

# DEELNEMERSINFORMATIE



23 JUNI 2024



Onderdeel van:

**TRIHARD**  
SERIES NETHERLANDS

## Partners en sponsors

**START2FINISH**

**3athlon.nl**  
Hét triathlonnieuws van Nederland

**ZEROOD**

**U Sport**



WILLEM  
ALEXANDER  
BAAN



**Andree Troost**  
GELUIDSTECHNIEK



**MILIEU SERVICE**  
NEDERLAND

**MARATHON**  
**PHOTOS**

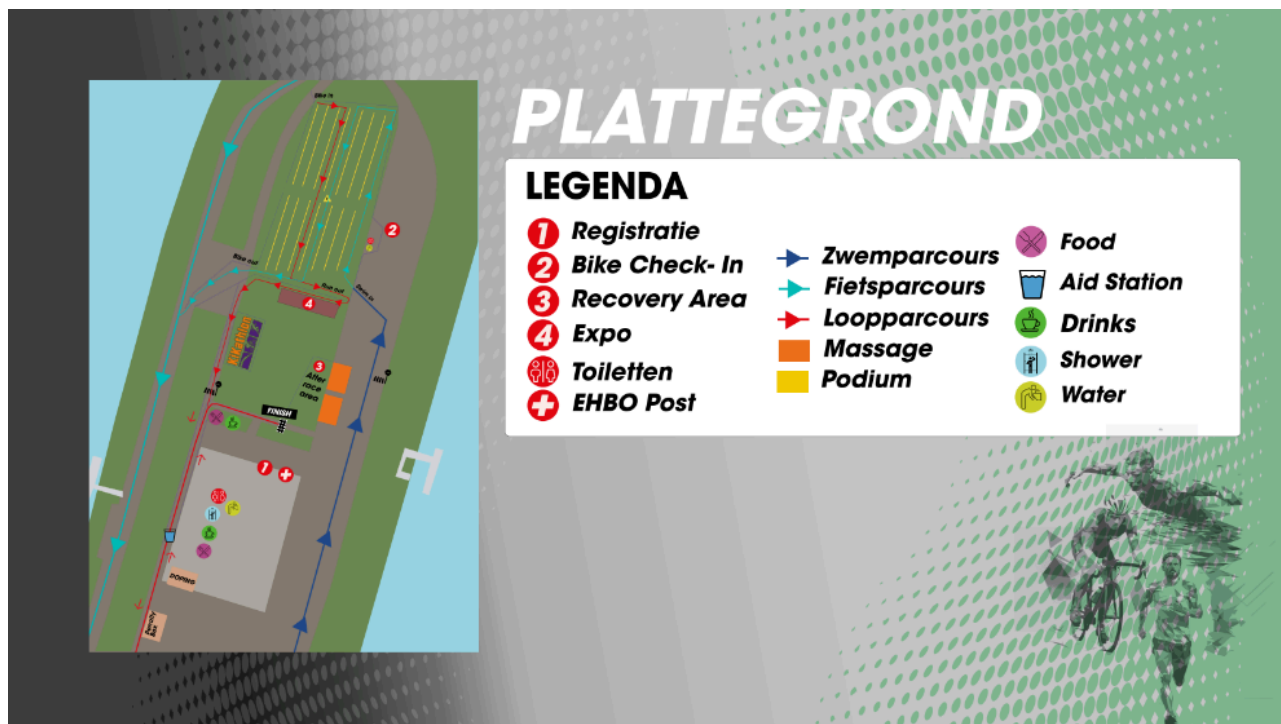
**safe iD**



**WIEL-RENT.NL**



## Plattegrond Evenemententerrein



## Programma

Zondag 23 juni 2024	
Tijd	Activiteit
08:00	Registratie en Bike Check-in open
09:30	Wave 1 – Standaard afstand
11:00	Wave 2 – Standaard afstand & estafette teams**
13:00	Wave 3 – NK Sprint Mannen
13:30	Prijsuitreiking Standaard afstand*
13:40	Wave 4 - NK Sprint Vrouwen
14:30	Wave 5 – Junior Challenge (Jeugd & Juniorencircuit)
14:50	Wave 6 – Junior Challenge Mini afstand
15:00	Wave 7 – KiKathlon
15:15	Prijsuitreiking NK Sprint Mannen en Vrouwen*
15:30	Prijsuitreiking Junior Challenge*
16:00	Wave 8 - Sprint afstand Rookie Race
16:45	Wave 9 - Sprint afstand individueel en Estafette
18:15	Prijsuitreiking Sprint afstand*

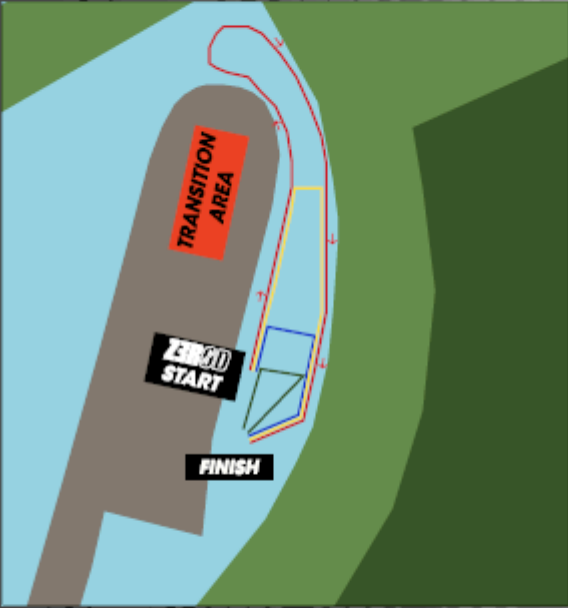
\* Tijden onder voorbehoud

\*\*Let op: tijdslimiet voor deze serie: vanaf 13.00 uur moet je in je laatste fietsronde zitten.

Serie	Registratie en bike check-in	Bike check-out
Wave 1 – Standaard afstand	8:00 – 9:00 uur	11:45 – 13:15 uur
Wave 2 – Standaard afstand & estafette teams	9:00 – 10:30 uur	13:15 – 14:30 uur
Wave 3 – NK Sprint Mannen	10:30 – 12:30 uur	14:00 – 16:00 uur
Wave 4 – NK Sprint Vrouwen	11:00 – 13:00 uur	14:45 – 16:15 uur
Wave 5 & 6 - Junior Challenge	13:00 – 14:15 uur	15:30 – 17:00 uur
Wave 7 – KiKathlon	13:00 – 14:30 uur	16:15 – 18:00 uur
Wave 8 – Sprint Rookie Race	14:30 – 15:30 uur	17:30 – 18:30 uur
Wave 9 - Sprint	15:00 – 16:15 uur	17:45 – 18:30 uur

## Parcoursen

### Z3R0D Zwemparcours



The image shows a map of a swim course. At the top left, there is a circular icon of a swimmer. To its right, the text 'SWIM COURSE' is written in a white rounded rectangle. Below this, a map of a lake or reservoir is shown with a red line indicating the course route. Key areas are labeled: 'TRANSITION AREA' in a red box, 'Z3R0D START' in a black box, and 'FINISH' in a black box. The map also shows a blue rectangular area, possibly a dock or a specific section of the course.

<b>SPRINT</b>	<b>750M</b>	<b>1X750M</b>
<b>STANDAARD</b>	<b>1500M</b>	<b>2X750M</b>
<b>KiKathlon</b>	<b>500M</b>	<b>1X500M</b>
<b>JUNIOR CHALLENGE</b>	<b>375M</b>	<b>1X375M</b>
<b>JUNIOR CHALLENGE MINI AFSTAND</b>	<b>100M</b>	<b>1X100M</b>

**Standaard Afstand:** 2 rondes van 750 meter (totaal 1500 meter)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374963>

**Sprint Afstand:** 1 ronde van 750 meter (totaal 750 meter)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374968>

**KiKathlon afstand:** 1 ronde van 500 meter (totaal 500 meter)


<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3404138>

**Junior Challenge:** 1 ronde van 375 meter (totaal 375 meter)


**Junior Challenge mini afstand:** 1 ronde van 100 meter (totaal 100 meter)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3404135>

## Fietsparcours



# BIKE COURSE



<b>SPRINT</b>	<b>20KM</b>	<b>4x5,3KM</b>
<b>STANDAARD</b>	<b>40KM</b>	<b>8x5,3KM</b>
<b>KiKathlon</b>	<b>20KM</b>	<b>4x5,3KM</b>
<b>JUNIOR CHALLENGE</b>	<b>10KM</b>	<b>2x5,3KM</b>
<b>JUNIOR CHALLENGE MINI AFSTAND</b>	<b>5KM</b>	<b>1x5,3KM</b>

**Standaard Afstand:** 8 rondes van 5.3 kilometer (totaal 42.4 kilometer)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374967>

**Sprint Afstand en KiKathlon:** 4 rondes van 5.3 kilometer (totaal 21.2 kilometer)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374969>

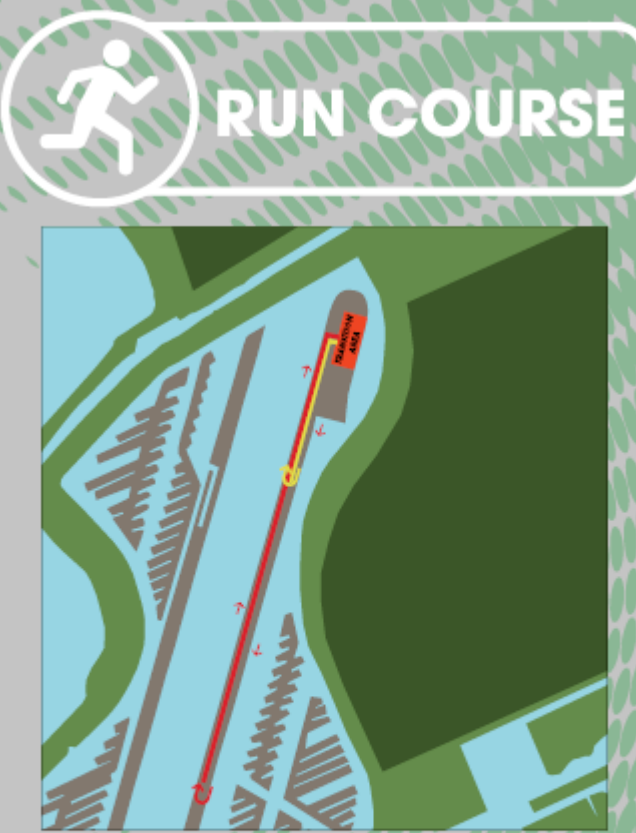
**Junior Challenge:** 2 rondes van 5.3 kilometer (totaal 10.6 kilometer)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374985>

**Junior Challenge mini:** 1 ronde van 5.3 kilometer

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374985>

## Loopparcours



**RUN COURSE**

The poster shows a map of a course along a canal. The route is marked with a red line and numbered 1 through 4. A yellow circle marks the start/finish line. The canal is labeled 'Dijkzijde 400'.

<b>SPRINT</b>	<b>5KM</b>	<b>2X2,5KM</b>
<b>STANDAARD</b>	<b>10KM</b>	<b>4X2,5KM</b>
<b>KiKathlon</b>	<b>5KM</b>	<b>2X2,5KM</b>
<b>JUNIOR CHALLENGE</b>	<b>2,5KM</b>	<b>1X2,5KM</b>
<b>JUNIOR CHALLENGE MINI AFSTAND</b>	<b>1KM</b>	<b>1X1KM</b>

**Standaard Afstand:** 4 rondes van 2.5 kilometer (totaal 10 kilometer)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374958>

**Sprint Afstand en KiKathlon:** 2 rondes van 2.5 kilometer (totaal 5 kilometer)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374971>

**Junior Challenge:** 1 rondes van 2.5 kilometer (totaal 2.5 kilometer)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3374982>

**Junior Challenge mini afstand:** 1 ronde van 1 kilometer (totaal 1 kilometer)

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3404138>

## **Teamtenten zondag 23 juni 2024 (Teamcompetities)**

De teamtenten kunnen zaterdag (22 juni) vanaf 15:00 uur tot 19:00 uur worden neergezet. Als team zorg je voor voldoende verankering van de tent. Mocht dit niet het geval zijn, dan mag de organisatie de tent weghalen in verband met gevaar.

Ook op de wedstrijdochtend is het tot 9:00 uur mogelijk de teamtenten neer te zetten. Let hierbij op dat je niet met de auto het terrein op kunt en je met de teamtent ongeveer 400 meter moet lopen.

Het is verplicht om van tevoren je teamtent aan te melden bij de organisatie via het volgende formulier:

[Anmelding teamtenten](#)



## Registratie

Om deel te kunnen nemen aan TRI ROTTERDAM, dien je jouw registratiekit voor de start op te halen bij de registratiebalie in de botenloods in het hoofdgebouw.

In de registratiekit vind je onder meer jouw startnummer en toebehoren. Als je deze niet in je bezit hebt, kan je niet deelnemen aan de wedstrijd.

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

**Belangrijk:** De registratiebalie is geopend vanaf 8:00 uur. Je dient jouw registratiekit uiterlijk 30 minuten voor de start van je 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 jouw serie.

## Registratiekit

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

- Startnummer (niet voor NK Sprint: deze ontvangen decals)
- Stickervel (helmsticker, fietssticker, taslabel)
- Badmuts
- Indien gehuurd: tijdregistratiechip

### Startnummer en startnummerband

Om je startnummer te bevestigen, wordt aangeraden een startnummerband te dragen. Mocht je deze niet 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 linker- en rechterkant van de helm.

## Badmuts

Tijdens het zwemonderdeel is het verplicht de badmuts van de organisatie te dragen. Het is niet toegestaan om een eigen badmuts te dragen.

Voor de eredivisie/ Jeugd-/Juniorencorcuut: Het is verplicht om te zwemmen met de badmutsen die reeds in bezit zijn.

## Timingchip

De tijdwaarneming tijdens TRI ROTTERDAM wordt verzorgd door MyLaps. Je 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 timing chip gedurende de hele wedstrijd om.

Deelnemers in een estafetteteam ontvangen een timingchip per team, die per atleet dient te worden doorgegeven na elk onderdeel.

**Belangrijk:** Alle gehuurde chips dienen na afloop van de wedstrijd te worden ingeleverd in de wisselzone zodra de fiets wordt opgehaald. Indien de chip niet wordt ingeleverd, brengen wij een bedrag van €25,- in rekening.



## Voor de wedstrijd

### Parkeren

Aan parkeren bij TRI ROTTERDAM zijn kosten verbonden van €5,- per dag, welke bij toegang per pin betaald dient te worden. Voor navigatie naar de parkeerplaats: Hennipgaardepad 2761, Zevenhuizen. Of navigeer naar Van Oudheusdenweg, Zevenhuizen. Volg net voor de roeibaan de bordjes parkeren en de aanwijzingen van de verkeersregelaars. Vanuit het parkeerterrein: volg de bordjes "Registration". Vanaf het parkeerterrein is het ongeveer 400 meter lopen naar het evenemententerrein. Mocht deze parkeerplaats vol zijn, dan zullen de verkeersregelaars je wijzen naar een andere parkeerplek. Let op: deze parkeerplek is ongeveer 2 kilometer lopen. Deze parkeerplek is wel gratis. Voor de gratis parkeerplek: parkeren Van Oudheusdenweg, Zevenhuizen (uitkijktoren Willem-Alexanderbaan).

### Openbaar vervoer

Er zijn diverse mogelijkheden om per openbaar vervoer naar TRI ROTTERDAM te reizen. De dichtstbijzijnde haltes zijn de volgende:

- Zevenhuizen, Rozenstraat (Bushalte op +/- 20 min. loopafstand)
- Zevenhuizen, Burg. Klinkhamerweg (Bushalte op +/- 20 min. loopafstand)
- Rotterdam, Nesseland (Metrohalte op +/- 30 min. loopafstand)
- Treinstation Waddinxveen (op +/- 30 min. fietsafstand)

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

- [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl)
- [www.connexion.nl](http://www.connexion.nl)
- [www.gvb.nl](http://www.gvb.nl)
- [www.maps.google.com](http://www.maps.google.com)

### Check-in wisselzone

- Voorafgaand aan de wedstrijd plaats je al je benodigde spullen in de wisselzone op de voor jouw gereserveerde plaats. Denk bij het inchecken van je spullen aan het volgende:
  - Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op helm en fiets
  - Draag bij het betreden van de wisselzone je startnummer en helm.
- Je 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 je 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.
- Plaats je fiets in het fietsenrek dat hoort bij jouw startnummer. Op jouw plaats in de wisselzone hangt een label met daarop je naam en startnummer.
- De plaatsing 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 je 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 de fiets geplaatst te worden.

## Wetsuit

Voor het gebruik van wetsuits gelden tijdens dit evenement de World Triathlon competitie regels.

Zwemafstand	Verplicht onder:	Verboden:
NK ELITE: Tot en met 1500m	15,9°C	20°C en er boven
Tot en met 1500m	15,9°C	22°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 [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 het wetsuit te zetten.

**Belangrijk:** Voor het NK sprint gelden andere regels, lees hiervoor het reglement van de Teamcompetities en tijdens het NK sprint gelden de desbetreffende regels van de NTB.

## Wetsuit huren

Voor elke triathlon is het mogelijk om een wetsuit te huren, het huren van een wetsuit is mogelijk tot en met de donderdag voor de wedstrijd. Op de wedstrijd dag kan het gehuurde wetsuit opgehaald en ingeleverd worden bij de stand van ZeroD op het evenemententerrein.

## Briefing

Een kwartier voor aanvang van elke start vindt een briefing plaats. Tijdens deze briefing worden de belangrijkste zaken met betrekking tot de wedstrijd nogmaals gemeld. Daarnaast worden eventuele wijzigingen tijdens deze briefing medegedeeld. De briefing vindt plaats bij de zwemstart.

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

**Belangrijk:** De captainsbriefings voor het NK Sprint zullen plaatsvinden bij de finishtoren van de roeibaan. Conform het reglement van de Teamcompetities is deze briefing alleen voor de teamcaptains. Zorg dat de teamcaptain op tijd aanwezig is.

## De wedstrijd – Zondag 23 juni 2024

De afstanden voor de Junior Challenge - Mini zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	100 meter - 1 ronde
Fietsen	5.3 kilometer – 1 ronde
Hardlopen	1 kilometer – 1 ronde

De afstanden voor de Junior Challenge zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	375 meter - 1 ronde
Fietsen	10.6 kilometer – 2 rondes
Hardlopen	2.5 kilometer – 1 ronde

De afstanden voor de Sprint afstand zijn als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	750 meter - 1 ronde
Fietsen	21.2 kilometer – 4 rondes
Hardlopen	5 kilometer – 2 rondes

Voor de Standaard afstanden zijn de afstanden als volgt:

Onderdeel	Afstanden
Zwemmen	1500 meter - 2 ronde
Fietsen	42,4 kilometer – 8 rondes
Hardlopen	10 kilometer – 4 rondes

### Zwemonderdeel

- Het zwemonderdeel bestaat uit 1 of 2 rondes.
- Voorafgaand aan het zwemonderdeel vindt de briefing plaats in het startvak.
- Je zwemt in een rechte lijn langs de kant, richting de boei waar je keert. Hier zwem je om heen en terug, voorbij de zwemstart en richting de uitgang. Het zwemparcours wordt tegen de klok in afgelegd.
- Het dragen van de door de organisatie uitgereikte badmuts is verplicht.
- De start van het zwemmen vindt plaats in het water.
- Bij een watertemperatuur onder de 16 graden Celsius (zie vorige hoofdstuk over wetsuitgebruik) wordt het zwemonderdeel conform de NTB-reglementen vervangen door een looponderdeel.

## Wissel van zwemmen naar fietsen

- Je kan je omkleden bij je fiets in het rek.
- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan.
- Voordat je jouw fiets uit het rek haalt, dien je eerst je helm op te zetten en vast te maken.
- Controleer voor vertrek of je de 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 startnummer op de rug zit.
- **Belangrijk:** Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Pas op het moment dat je de streep aan het einde van de wisselzone volledig gepasseerd bent, mag je opstappen en beginnen met fietsen.

## Fietsonderdeel

- Het fietsonderdeel bestaat uit 1, 2, 4 of 8 rondes.
- Je bent zelf verantwoordelijk dat je het juiste aantal rondes rijdt. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes heeft gereden, wordt je gediskwalificeerd.
- 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 straf tijd van 1 minuut uit te zitten bij de volgende keer dat u 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 fietsronde. 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.
- **Belangrijk:** volg te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op.
- 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, voor de serie van 11 uur geldt een tijds limiet: vanaf 13.00 uur moet je in je laatste fietsronde zitten. Daarna kun je niet meer door in verband met het NK.**

## Wissel van fietsen naar lopen

- Zorg dat je afgestapt bent voordat je de streep bij binnenkomst van de wisselzone passeert.
- Hang je fiets op de juiste plaats in het rek terug. Dit is bij jouw eigen startnummer.
- Je mag de helm pas losmaken op het moment dat je fiets in het rek hangt.
- Laat je fietsspullen netjes achter naast je fiets.

## Looponderdeel

- Het looponderdeel bestaat uit 1, 2 of 4 rondes.
- Na afloop van de laatste ronde sla je rechtsaf naar de finish. Je bent er zelf verantwoordelijk voor dat je het juiste aantal rondes loopt. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes hebt gelopen, wordt je gediskwalificeerd.
- Op het loopparcours is één verzorgingspost ingericht waar water en sportdrink wordt aangereikt.

# ZEROD

## 15% KORTING

CODE: **TRIHARD**

[WWW.ZEROD.NL](http://WWW.ZEROD.NL)

WETSUITS / TRISUITS / ZWEMKLEDIJ / ACCESSOIRES



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



## Extra informatie voor relay (estafette) 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 worden 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 (fietsen en lopen) 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 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 je fiets in het rek staan totdat de zwemmer de timingchip heeft overgedragen en deze om je enkel vast zit.

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

### Loper

Draag je startnummer aan de voorkant. Wacht op de fietser bij jullie 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 je enkel, voordat je start met lopen. Zorg ervoor dat het startnummer (op je buik) goed zichtbaar is.

### Finish

Een team kan samen finishen. Wanneer de loper van jullie 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

Er zijn alleen medailles op zondag 23 juni bij de recreatieve series. Loop na ontvangst van de medaille door - via de aangegeven route - naar de verzorgingspost, zodat deelnemers die nog moeten finishen niet gehinderd worden.

### Prijsuitreiking zondag 23 juni

In het programma zijn de geschatte tijden van de prijsuitreiking opgenomen. Voor het NK Sprint zal gelden dat er zo snel mogelijk na de finish een bloemencereemonie zal plaatsvinden voor de top 3.

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 13.30 uur voor de Standaard afstand en rond 18:15 uur voor de Sprint afstand. Daarnaast zijn er prijzen voor de eerste drie jongens en meisjes bij de Junior Challenge en de Junior Challenge – mini.

### Resultaten

De resultaten van de wedstrijd worden binnen een uur na de laatste finisher op de website van TRI ROTTERDAM gepubliceerd: [www.trirotterdam.nl](http://www.trirotterdam.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!

## HYDRATEER ALS EEN PRO MET DE **U-SPORT ISOTONE DRANK** BIJ DE U-SPORT ENERGY HUBS!



Tijdens een uitdagende inspanning is hydrateren en het innemen van voldoende koolhydraten belangrijk om een goede prestatie neer te zetten.

Een isotone drank vult vocht, elektrolyten en energie aan. Een bidon met 500ml U-Sport Isotonic Performance bevat 30 gram koolhydraten. Om aan je benodigde hoeveelheid koolhydraten te komen, kun je dit aanvullen met andere sportvoeding, zoals

energiegels en energierepen. De Energy Carb Gel en Energy Fruit Bar van U-Sport bevatten ook beide 30 gram koolhydraten. Zo ga je vermoeidheid tegen en verbeter je je sportprestaties! Hieronder zie je hoeveel koolhydraten jij nodig hebt tijdens de TRI Rotterdam.

**Tijdens de TRI Rotterdam kun je gratis gebruik maken van onze isotone sportdrank bij de U-Sport Energy Hubs!**

### ADVIES **KOOLHYDRAATINNAME** VOOR DE TRI ROTTERDAM

(Uitgaande van ± 2 uur inspanning)



Test de sportvoeding in je training voorafgaand aan de triathlon om je lichaamsreactie te peilen en diverse hoeveelheden uit te proberen. Deelnemers van de TRI Rotterdam profiteren van een exclusieve aanbieding: **20% KORTING** op alle producten met kortingscode **ROTTERDAM20** op [www.u-sport.com](http://www.u-sport.com).\*

\*code is eenmalig te gebruiken bij bestellingen vanaf €9,95 en geldig t/m 30 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.

### **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](mailto: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 ROTTERDAM 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 het hoofdgebouw van de roeibaan. De vier kleedkamers hebben douches en gratis lockers.

# Checklist benodigheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

## Zwemmen:

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

## Schaatsen (wintertriathlon):

- schaatsen
- handschoenen (verplicht)
- muts

## Fietsen:

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

## Algemeen:

- trainingspak
- droog T-shirt of sweater
- droge sokken
- droge schoenen
- toiletpapier
- startnummerband
- veiligheidsspelden
- handdoek(en)
- shampoo
- programmaboekje/startbewijs
- Licentiebewijs/legitimatie
- geld
- vaseline
- talkpoeder (voor in je schoenen)
- zonnebrandcrème (waterproof)
- hartslagmeter
- waterdicht (sport)horloge
- badslippers

## Lopen:

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

## Korte samenvatting NTB-reglementen

Van nieuwkomers in onze sport kan je niet verwachten dat alle regels en richtlijnen voor deelname aan een wedstrijd maar meteen duidelijk en begrepen zijn. Maar zelfs de ervaren atleet 'vergeet' wel eens wat in het heetst van de strijd. Daarom volgt hieronder een korte samenvatting van de belangrijkste regels en tips waar iedereen zich in het belang van veiligheid en Fair Play aan zal moeten houden bij deelname aan een wedstrijd.

- Wacht niet te lang met je aan te melden voor een wedstrijd en kom die dag op tijd.
- Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie.
- Zorg dat je weet hoeveel rondes 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 wedstrijdtenu (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.