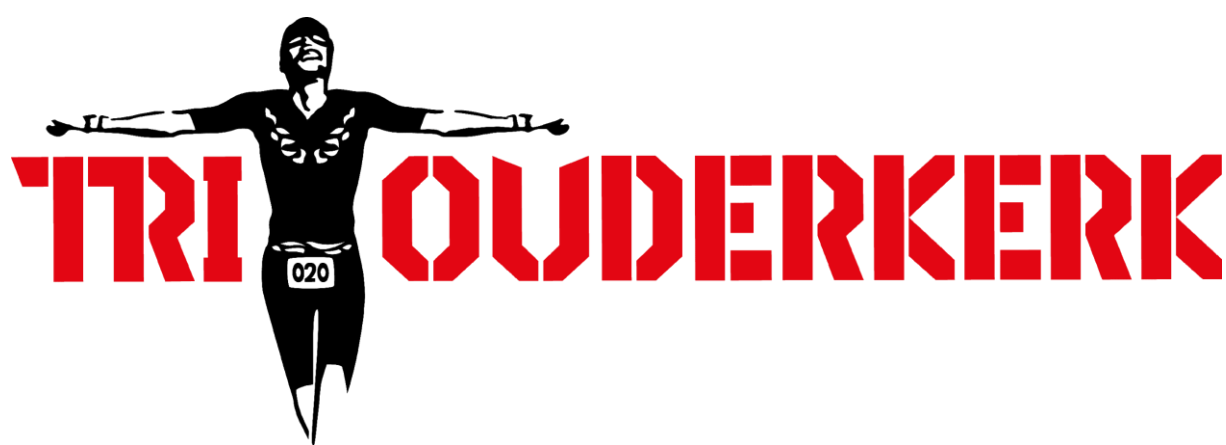


DEELNEMERSINFORMATIE



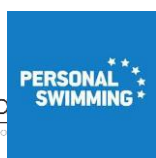
31 AUGUSTUS 2019

Onderdeel van:
TRI HARD
SERIES NETHERLANDS

Partners en sponsoren



Training Tweed



Inhoudsopgave

Partners en sponsors	1
Inhoudsopgave	2
Programma	3
Nederlands Kampioenschap Sprint & Eredivisie	4
Parcours	4
Voor de wedstrijd	4
De wedstrijd	4
Na de wedstrijd	5
Open Sprint & Olympische afstand	5
Parcours Olympische afstand	5
Parcoursen Open Sprint triathlon	6
Registratie	7
Registratiekit	7
Voor de wedstrijd	9
De wedstrijd	9
Extra informatie voor relay teams	10
Na de wedstrijd	11
Korte samenvatting NTB-reglementen	15

Programma

Zaterdag 31 augustus 2019

Tijd	Activiteit
7:30	Registratie open
7:30	Bike Check-in open
9:00	Sprint triathlon – serie 1
10:00	Sprint triathlon – serie 2
11:00	Sprint triathlon – serie 3 (ook estafette)
11:00	Bike Check-in NK Sprint (& Eredivisie) geopend
12:00	NK Sprint & Finale Eredivisie Dames – serie 4
12:15	Prijsuitreiking Sprint Afstand (serie 1 tot en met 3)
13:15	NK Sprint & Finale Eredivisie Heren – serie 5
14:30	Olympische Afstand – serie 6
14:35	Prijsuitreiking NK Sprint & Eredivisie - dames & heren
16:00	Olympische Afstand – serie 7 (ook estafette)
19:00	Prijsuitreiking Olympische afstand (serie 6 en 7)

Nederlands Kampioenschap Sprint & Eredivisie

Algemene informatie

Parkeren

Parkeren bij TRI OUDERKERK is gratis. Voor navigatie naar de parkeerplaats: voor TomTom of Google Maps is het adres Middenweg 3, Ouderkerk aan de Amstel. Bij navigatie op een iPhone (Apple Maps): gebruik de postcode 1191 LG. Parkeren kan op het parkeerterrein nabij het evenemententerrein. Vanuit het parkeerterrein: volg de bordjes "Registration".

Openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer naar TRI OUDERKERK is mogelijk. Het dichtstbijzijnde treinstation, Amsterdam Bijlmer Arena, bevindt zich op zo'n 15 minuten fietsen van het evenemententerrein.

LET OP: volg onderstaande routebeschrijving om wegafsluitingen te mijden.

Routebeschrijving (fiets) vanaf station Amsterdam Bijlmer Arena:

- U verlaat het station aan de westzijde en gaat naar De Corridor.
- Rijd op De Corridor tot de Haaksebergweg en sla hier rechtsaf.
- Sla linksaf op De Entree en rijd deze uit.
- Steek de Holterbergweg over en sla rechtsaf op het fietspad.
- Steek twee autowegen over en sla linksaf om het fietspad langs de Burgemeester Stramanweg op te gaan.
- Volg dit fietspad tot voor ongeveer 1,2 kilometer en sla vervolgens linksaf naar de Korte Dwarsweg.
- Volg de Korte Dwarsweg tot u bordjes "registration" tegenkomt. Deze volgt u om op het evenemententerrein te komen.

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

- www.9292.nl
- www.maps.google.com

Parcours



Aantal rondes:

Zwemmen	2 rondes van 375 meter (totaal 750 meter)
Fietsen	4 rondes van 5 kilometer (totaal 20 kilometer)
Lopen	2 rondes van 2,5 kilometer (totaal 5 kilometer)

Voor de wedstrijd

Teamtenten

Teamtenten kunnen geplaatst worden op de groenstrook achter het finishveld. Deze locatie is **niet** per auto te bereiken. Vanaf de parkeerplaats is het 300 meter lopen tot het veld met teamtenten.

Registratie Eredivisie - NK Sprint

De teamcaptain haalt alle startbescheiden voor zijn team op en moet alle atletenlicenties van de startende atleten kunnen tonen. Dit is verplicht voor alle teams. Zorg dat je de licenties paraat hebt, om moeilijkheden te voorkomen.

Sinds enkele jaren krijgen leden van de NTB geen licentiepasje opgestuurd, maar moet je deze zelf downloaden. Dit kun je doen in <http://mijn.triathlonbond.nl>.

Belangrijk: denk eraan om een geldige legitimatie mee te nemen. Op deze manier kunnen we ook je nationaliteit vaststellen.

Tip: zorg dat je je startenvelop 1 tot 1,5 uur van tevoren ophaalt. Op deze manier creëer je rust en heb je voldoende tijd om je goed voor te bereiden op de wedstrijd.

Registratie NK Sprint individueel

De registratie en het afhalen van de startenvelop kan je alleen op de dag van je wedstrijd ophalen in de registratietent bij de finish, tot 30 minuten voor de start van de betreffende serie.

Eredivisie wijziging(en) startopstelling

Binnen de Eredivisie is het mogelijk op de wedstrijddag onbeperkt te wisselen tussen atleten. Let op, dit kan alleen tot uiterlijk 90 minuten voor de start (wees dus op tijd) én alleen middels een volledig ingevuld [wijzigingsformulier](#). Denk ook aan de atletenlicentie van de vervanger!

Per wissel moet er een volledig ingevuld wijzigingsformulier worden ingeleverd.

Startnummer

Het startnummer dat je krijgt, dien je te dragen tijdens het fiets- en het looponderdeel. Tijdens het fietsen draag je je startnummer op je rug, tijdens het lopen op je buik. Het is toegestaan om deze onder je wetsuit te dragen tijdens het zwemonderdeel. Teams uit de 1e Divisie en Eredivisie ontvangen geen startnummer. Hier wordt gewerkt met 'decals'.

Stickervel

Bij het afhalen van de startnummers ontvang je naast je startnummer ook een stickervel met meerdere stickers. Eén dien je op de voorkant van je helm te bevestigen. Er zit ook een fietswimpel bij welke je om de zadelpen dient te bevestigen. De overige stickers kunnen gebruikt worden op tassen of door supporters.

Badmuts

Alle teams hebben badmutsen die horen bij de divisie waarin je uitkomt. Het is verplicht deze badmuts als bovenste badmuts te dragen tijdens het zwemonderdeel. Alle divisies ontvangen hun badmutsen bij het ophalen van de startbescheiden.

Briefing

Een uur voor de start van jouw startwave vindt de captainsbriefing plaats. De captains worden hier gebriefd door de jury en de organisatie. Aanwezigheid bij deze briefing is verplicht. De briefing vindt plaats bij de transition area.

Tassen en overige spullen

Buiten de spullen die je tijdens de wedstrijd nodig hebt, is het niet toegestaan persoonlijke eigendommen in de wisselzone te plaatsen. In de wisselzone is een plek gereserveerd waar je deze spullen kunt bewaren. Deze plek is binnen de afgesloten wisselzone, maar wordt verder niet specifiek bewaakt.

Als er toch niet-toegestane spullen bij je fiets liggen, worden deze verwijderd door de jury.

Omkleden

Om ervoor te zorgen dat alle deelnemers kunnen omkleden, is er een omkleedtent geplaatst in de wisselzone. Deze tent kan zowel voorafgaand als na afloop van de wedstrijd gebruikt worden. Op locatie is geen douchegelegenheid aanwezig.

Zwemwater

Aangezien de organisatie de laatste paar weken een aantal vragen krijgt over de waterkwaliteit in de Ouderkerkerplas, hierbij een artikel over het zwemwater in de Ouderkerkerplas van 14 augustus 2019 in het weekblad Ouder-Amstel.

Negatief zwemadvies of niet

OUDEKERK De Ouderkerkerplas, in beheer bij Groengebied Amstelland, is een geliefd recreatiegebied. Mensen mogen er graag vertoeven, om te zwemmen of barbecueën. Wat betreft de kwaliteit van het zwemwater heeft de plas niet zo'n goede reputatie. Naomi Heidinga

In het verleden leek het alsof na twee dagen mooi weer het zwemplezier al over was vanwege blauwalg. Tegenwoordig gaat het een stuk beter met de zwemwaterkwaliteit. Maar een slechte reputatie verander je niet zomaar. De aanduiding op de website www.zwemwater.nl over de plas helpt wat dat betreft niet. Daar wordt een negatief zwemadvies gegeven voor de Ouderkerkerplas, terwijl er nog geen bordjes met een waarschuwing voor blauwalg



Naomi Heidinga

■ De Ouderkerkerplas is geliefd als recreatiegebied. bij de plas staan. Hoe kan dat?

WATERKWALITEIT "Zwemwater.nl is

de officiële gezamenlijke website van Rijkswaterstaat, de provincies en de waterschappen," aldus een

woordvoerder van het Groengebied. "Hier staat actuele informatie over de hygiëne en veiligheid van officiële buitenzwemplekken. Tijdens het zwemseizoen, van 1 mei tot 1 oktober, wordt de kwaliteit van het zwemwater regelmatig gemeten en beoordeeld. Bij de Ouderkerkerplas (strand) zijn dit jaar nog geen overschrijdingen gemeten. De laatste meting was op 22 juli. Wanneer wel overschrijdingen worden gemeten, wordt er een bord op de locatie geplaatst. Op www.zwemwater.nl staat een negatief zwemadvies omdat in het verleden vaak overschrijdingen zijn gemeten. Om dit te voorkomen zijn maatregelen genomen door het recreatieschap, zoals het vervangen van het zand en het verwijderen van ganzenpoep."

De wedstrijd

De afstanden voor de Sprintafstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	750 meter - 2 rondes
Fietsen	20 kilometer – 4 rondes
Hardlopen	5 kilometer – 2 rondes

Algemene regels

- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan;
- Voordat je je fiets tijdens de wedstrijd uit het rek haalt, dien je je helm op te zetten en vast te maken;
- Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Je mag pas op je fiets stappen nadat je de stopstreep bent gepasseerd en je dient af te stappen voor je de stopstreep weer passeert;
- **Belangrijk:** indien je toch een overtreding maakt, kan de jury je een gele of een blauwe kaart tonen: je krijgt dan een tijdstraf. In dit geval dien je bij de **eerstvolgende** penaltybox te stoppen om je tijdstraf uit te zitten. Het is je **eigen verantwoordelijkheid** om de tijdstraf in eerstvolgende penaltybox uit te zitten;
- Na afloop van het fietsen hang je je fiets weer terug bij je eigen startnummer;
- Je mag je helm pas losmaken nadat je je fiets hebt teruggehangen in de wisselzone;
- Het is niet toegestaan koptelefoons, oortjes of headsets te dragen;
- Tijdens het hardlopen dien je je startnummer aan de voorzijde te dragen;
- Je bent zelf verantwoordelijk dat je het juiste aantal rondes aflegt. Indien blijkt dat je niet het juiste aantal rondes hebt afgelegd, volgt diskwalificatie.

Belangrijk: de WGWO heeft een document opgesteld waarin de regels met betrekking tot stayeren nog eens heel duidelijk worden uitgelegd. Je vindt dit document [hier](#).

Specifieke regels Teamcompetities

Voor de specifieke regels die gelden voor de Teamcompetities verwijzen wij jullie door naar het Competitiereglement dat is opgesteld door de organisatie van de Teamcompetities. Alle informatie is ook te vinden op de website www.teamcompetities.nl

Na de wedstrijd

After-race verzorging

In het finishgebied is een after-race verzorgingspost ingericht. Hier wordt u voorzien van voldoende fruit, drinken, zoete en zoute snacks. Loop na de finish zo snel mogelijk door naar de verzorgingspost om andere atleten niet te hinderen.

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.

Prijsuitreiking

NK Sprint

De beste drie atleten in de verschillende categorieën (mannen elite, vrouwen elite, mannen U23 en vrouwen U23) worden gehuldigd tijdens de "ceremonie protocolaire". Maximaal 15 minuten na de finish van de top drie worden de bronzen, zilveren en gouden medaille – in die volgorde – uitgereikt. De winnaars in de elitecategorie ontvangen daarnaast de kampioenstrui met de Nederlandse driekleur.

Eredivisie

In Ouderkerk zal naast de prijsuitreiking voor de dagwinnaars (top 3 bij zowel mannen als vrouwen) ook de huldiging van de beste ploegen in het overall-klassement plaatsvinden. Hier zullen de beste zes teams worden uitgenodigd bij het erepodium.

De prijsuitreiking voor de Eredivisie zal plaatsvinden nabij de finish en zodra de uitslagen zijn goedgekeurd door de jury van de Nederlandse Triathlon Bond en de organisatie van de Teamcompetities.

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. Indien u een tijdregistratiechip heeft gehuurd levert u deze hier in.

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 Ambulance Event Service zorgt tijdens TRI OUDERKERK 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.

Open Sprint & Olympische afstand

Algemene informatie

Parkeren

Parkeren bij TRI OUDERKERK is gratis. Voor navigatie naar de parkeerplaats: voor TomTom of Google Maps is het adres Middenweg 3, Ouderkerk aan de Amstel. Bij navigatie op een iPhone (Apple Maps): gebruik de postcode 1191 LG. Parkeren kan op het parkeerterrein nabij het evenemententerrein. Vanuit het parkeerterrein: volg de bordjes "Registration".

Openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer naar TRI OUDERKERK is mogelijk. Het dichtstbijzijnde treinstation, Amsterdam Bijlmer Arena, bevindt zich op zo'n 15 minuten fietsen van het evenemententerrein.

LET OP: volg onderstaande routebeschrijving om wegafsluitingen te mijden.

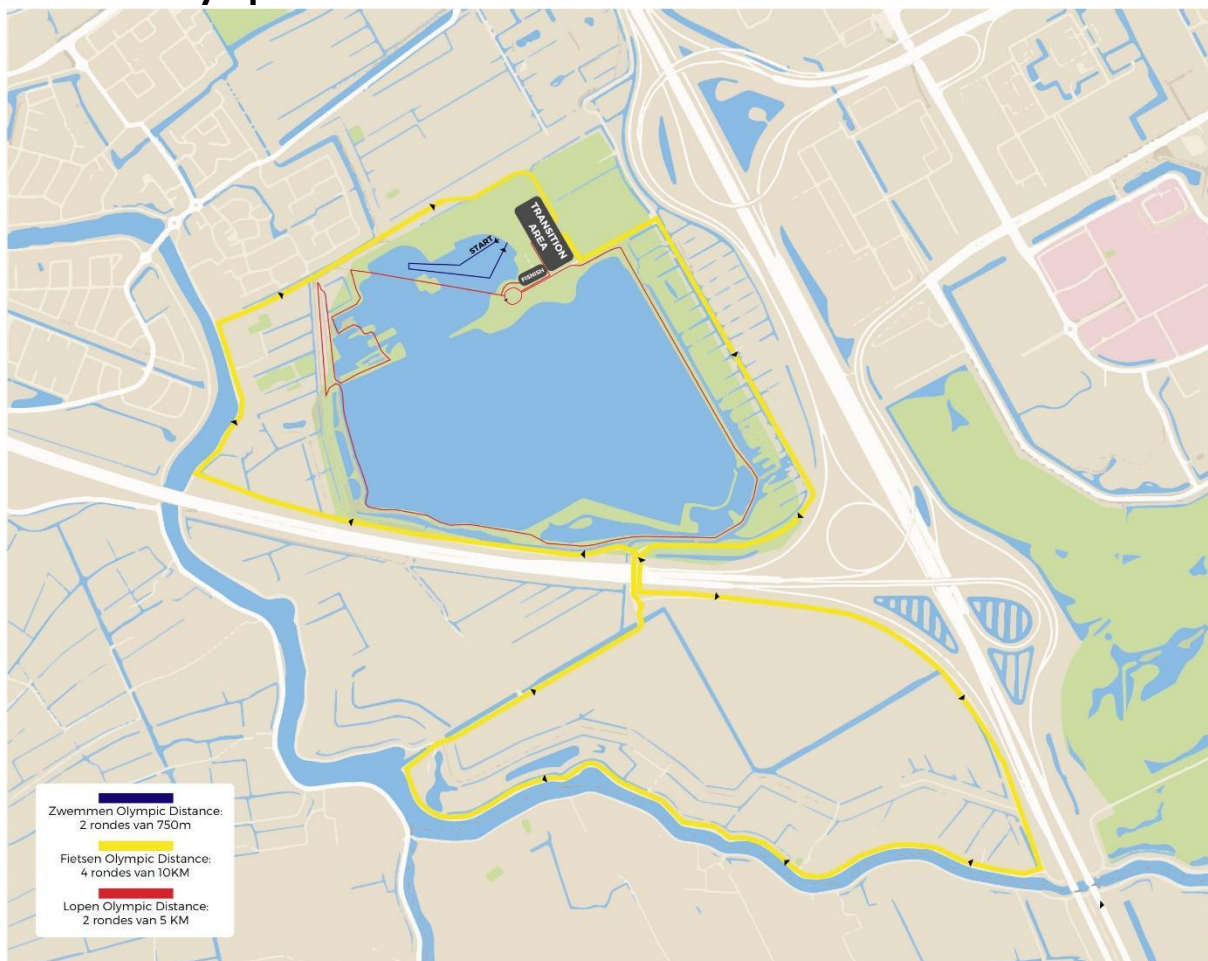
Routebeschrijving (fiets) vanaf station Amsterdam Bijlmer Arena

- U verlaat het station aan de westzijde en gaat naar De Corridor.
- Rijd op De Corridor tot de Haaksebergweg en sla hier rechtsaf.
- Sla linksaf op De Entree en rijd deze uit.
- Steek de Holterbergweg over en sla rechtsaf op het fietspad.
- Steek twee autowegen over en sla linksaf om het fietspad langs de Burgemeester Stramanweg op te gaan.
- Volg dit fietspad tot voor ongeveer 1,2 kilometer en sla vervolgens linksaf naar de Korte Dwarsweg.
- Volg de Korte Dwarsweg tot u bordjes "registration" tegenkomt. Deze volgt u om op het evenemententerrein te komen.

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

- www.9292.nl
- www.maps.google.com

Parcours Olympische afstand



Aantal rondes:

Zwemmen	2 rondes van 750 meter (totaal 150 meter)
Fietsen	4 rondes van 10 kilometer (totaal 40 kilometer)
Lopen	2 rondes van 5 kilometer (totaal 10 kilometer)

Parcoursen Open Sprint triathlon



Aantal rondes:

Zwemmen	2 rondes van 375 meter (totaal 750 meter)
Fietsen	4 rondes van 5 kilometer (totaal 20 kilometer)
Lopen	1 ronde van 5 kilometer (totaal 5 kilometer)

Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TRI OUDERKERK, 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 geldige licentie van de NTB, KNWU, KNZB of Atletiekunie, dient u deze te overleggen bij de registratiebalie.

Belangrijk: De registratiebalie is geopend vanaf 7:30 uur. U dient uw registratiekit uiterlijk 30 minuten voor de start van uw serie 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 serie.

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

Bevestig het label aan uw tas en stop al uw persoonlijke eigendommen die u tijdens de wedstrijd niet nodig heeft in uw tas. Het is niet toegestaan uw tas bij uw fiets achter te laten. Deze kan worden afgegeven bij de bag drop-off in de wisselzone. De organisatie is echter niet verantwoordelijk voor kwijtgeraakte persoonlijke eigendommen. Bij het inchecken en uitchecken in de wisselzone wordt gecontroleerd of uw taslabel overeenkomt met uw startnummer.

Verwijder uw taslabel dus 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 OUDERKERK 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.

Belangrijk: Alle gehuurde chips dienen na afloop van de wedstrijd te worden ingeleverd bij het uitchecken van de fiets. Indien de chip niet wordt ingeleverd, brengen wij u een bedrag van €10,- in rekening.

Wetsuit verhuur

Heeft u een wetsuit gehuurd dan ligt deze klaar bij de stand van Bijvoet Sport. De stand van Bijvoet Sport staat op het evenemententerrein bij de overige exposanten en is te herkennen aan een zwarte Sinner bus.

Fietsverhuur

Heeft u een fiets gehuurd dan kunt u deze afhalen bij de bus van wiel-rent.nl. Deze is aanwezig op het evenemententerrein.



Voor de wedstrijd

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 helm en startnummer.
- 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 startserie en startnummer. Op uw plaats in de wisselzone hangt daarnaast een label met daarop uw naam en startnummer.
- Uw plaats in de wisselzone is bepaald op volgorde van startnummer. Daarnaast staan de deelnemers uit een serie bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de wisselzone te bekijken, zodat u weet waar uw fiets en eigendommen staan. Dit komt de snelheid van de wissel ten goede.
- Alle andere benodigdheden die u tijdens de wedstrijd nodig hebt, dienen netjes naast uw fiets geplaatst te worden.

Wetsuit

Voor het gebruik van wetsuits gelden tijdens dit evenement de 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. Daar zijn de gehuurde wetsuits ook af te halen, vergeet deze na afloop van de wedstrijd niet in te leveren.

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 zal plaatsvinden bij de start van het zwemonderdeel.

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

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.

Zwemwater

Aangezien de organisatie de laatste paar weken een aantal vragen krijgt over de waterkwaliteit in de Ouderkerkerplas, hierbij een artikel over het zwemwater in de Ouderkerkerplas van 14 augustus 2019 in het weekblad Ouder-Amstel.

Negatief zwemadvies of niet

OUDEKERKER De Ouderkerkerplas, in beheer bij Groengebied Amstelland, is een geliefd recreatiegebied. Mensen mogen er graag vertoeven, om te zwemmen of barbecueën. Wat betreft de kwaliteit van het zwemwater heeft de plas niet zo'n goede reputatie.
Naomi Heidinga

In het verleden leek het alsof na twee dagen mooi weer het zwemplezier al over was vanwege blauwalg. Tegenwoordig gaat het een stuk beter met de zwemwaterkwaliteit. Maar een slechte reputatie verander je niet zomaar. De aanduiding op de website www.zwemwater.nl over de plas helpt wat dat betreft niet. Daar wordt een negatief zwemadvies gegeven voor de Ouderkerkerplas, terwijl er nog geen bordjes met een waarschuwing voor blauwalg



De Ouderkerkerplas is geliefd als recreatiegebied. bij de plas staan. Hoe kan dat?

WATERKWALITEIT "Zwemwater.nl is de officiële gezamenlijke website van Rijkswaterstaat, de provincies en de waterschappen," aldus een woordvoerder van het Groengebied. "Hier staat actuele informatie over de hygiëne en veiligheid van officiële buitenzwemplekken. Tijdens het zwemseizoen, van 1 mei tot 1 oktober, wordt de kwaliteit van het zwemwater regelmatig gemeten en beoordeeld. Bij de Ouderkerkerplas (strand) zijn dit jaar nog geen overschrijdingen gemeten. De laatste meting was op 22 juli. Wanneer wel overschrijdingen worden gemeten, wordt er een bord op de locatie geplaatst. Op www.zwemwater.nl staat een negatief zwemadvies omdat in het verleden vaak overschrijdingen zijn gemeten. Om dit te voorkomen zijn maatregelen genomen door het recreatieschap, zoals het vervangen van het zand en het verwijderen van ganzenpoep."

Naomi Heidinga



TRI
SERIES

HARD
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

De afstanden voor de Sprintafstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	750 meter - 2 rondes
Fietsen	20 kilometer – 4 rondes
Hardlopen	5 kilometer – 1 ronde

De afstanden voor de Olympische afstand zijn als volgt:

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

Zwemonderdeel

- Voorafgaand aan het zwemonderdeel vindt de briefing bij de start plaats. Na de briefing kunt u met alle atleten uit uw startserie het water betreden.
- De start is vanaf het strand, na het startschot rent u het water in en zwemt u richting de eerste boei.
- U zwemt twee rondes, met de klok mee. U verlaat het water op de plek waar u gestart bent.
- Het dragen van de door de organisatie uitgereikte badmuts is verplicht.
- Bij een watertemperatuur onder de 13 graden Celsius (zie vorige hoofdstuk over wetsuitgebruik) wordt het zwemonderdeel conform de NTB-reglementen vervangen door een looponderdeel.

Wissel van zwemmen naar fietsen

- U kunt zich omkleden bij uw fiets in het rek.
- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan.
- Voordat u uw fiets uit het rek haalt, dient u uw helm op te zetten en vast te maken.
- Controleer voor u vertrekt of u uw timingchip nog steeds draagt. Mocht dit niet zo zijn, 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.
- **Belangrijk:** Uw tas mag niet bij u fiets blijven staan, deze moet u voor de wedstrijd afgeven bij de bag drop-off in de wisselzone.

Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel bestaat uit 4 rondes, u bent zelf verantwoordelijk voor het tellen van deze rondes. Te weinig rondes rijden kan leiden tot diskwalificatie.
TIP: neem een fietscomputer mee om zo de afstand in de gaten te houden.
- 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 wisselzone bij het begin van het loopparcours.
- 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.
- **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(s).
- 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 sportdrink wordt aangereikt.

Extra informatie voor relay teams

Deze informatie is uitsluitend 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, één voor de fietser en één voor de loper. U kunt de wisselzone alleen betreden op vertoon van uw startnummer. Tijdens de wedstrijd moet het startnummer door de fietser gedragen worden op de rug en 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. De fietser wacht bij zijn/haar fiets, waar u de timingchip overdraagt.

Fietser

Zorg dat de helm op uw hoofd zit, vastgemaakt is en draag het startnummer (op uw rug). Wacht op de zwemmer bij uw 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 tijdens het lopen en 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 serie uitgereikt. Prijzen worden alleen uitgedeeld aan winnaars die aanwezig zijn bij de prijsuitreiking. De prijsuitreiking vindt plaats na binnenkomst van de top-3 in de laatste serie. Naar verwachting is dit rond 14:15 uur.

Resultaten

De resultaten van de wedstrijd worden binnen een uur na de laatste finisher op de website van TRI OUDERKERK geplaatst: www.triouderkerk.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.

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. Indien u een tijdregistratiechip heeft gehuurd levert u deze hier in.

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 Ambulance Event Service zorgt tijdens TRI OUDERKERK 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.

Checklist benodigdheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

Zwemmen:

- ☐ Zwembroek/tritop/badpak/trisuit
- ☐ zwembriljetje
- ☐ 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 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.

