

## Je 1e Triathlon

Je eerste triathlon en nu al stress waar je allemaal aan moet denken? Absoluut niet nodig.

Speciaal voor nieuwe triathleten lopen, fietsen en zwemmen we vast door de dag.

Na deze digitale Triathlon ben je goed voorbereid op de wedstrijd.

Het verloop van de wedstrijd, tips en tricks, de belangrijkste spelregels, een voor een komen ze aan bod. En heb je toch nog vragen? Tijdens de wedstrijd kun je terecht bij de vrijwilligers, organisatie, ervaren tri-atleten en officials, die je graag verder helpen.

Het team van Triathlon Alphen wenst je alle succes met de voorbereiding en de wedstrijd!

### De voorbereiding



### De week voor de wedstrijd

- Lees alle informatie op de website ([www.triathlonalphen.nl](http://www.triathlonalphen.nl)).
- Koop, leen of huur spullen die je nodig hebt tijdens de wedstrijd (zie "wat neem je mee").
- Vanwege de veiligheid, controleren medewerkers van de organisatie je fiets en je fietshelm bij de ingang van de wisselzone.

Controleer alvast of de helm niet beschadigd is en goed past en sluit. De band mag niet over je kin kunnen. Kijk ook of je fiets veilig is. De uiteinden van je stuur moeten voorzien zijn van doppen, je remmen moeten goed zijn afgesteld en het balhoofd mag geen speling hebben.

- Verken het parcours van tevoren (voor zover dit kan) of verdiep je in het parcours op de website.
- Vind je het leuk om Triathlon Alphen te volgen op Instagram? @triathlonalphen

### De dag voor de wedstrijd

- Leg de spullen die je wilt meenemen alvast klaar.
- Kijk welke route je het beste kunt nemen om bij Triathlon Alphen te komen.
- Controleer hoe laat je kunt inchecken en hoe laat jouw serie start.
- Onthoud het aantal ronden dat je moet zwemmen / fietsen / lopen.
- Controleer je mail, kijk op de website / facebook of er nog belangrijke mededelingen zijn.

# Wat neem je mee



## Algemeen

- licentie / identiteitsbewijs
- QR code vanuit NTB profielkaart
- chip (krijg je bij aanmelding op de dag zelf)
- startnummerband / veiligheidsspelden
  
- geld
  
- hartslagmeter
- waterdicht (sport)horloge
  
- vaseline
- zonnebrandcreme (waterproof)
- sporttape
  
- Sportdrank /gels /  
repen voor tijdens de wedstrijd
- Eten voor voor- en na de wedstrijd
- handdoek(en), droge kleding**  
en schoenen voor na de wedstrijd
- eventueel regenkleding
- een goed humeur en gezonde spanning

## Zwemmen

- trisuit of zwembroek /badpak
- zwembril
- badmuts in opvallende kleur (eventueel te koop)
- handdoek
- wetsuit (niet noodzakelijk)

## Goed om te weten

Omdat Triathlon Alphen een niet-stayer wedstrijd is, mag het stuur of het opzetstuur niet voorbij de voorste rand van het voorwiel uitkomen. Tweedelige opzetstuurtertjes hoeven niet met elkaar verbonden te zijn met een brugdeel.

## Fietsen

- fiets
- fietshelm
- trisuit of fietsshirt + fietbroek
- fietsschoenen
- bidon met drinken
- gelletje(s)/ energiereep
- fietspomp / bandenlichters /plakspullen / reserve binnenband / tube
- sport- of zonnebril
- eventueel ligstuur (goed vastgezet)
- kilometerteller
- sokken
- wielershandschoenen

## Lopen

- hardloopschoenen
- trisuit of  
hardloopbroekje + T-shirt/hemdje
- petje/hoofdband /muts
- schoenlepel
- talkpoeder (voor in je schoenen)
- eventueel sokken

## De wedstrijddag

### Wat ga je doen



### Wedstrijdsecretariaat

- Zorg dat je ruim op tijd bent en meld je bij het wedstrijdsecretariaat.
- Zorg dat je de QR code uit de bevestigingsmail bij de hand hebt. Dit mag digitaal of geprint zijn. De QR code kan je ook downloaden vanuit je profielkaart op mijnNTB.
- Je chip voor de tijdwaarneming ligt klaar bij het wedstrijdsecretariaat
- Bij het aanmelden krijg je een **startnummer**. Als je een startnummerband hebt, bevestig je het startnummer aan die band. Een startnummerband is handig bij de wissel van het fietsen (nummer op de rug) naar het lopen (nummer aan de voorkant).  
Geen startnummerband? Geen probleem. Speld het startnummer met veiligheidsspelden vast aan je voorzijde van je shirt.
- Bij de inschrijving ontvang je 4 **stickers** met daarop je startnummer. De grote sticker is voor om de zadelpen van je fiets. De kleine plak je op de voorzijde en zijkanten van je helm.
- Tijdens het zwemmen is het dragen van een (opvallende) **badmuts** verplicht.  
Vergeet deze dus niet **mee** te **nemen**. Mocht je om welke reden dan ook geen badmuts (bij je) hebben, zorg dan dat je deze, voordat je naar de wisselzone gaat om in te checken, aanschaft bij de kraam van Trisport van der Hoorn op het wedstrijdterrein. Afrekenen kan contant, via pin of via je mobiel met een QR code.

### Wisselzone

#### Inchecken

- Alle informatie ontvangen bij het wedstrijdsecretariaat? Dan op naar de wisselzone om in te checken.
- Plak voordat je de wisselzone ingaat de **stickers op je helm en fiets**. Zet je **helm op** en **sluit** deze.  
Houd je **startnummer** bij de hand.
- Nadat je helm en fiets zijn gecontroleerd, zet je je spullen op de plek, die correspondeert met je startnummer. De startnummers per serie vind je op de kopse kanten van de hekken.  
Op iedere plek hangt een label met startnummer.
- Triathlon Alphen kent meerdere startseries. Mogelijk is er een wedstrijd bezig. Houd de paden vrij, denk aan de veiligheid van jezelf en andere atleten.

#### Vorbereiding

- Hang je fiets op aan het zadel.
- Leg je **helm op het stuur of op de grond naast je fiets**, laat de **riempjes open**.
- Leg je **fietsbril** of zonnebril klaar.
- Leg je **startnummerband** klaar.
- Leg een **kleine handdoek** bij je fiets. Daarmee kun je je snel een beetje afdrogen of je voeten schoonvegen voordat je in je (wieler) schoenen stapt.

- Kies voor een handdoekje in een opvallende kleur of print, zodat je jouw plek in de wisselzone makkelijk herkent. Ook kun je kijken of er vlak bij je fiets iets opvallends is. Het aantal paden en rekken tellen werkt ook prima. Bewust je plek markeren mag niet.
  - Leg je **fiets- en loopschoenen** klaar, eventueel met sokken.  
Regent het?  
Leg je schoenen in of onder een plastic zak. Zo blijven ze droog tot het moment dat je ze aandoet.
  - Heb je geen trisuit? Leg dan je fiets- en/of loopkleding klaar.
  - Zorg dat de **bidon(s) gevuld** in de houder van je fiets zit(ten).
  - Plak gels met tape aan je fiets, zodat je ze tijdens het fietsen makkelijk kunt pakken.
  - Zet je **kilometerteller** op nul.
  - Zorg dat je fiets al in de **juiste versnelling** staat (niet te zwaar), zodat je na de opstapbalk gemakkelijk en snel weg kunt fietsen.
  - Verken de situatie in de wisselzone. Waar kom ik er in na het zwemmen? Hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen? Waar is de finish?
  - Spullen die je tijdens de wedstrijd niet nodig hebt, mogen bij je plek in de wisselzone blijven staan. Zorg dat de spullen zo ver mogelijk naar achteren staan, op die manier heeft iedere atleet voldoende ruimte in de wisselzone.
  - Ga eventueel nog even naar het toilet, voordat je de wetsuit aantrekt.
- 👉 Weet je niet precies hoe je je fiets moet ophangen en hoe je je spullen het beste neerzet? Vraag dit aan een ervaren atleet, vrijwilliger of official.

#### **Voordat je naar de zwemstart gaat**

- Zorg dat je je wetsuit tijdig aantrekt.
- Doe de **chip** om je **linkerenkel**.  
De chip houdt je de hele wedstrijd om, hiermee wordt namelijk je tijd geregistreerd.
- Houd je brilletje en badmuts bij de hand.

## Goed om te weten



- Blijf voor, tijdens en na de wedstrijd sportief. Volg het hele parcours en snijd het parcours niet af, hinder niemand, blijf van andermans spullen af, blijf hoffelijk naar andere atleten, vrijwilligers, officials en publiek.
- Als een official je aanspreekt, volg dan de aanwijzingen op. Je loopt een kleine vertraging op in je wedstrijd, maar voorkomt dat je een tijdsstraf krijgt of wordt gediskwalificeerd.
- Houd je afval bij je. Gelletje op? Een lege verpakking of bidon? Gooi deze weg bij de speciaal ingerichte afvalzones of laat het achter in de wisselzone. Op deze manier houden we het Groene Hart groen en kan iedereen blijven genieten van het prachtige natuurgebied.
- Het dragen van **oordopjes** is bij het fietsen en lopen **verboden**. Je mag een mobiele telefoon bij je hebben, maar deze alleen gebruiken voor bijvoorbeeld tracking op Strava.
- Een go pro mag alleen als je vooraf toestemming vraagt aan de Wedstrijdleider (wedstrijdofficial met oranje armband) en deze akkoord gaat.
- Mocht je om welke reden dan ook uit de wedstrijd stappen, meld dit bij een official of de organisatie.
- Triathlon Alphen vindt plaats op de openbare weg. Dus mogelijk kom je tijdens de wedstrijd andere weggebruikers tegen. We vragen je ze te respecteren.

## Speciaal voor teams



- Duo's en Trio's ontvangen twee startnummers. Eén voor de loper en één voor de fietser. De zwemmer van elk team krijgt het nummer met een stift op de hand geschreven ( zodat je herkenbaar bent als atleet en toegang hebt tot de wisselzone).
- De fietser draagt het startnummer op de rug, de loper aan de voorzijde.
- Trio's ontvangen één chip. Deze geef je als "estafettestokje" aan elkaar door. In de wisselzone is een apart gebied, waar je elkaar aflost. Kijk vast waar deze is, bespreek samen hoe je wilt wisselen en oefen eventueel vast een keer.
- Teams checken niet in door middel van een QR code maar door het noemen van de teamnaam

## Zwemmen

### Wat ga je doen



#### De start

- Meld je tijdig bij de start. Ongeveer een kwartier voordat het startschot wordt gegeven, vertelt de speaker de laatste belangrijke zaken.
- Zet je badmuts en zwembril op. Zwem naar de startlijn en hoor je het startschot? GAAN!

#### De wedstrijd

- Je mag elke slag zwemmen die je wilt. Je mag ook slagen afwisselen.
- Als je geen geoefende zwemmer bent: laat je niet van de wijs brengen door al die andere atleten in het water. Blijf aan de achterkant en buitenkant bij de start en kies je eigen lijn.
- Veroorzaak geen valse start en volg het voorgeschreven parcours.
- Heb je hulp nodig in het water, steek dan een arm op en zorg dat dit duidelijk zichtbaar is voor de begeleidende

boten/suppers.

### De wissel van het zwemmen naar het lopen

- Uit het water, zwembril af, badmuts af en snel via de juiste route naar de fiets.

## Goed om te weten



- Bij het zwemmen is een badmuts verplicht. Als je het prettig vindt, mag je 2 badmutsen over elkaar dragen.
- Brilletjes, oordopjes, neusklemmen e.d. zijn toegestaan.
- Sokken, handschoenen, zwemvliezen, peddels of safeswimmers mogen niet.
- Wil je inzwemmen? Doe dit dan achter de startlijn.
- De maximum zwemtijd op de sprintafstand (750 m zwemmen) is 30 minuten.  
Op de kwart afstand (1000 m zwemmen) is de maximale zwemtijd 1 uur en 10 minuten.
- Ervaring heeft geleerd dat watertemperatuur tijdens Triathlon Alphen is tussen de 16 en 22 graden is.  
Bij deze temperaturen mag je zelf bepalen of je een wetsuit draagt of niet.  
Onder 16 graden is een wetsuit verplicht, boven de 22 graden verboden.  
( 60 jaar of ouder ? zie wedstrijdreglement NTB).  
In aanloop naar de wedstrijd wordt de actuele watertemperatuur op de website gepubliceerd. De actuele watertemperatuur op de wedstrijd dag vind je bij het wedstrijdsecretariaat en de ingang van de wisselzone.
- Ben je van plan om vaker een triathlon te doen, overweeg dan om een wetsuit aan te schaffen. Een wetsuit zorgt niet alleen voor het nodige drijfvermogen, waardoor je sneller gaat zwemmen (!), maar beschermt je ook tegen het vaak koude Nederlandse zwemwater.

## Speciaal voor teams



### De wissel van het zwemmen naar het fietsen

- De fietser gaat klaar staan in het wisselvak voor teams. Als fietser zorg je dat je de helm op hebt ( riempje vast), als de zwemmer uit het water komt.  
De zwemmer haalt de chip van de enkel en bevestigt deze om de linkerenkel van de fietser.  
Wanneer de fietser de chip heeft ontvangen, loopt hij naar zijn fiets om te starten met het fietsonderdeel.
- Voor de zwemmer geldt : Zwem je met een wetsuit? Houd deze aan, totdat je gewisseld hebt ( dat scheelt tijd).

## Fietsen

### Wat ga je doen



### De wissel van het zwemmen naar het fietsen

- Zet je voeten op het handdoekje. Trek eventueel je wetsuit uit en kleding aan. Trek je fietsschoenen aan. Doe je startband om (met nummer op de rug). Fietsbril op. Helm op, riempje dicht. Fiets pakken en wegrennen. Je mag nog niet fietsen.  
Ren met je fiets naar de uitgang van de wisselzone. Pas als je voorbij de opstaplijn bent, mag je op je fiets springen en

fietsen. Er wordt duidelijk aangegeven waar dit mag.

### Het parcours

- Het parcours dat je aflegt staat duidelijk aangegeven met pijlen en borden. Op belangrijke plekken staan vrijwilligers en verkeersregelaars. Mogelijk kom je onderweg officials tegen, die in de gaten houden of alles veilig verloopt en iedereen zich aan de regels houdt. Zit het fietsonderdeel erop dan opnieuw wisselen en op naar het laatste onderdeel.

### De wissel van het fietsen naar het lopen

- Kom je terug na het fietsen, stap dan voor de afstaplijn van de fiets. Ren naar je plek, hang je fiets weg en maak daarna pas de helm los en zet hem af. Wissel eventueel van schoenen, draai je startnummer naar de voorzijde en verlaat de wisselzone via de juiste uitgang.

## Goed om te weten



- Een zonnebril of sportbril beschermt de ogen tegen felle zon, vuil en vliegjes. Dit is niet verplicht, maar een absolute aanbeveling !
- Als je het prettig fietsen vindt, kun je sokken en wielerschoenen aantrekken. Maar .... Alles wat je tijdens de wedstrijd extra aantrekt, gaat ten koste van je eindtijd.
- **Fietsen** in de wisselzone is **niet toegestaan**.
- Het dragen van een **helm** is verplicht.
- Zorg dat je startnummer bij het fietsen op je rug zit.
- ! Triathlon Alphen voorziet in startnummers rond de zadelpen en voor op de helm. Je kunt er voor kiezen om je startnummerband pas bij het loopgedeelte om te doen. ( artikel 2.9)
- In de wisselzone is het **eenrichtingsverkeer**, zodat iedereen dezelfde afstand aflegt. Let op de borden en de aanwijzingen van vrijwilligers en officials.
- Hulp van publiek is niet toegestaan. Wel mag je hulp krijgen van mede-atleten (als ze daarna zelf nog verder kunnen), van officials of vanuit de organisatie.
- Je mag andere atleten helpen. Ook hier geldt, dat je zelf je wedstrijd moet kunnen vervolgen. Het geven van een reparatiesetje, een binnenband of fietspomp en het geven van drinken na de verversingspost zijn prima.
- Houd je aan de verkeersregels.
- Houd zoveel mogelijk rechts zodat je geen andere atleten blokkeert. De officials controleren hierop en kunnen een gele kaart geven.
- **Stayeren** is **niet toegestaan**.  
Als je dichter dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel) achter een andere atleet fietst, dan heet dat stayeren. Inhalen moet binnen 30 seconden.  
Word je ingehaald, blijf dan niet in het wiel van je voorganger hangen, maar laat je afzakken zodat de afstand 12 meter blijft. Stayer je toch, dan kun je hiervoor een blauwe kaart krijgen.  
Lukt het niet om binnen 30 seconden in te halen, blijf dan niet keer op keer proberen.  
Ook meerdere inhaalpogingen, kunnen als stayeren worden beoordeeld.
- Als een official een gele of blauwe kaart laat zien, meld je dan in de penaltybox voor een tijdsstraf. Stap van je fiets. Vertel welke kaart je hebt gekregen en wacht tot je een GO krijgt om weer te vertrekken.

## Speciaal voor teams



### De wissel van het fietsen naar het lopen

- Als je klaar bent met fietsen staat de loper al klaar in het wisselvak. Hang je fiets op, ren naar het wisselvak en doe de chip aan de linker enkel van de loper. Zodra de chip van eigenaar is gewisseld, kan de loper aan z'n onderdeel beginnen.

## Lopen

### Wat ga je doen



#### Het parcours

- Verlaat de wisselzone en volg de looproute. Langs het parcours staan borden en pijlen en op belangrijke plaatsen staan verkeersregelaars en vrijwilligers. Volg het parcours en voor je het weet is de finishboog in zicht.
- Onderweg kom je 2 verzorgingsposten met water en sportdrink tegen.

### Goed om te weten



- Draag je startnummer bij het lopen aan de **voorzijde**.
- Draag je wedstrijdkleding **fatsoenlijk** (een ontbloot bovenlijf of een rits aan de voorzijde die ver open staat, is niet toegestaan).

### Speciaal voor teams



- Als de loper in aantocht is, mogen de zwemmer en fietser zich aansluiten en samen finishen.

## Na afloop

### Wat ga je doen



#### Uitchecken

- Lever de gehuurde chip in na de finish.
- Ga naar de wisselzone en ruim je spullen op.
- Houd bij het verlaten van de wisselzone je **startnummer** bij de hand. We vergelijken je startnummer met het nummer op je helm en fiets om te voorkomen dat mensen met de verkeerde spullen huiswaarts gaan.
- Tijdens Triathlon Alphen zijn er een aantal starts. Het kan dus zijn, dat jouw wedstrijd is afgelopen, waar anderen nog bezig zijn. Zorg dat je de paden vrij houdt en dat atleten die in de wedstrijd zijn voorrang krijgen.

Fijn dat je meedeed en wie weet tot volgend jaar, Triathlon Alpen.