

DEELNEMERSINFORMATIE



9 JUNI 2024

Onderdeel van:
TRIHARD
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsoren



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	24

Programma

Zaterdag 8 juni 2024		
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 9 juni 2024		
Tijd	Activiteit	Locatie
7:00	Last minute registratie en bike Check-in open	Bella Vista Park
8:00	Start Middle afstand	Park Somerlust
9:15	Start Standaard afstand (AGK)	Park Somerlust
10:00	Start 1/8 afstand	Park Somerlust
10:05	Start 1/8 afstand - Rookie race	Park Somerlust
10:10	Start 1/8 afstand - Kikathlon	Park Somerlust
12:15	1e Prijsuitreiking Standaard Afstand	Bella Vista Park
13:30	Prijsuitreiking 1/8 afstand	Bella Vista Park
14:00	2e Prijsuitreiking Standaard & Middle Afstand	Bella Vista Park

Door mee te doen aan de TRI AMSTERDAM Standaard Afstand, neem je automatisch deel aan het NK Standaard Afstand Age Groupers. Daar 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 het openbaar vervoer naar de evenementenlocatie te komen, metrohalte Spaklerweg en treinstation Amsterdam Amstel zijn vlakbij.

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

Parcoursen

Z3R0D zwemparcours



Middenafstand 1 ronde van 1900 meter

TRI AMSTERDAM

Zwemparcours
Standaard afstand

LEGENDA

— Zwemroute Standaard Afstand
1 ronde van 1500m

→ Zwemrichting

ZEROD

TRIHARD 9th Juni 2024
SERIES NETHERLANDS Amsterdam

Standaard afstand 1 ronde van 1500 meter

TRI AMSTERDAM

Zwemparcours
1/8 afstand

LEGENDA

— Zwemroute 1/8 Afstand
1 ronde van 500m

→ Zwemrichting

ZEROD

TRIHARD 9th Juni 2024
SERIES NETHERLANDS Amsterdam

1/8 afstand 1 ronde van 500 meter

ZEROD

15% KORTING

CODE: **TRIHARD**

WWW.ZEROD.NL

WETSUITS / TRISUITS / ZWEMKLEDIJ / ACCESSOIRES



#TRAIN HARD
#RACE HARD

*Code geldig t.e.m. 31/07/2024 en niet cumuleerbaar met andere promoties.

Fietsparcours



Midden afstand 2 ronden

Wattcycling kilometer

Vlak voor de ingang van ronde 2, parallel aan de A2, bevindt zich dit jaar de WATT Cycling Kilometer. Deze kilometer wordt getimed door middel van de officiële tijdwaarneming. Meerdere atleten, waaronder natuurlijk de snelsten (m/v) kunnen hier een speciale prijs winnen beschikbaar gesteld door WATT Cycling, TRI HARD Series en 3athlon.nl. Alle afstanden komen hier langs en doen mee voor de prijzen.

Watt cycling



Standaard afstand 1 ronde

FINISH

START

DOWN THE ROAD
CYCLING AND TRIATHLON
APPAREL

Fietsparcours
1/8 Afstand

LEGENDA

— **Fietsroute 1/8 afstand**
1 ronde van 20km

→ **Fietsrichting**

DOWN THE ROAD
CYCLING AND TRIATHLON
APPAREL

TRIHARD
 SERIES NETHERLANDS 9th Juni 2024
Amsterdam

1/8 afstand 1 ronde

Loopparcours

Afstand

1/8 = 1x5km

Standaard = 4x5km

Midden = 4x5km

Loopparcours

LEGENDA

— **Looproute 1/8 afstand**
1 ronde van 5km

— **Looproute Standaard afstand**
2 ronde van 5km

— **Looproute Midden afstand**
4 ronde van 5km

→ **Loop richting**

🥤 **Drankpost**

TRIHARD
 SERIES NETHERLANDS 9th Juni 2024
Amsterdam

Middle Distance: 4 ronden van 5 kilometer

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3564558&key=MRez1BNJQKM.k>

Standard Distance: 2 ronden van 5 kilometer

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3564549>

1/8 Distance: 1 ronde van 5 kilometer

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3371547>

Aantal ronden Middle afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 1900 meter (totaal 1900 meter)
- **Fietsen:** aanloopstuk van 2,6 kilometer, 2 ronden van 42,7 kilometer, eindstuk van 3,1 kilometer (totaal 91,1 kilometer)
- **Lopen:** 4 ronden van 5 kilometer (totaal 21,1 kilometer)

Aantal ronden Standaard afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 1500 meter (totaal 1500 meter)
- **Fietsen:** 1 ronde van 42 kilometer (totaal 42 kilometer)
- **Lopen:** 2 ronden van 5 kilometer (totaal 10,4 kilometer)

Aantal ronden 1/8 afstand:

- **Zwemmen:** 1 ronde van 500 meter (totaal 500 meter)
- **Fietsen:** 1 ronde van 19,2 kilometer (totaal 19,2 kilometer)
- **Lopen:** 1 ronde van 5 kilometer (totaal 5 kilometer)

Registratie

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

Je registratie is persoonlijk, je krijgt bij het afhalen van je registratiekit een polsbandje om. Alleen met dit polsbandje krijg je toegang tot de wisselzone en de start.

Belangrijk: Wij raden u aan om op zaterdag 8 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 8 juni van 13.15 uur tot 18.15 uur en is vanaf dit moment bewaakt. Op zondag 9 juni is de registratiebalie geopend vanaf 07.00 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
- Tijdregistratiechip (indien gehuurd)

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 u bent uitgecheckt uit de wisselzone.

Badmuts

Tijdens het Z3R0D 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 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 één 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 u een bedrag van €25,- in rekening.



Volgende keer sneller?

Watt
cycling



**Train Smarter.
Get Faster.**

[Klik hier](#)

Train all-in bij AmstelGym.

AMSTELVLIETSTRAAT 1 | 1096GG

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.connexion.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 een label met daarop uw 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. Spullen die u niet nodig hebt tijdens de wedstrijd mogen niet bij de fiets geplaatst worden. U kunt gebruik maken van de bag drop-off bij Watt Cycling.

BELANGRIJK: Wij raden het u aan om zaterdag 8 juni uw fiets en helm in te checken, zodat u zich 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
1501m en langer	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 31 en 32 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 is er nog beperkt mogelijkheid om een wetsuit te huren bij de stand van Z3R0D.

Briefing

Op zaterdag 8 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 kwartier 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 Middle afstand zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1900 meter - 1 ronde
Fietsen	90 kilometer – 2 ronden
Hardlopen	21 kilometer – 4 ronden

Voor de Standaard afstand zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1500 meter - 1 ronde
Fietsen	42 kilometer – 1 ronde
Hardlopen	10 kilometer – 2 ronden

Voor de 1/8 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 bij de start, naast de wisselzone. Daarnaast is het ook mogelijk om spullen bewaakt in te leveren bij WATT Cycling. (op ongeveer 200 meter van de start).

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 wisselzone naar de uitgang bij de haven aan de oostzijde van de wisselzone.
- 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 loonderdeel.

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 vrijwilliger, zodat de organisatie hiervan op de hoogte is.
- 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 streep aan het einde van de wisselzone volledig gepasseerd bent, mag u opstappen en beginnen met fietsen.

Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel bestaat uit 1 of 2 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 het fietsparcours. 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 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.
- **Let op** de race vindt plaats op de openbare weg en er zijn een aantal plekken op het parcours waar het wegdek minder goed is:
 - Buitensingel (kilometer 3 en 46): Stuk slecht asfalt in de bocht.
 - Westkanaaldijk (vanaf kilometer 21 voor de Standaard afstand en kilometer 27 km en 70 voor de Midden afstand): Verschillende hobbels en gaten in de weg.

Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk om hun snelheid waar nodig aan te passen om deze stukken veilig te kunnen passeren.

Wissel van fietsen naar lopen

- U dient te zijn afgestapt voor u de streep 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, 2 of 4 ronde(n).
- Na afloop van uw laatste ronde wordt u het finishgebied in geleid. Let hier ook zelf op.
- Op het loopparcours zijn meerdere verzorgingsposten ingericht waar water, gels van Powerbar, sportdrank van Powerbar, 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 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.

Om 15.45 uur moet iedereen zijn laatste loopronde ingaan.

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

VERZORGINGSPOSTEN

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

Fietsparcours

Er zijn 2 verzorgingsposten op het fietsparcours (alleen voor de Standaard en Midden afstand)

De eerste verzorgingspost is Zorgboerderij Schimmelpenninckhoeve na 14 en 57 kilometer.

De tweede verzorgingspost is bij Sporthuis Abcoude ter hoogte van Station Abcoude na 34 en 77 kilometer.

Beide posten bevatten:

- Bidons water
- Bidons Powerbar sportdrank
- Powerbar repen

Loopparcours

De verzorgingspost na 0,7 - 6,2 - 11,7 en 17,2 kilometer bevat:

- Bekers water
- Bekers Powerbar sportdrank
- Bekers cola

Het Red Bull Energypoint na 2 - 7,5 - 12,5 - 18 kilometer bevat:

- Bekers Red Bull
- Bekers water

De verzorgingspost na 3 - 8,5 - 14 - 19,5 kilometer bevat:

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

De verzorgingspost na 5 - 10,5 - 16 kilometer bevat:

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

Vrijwilligers dragen verschillende kleuren hesjes corresponderend met het product wat ze uitdelen:

Blauw = Water

Geel = Sportdrank

Rood = Cola

Groen = Food (gel of bars)

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 uw afval weggooit, krijgt u een waarschuwing van de jury met kans op diskwalificatie.

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 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.

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 u uw medaille hebt ontvangen, kunt u doorlopen naar de verzorgingspost. Hier wordt u voorzien van fruit, drinken en voldoende zoete snacks! Daarnaast zorgt U-sport voor eiwit shakes voor goed herstel.

Daar ontvangt u ook uw finishershirt.

Omkleden, douches en tasseninleveren

Bij Amstelgym / Wattcycling kun je vanaf 7.00 uur tassen inleveren. Hier kun je na afloop ook douchen en omkleden.

Prijsuitreiking

Voor de Standaard afstand zijn er alleen prijzen voor het NK Agegrouppkampioenschap, waarbij de eerste drie atleten per Agegrouppcategorïe (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 1/8 & midden 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

Massage

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

Fotografie

Tijdens TRI AMSTERDAM worden er foto's gemaakt door Marathon Photos. In de dagen na de wedstrijd ontvang je een mail naar je persoonlijke bestelpagina.

Daarnaast kun je de fotos vinden via de volgende link:

<https://marathonphotos.live/Event/Sports%20FNL%202024%20Tri%20Hard%20Amsterdam/>

HERSTEL ALS EEN PRO MET EEN U-SPORT EIWITSHAKE!



Eiwitten zijn ontzettend belangrijk voor het herstel en de opbouw van spierweefsel. Vaak worden eiwitten geassocieerd met sporters die echt spiermassa willen opbouwen, maar ook als je geen spieren wilt opbouwen, is eiwit belangrijk voor het herstellen van belast spierweefsel.

Wanneer je te weinig eiwitten binnenkrijgt, zul je merken dat je meer spierpijn krijgt en ook minder goed kunt presteren. Als je een sporter bent die 2 keer of meer in de week sport, dan is het belangrijk dat je meer eiwitten binnenkrijgt dan een niet-sporter, om ervoor te zorgen dat je spieren goed herstellen.

De Whey Protein Support is een hoog gedoseerde proteïnepoeder waarmee je op een makkelijke en snelle manier je lichaam voorziet van voldoende eiwitten. De poeder met vanille- of aardbeismaak is eenvoudig te mixen tot een heerlijke eiwitshake. De Whey Protein Support bevat een hoog en compleet aminozuur profiel (inclusief 5 gram BCAAs), om spierafbraak tegen te gaan en spiergroei te bevorderen.

Gelijk na de finish van de TRI Amsterdam vind je de U-Sport stand waar je gratis onze Whey Protein Support kunt proberen!

De richtlijnen voor dagelijkse eiwitname zijn:

- ▶ **Duursporters: 1.2 - 2.0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht**
- ▶ **Krachtsporters: 1.5 - 2.0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht**



WHEY PROTEIN SUPPORT

- **Ondersteunt spieropbouw en spierherstel**
- **23 gram eiwitten per portie**
- **Bevat alle 9 essentiële aminozuren**
- **Is vegetarisch & laag in suikers en koolhydraten**

Gebruik de Whey Protein in je trainingen voorafgaand aan de TRI Amsterdam en sta optimaal voorbereid aan de start! Deelnemers van de TRI Amsterdam profiteren van een exclusieve aanbieding: **20% KORTING** op alle producten van U-Sport met de kortingscode **AMSTERDAM20** www.u-sport.com.*

*Code is eenmalig te gebruiken bij bestellingen vanaf €9,95 en geldig t/m 23 juni 2024.

**BESTEL
HIER!**



WE CARE U SPORT.

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.

De wisselzone sluit om 17.00 uur, het is belangrijk dat u voor die tijd uw fiets heeft uitgecheckt, omdat deze daarna niet meer bewaakt is.

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 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.

1. Ga naar www.safe-id.nl/tri-hard-series en voer jouw code TR1/XXXXX in (de code heb je per mail ontvangen)
2. Je account is automatisch aangemaakt en via de blauwe knop voer je jouw gegevens in

Belangrijk om te weten is dat de dienst van Safe-iD gratis is.

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' 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. Brillletjes, 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 achter een andere atleet dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) dan heet dat stayeren. Als je iemand inhaalt moet je dat binnen 25 seconden doen en als je ingehaald wordt dan moet je binnen 5 seconden uit een stayerpositie zijn.
- Kom altijd op hetzelfde punt weer terug op het parcours als je even naar de kant moest (dat geldt ook bij het lopen).
- Houd je aan de verkeersregels (m.n. rechts rijden).
- Stap vóór de wisselzone van je fiets.
- Hang eerst je fiets op en doe dan pas je helm af.
- Doe je loopschoenen aan, 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.