorafgaand aan het zwemonderdeel vindt de briefing plaats in het startvak.
- Je zwemt in een rechte lijn, richting de Berlagebrug (naar het Noorden), na een keerboei zwem je terug richting het zuiden en vervolgens richting 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. Je 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

- Je kunt je omkleden bij jouw fiets in het rek.
- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan.
- Voordat je jouw fiets uit het rek haalt, dien je jouw helm op te zetten en vast te maken.
- Controleer voor je vertrekt of je jouw 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 je jouw startnummer op de rug draagt.
- **BELANGRIJK:** Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Pas op het moment dat je de balk aan het einde van de wisselzone volledig gepasseerd bent, mag je 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. Je dient tenminste 12 meter achter jouw voorganger te blijven. Inhalen is uiteraard wel toegestaan.
- **BELANGRIJK:** Indien je stayert, kan de jury je een blauwe kaart tonen. Je dient dan een straftijd van 1 minuut uit te zitten bij de volgende keer dat je de 'Penalty box' passeert. Indien je de tijdstraf niet uitzit, wordt de tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. De 'Penalty box' bevindt zich 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 je het juiste aantal rondes rijdt. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes heeft gereden, word je gediskwalificeerd.
- **BELANGRIJK:** Je dient te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op te volgen. Je bent gewoon deelnemer aan het verkeer tijdens 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.

Wissel van fietsen naar lopen

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

Looponderdeel

- Het looponderdeel bestaat uit 1 ronde.
- Na afloop van jouw ronde wordt je het finishgebied in geleid.
- Na ongeveer 2,5 kilometer zit er een splitsing in het parcours. De Standaard afstand loopt rechtdoor, de Sprintafstand slaat rechtsaf. Je bent zelf verantwoordelijk dat je de juiste ronde loopt. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste parcours hebt gelopen, word je gediskwalificeerd.
- Op het loopparcours zijn meerdere verzorgingsposten ingericht waar water, gels van Powerbar, sportdrank, cola en/of Red Bull worden aangereikt.
- **BELANGRIJK:** Je dient te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op te volgen. Je bent gewoon deelnemer aan het verkeer tijdens 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 je:

Standaard afstand:

- Om 13:45 uur dien je uiterlijk aan het looponderdeel te zijn gestart.

Sprint afstand:

- Om 13:45 uur dien je uiterlijk aan het looponderdeel te zijn gestart.

Advertorial

DOWN THE ROAD
CYCLING AND TRIATHLON
APPAREL

BUILT TO LAST

**Our apparel is
designed and tested
BY ATHLETES
FOR ATHLETES**

Lightweight Crash Replacement UV Protection

[DOWNTHEROAD.CC](https://www.downdtheroad.cc)
[WWW.DOWNTHEROAD.CC](https://www.downdtheroad.cc)

VERZORGINGSPOSTEN

Tijdens TRI AMSTERDAM zijn er op het parcours verschillende verzorgingsposten ingericht (zie parcourskaarten in dit document).

Loopparcours

Het Red Bull Energypoint na 2 kilometer bevat:

- Bekers Red Bull
- Bekers water
-

De verzorgingspost na 2,5 kilometer bevat:

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

De verzorgingspost na 3,5 kilometer bevat:

- Bekers water
- Bekers Infinit sportdrank
- Bekers cola
-

De verzorgingspost na 5 kilometer bevat:

- Bekers water
- Bekers Infinit sportdrank
- Bekers cola

De verzorgingspost na 6,5 kilometer (standaard afstand) bevat:

- Bekers water
- Bekers Infinit sportdrank

De verzorgingspost na 8 kilometer bevat:

- Bekers water
- Bekers Infinit sportdrank
- Bekers cola

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



One Drink. INFINIT Possibilities.



***Complete nutrition solutions that
eliminate the need for bars, gels,
salt pills or even food.***

25% OFF

Discount code: TRIAMSTERDAM23

www.infinitnutrition.eu

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 je de wisselzone alleen kunt betreden op vertoon van jouw 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 loop je 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 je hoofd zit, vastgemaakt is en draag het startnummer (op de rug). Wacht op de zwemmer bij de fiets in de wisselzone. Laat jouw fiets in het rek staan totdat de zwemmer de timingchip heeft overgedragen en je de chip om je enkel hebt bevestigd.

Na het fietsen dien je eerst jouw fiets weg te zetten op de daarvoor bestemde plek voordat de timing chip overgedragen kan worden aan de loper.

Loper

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

Finish

Een team kan samen finishen. Wanneer de loper van jouw 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.

U-sport afterrace Area

Als u gefinisht bent en je jouw medaille hebt ontvangen, kun je doorlopen naar de verzorgingspost. Hier word je voorzien van fruit, drinken en voldoende zoete snacks! Daar ontvang je ook jouw finishersshirt.

Prijsuitreiking

Voor de Standaard afstand zijn er alleen prijzen voor het NK Agegroupkampioenschap, waarbij de eerste drie atleten per Agegroupcategorie (20-24, 25-29, 30-34, etc.) worden gehuldigd. Daarnaast zijn er prijzen voor de eerste drie estafetteteams. Er is geen overall prijsuitreiking.

Voor de Sprint afstand zijn er prijzen voor de nummers 1, 2 en 3 in de volgende categorieën:

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

Resultaten

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

TRI HARD Competitie

Dit jaar is uiteraard ook de TRI HARD Competitie terug. Heb jij al aan TRI ALMERE meegedaan en doe je na TRI AMSTERDAM ook mee aan TRI ROTTERDAM? Dan ding je automatisch mee binnen dit prestigieuze klassement. Na afloop liggen er prachtige prijzen klaar voor de winnaars per categorie!

TRI ROTTERDAM vindt plaats op 24/25 juni. Inschrijven verloopt via www.trirotterdam.nl

Massage

Na afloop van de wedstrijd is er de mogelijkheid om gratis gemasseerd te worden door onze U-sport sportmassieurs. De massagetafels staan in de U-sport afterrace area in het Bella Vista Park.

U-Sport

Naast een massage is er ook de mogelijkheid om gebruik te maken van het nieuwe product U-Sport bij de recovery area. Meer informatie hierover vind je op <https://www.u-sport.com/>.

Zo herstel jij optimaal van de TRIHARD triatlon!

Na het voltooien van de triatlon is het belangrijk om extra aandacht te geven aan het herstel van je lichaam. Hieronder lees je enkele tips om ervoor te zorgen dat je optimaal herstelt, zodat je lichaam snel weer in topconditie is voor de volgende uitdaging!

Tip 1: Verhelp een magnesiumtekort

Tijdens het afleggen van een triatlon verbruikt je lichaam veel meer magnesium dan normaal. Zorg er daarom voor dat je voldoende magnesium binnen krijgt, zodat je lichaam optimaal kan herstellen. Magnesiumsupplementen kunnen helpen om magnesiumtekort aan te vullen en het lichaam te ondersteunen bij het herstel na de triatlon. De Magnesium Muscle Care Gel van U-Sport is een magnesiumgel die spierpijn en stijve en vermoeide spieren vermindert na een intensieve activiteit. Laat je na de wedstrijd masseren door één van de U-Sport masseurs met de Magnesium Muscle Care Gel en ontdek zelf het effect!

Tip 2: Krijg voldoende eiwitten binnen

Eiwitten zijn een belangrijke voedingsstof die een cruciale rol spelen bij spierherstel. Tijdens de triatlon worden je spieren intensief gebruikt, en daarom is het belangrijk om kort na de finish voldoende eiwitten te consumeren om het lichaam te helpen bij het herstelproces. Het is aanbevolen om minstens 20 gram eiwit te consumeren binnen 30 minuten na de inspanning. De Whey Protein Support van U-Sport is een hoog gedoseerde proteïnevoeding waarmee je op een makkelijke en snelle manier je lichaam van voldoende eiwitten voorziet. Eén portie Whey Protein Support (30 gram) bevat wel 23 gram eiwitten! Probeer de proteïnevoeding in frisse vanillesmaak zelf na de finish bij de U-Sport stand.

WE CARE U SPORT - www.u-sport.com

Sponsoring & Medische Partner



Check-out wisselzone

Na de race kunt je jouw fiets en jouw overige eigendommen ophalen in de wisselzone. Je kunt alleen naar binnen via de bike check-in/check-out tent en op vertoon van jouw startnummer. Je kunt je fiets en tas alleen uitchecken wanneer jouw startnummer overeenkomt met het nummer op je fiets en het label op jouw tas. Verwijder daarom de sticker van je fiets en tas niet voordat je de wisselzone via de bike check-out hebt verlaten. Controleer bij het verlaten van de wisselzone goed of je al jouw spullen hebt meegenomen. Je 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 je gedurende de dag iets zijn kwijtgeraakt, stuur dan een e-mail naar info@trihard.nl. Mochten wij jouw spullen gevonden hebben, kun je deze ophalen op ons kantoor in Almere.

Medische ondersteuning

Een EHBO-team van Top Medical zorgt tijdens 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. Met de gegevens die je van ons per mail ontvangt kun je je eigen medische gegevens in een profiel aanmaken waarmee hulpverleners sneller inzicht krijgen in deze gegevens en je direct hulp kunnen verlenen. Deze gegevens ontvang je in de week voorafgaand aan het event.

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)
- ☐ 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' weleens 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.