

Deelnemersinformatie

DUIN NK Duathlon DUIN Triathlon



17, 18 & 19 mei 2019

Voorwoord

Beste deelnemer,

Het weekend van 17, 18 & 19 mei staat Almere weer in het teken van duursport: op zaterdag 18 mei is het Nederlands Kampioenschap voor de Duathlon op de lange afstand, en gedurende het weekend wordt de jaarlijkse DUIN Triathlon gehouden met dit jaar de *Super Weekend* vanuit de Teamcompetities Triathlon. Alle wedstrijden vinden plaats in en rondom de Almere-Haven waar atleten de strijd met elkaar en met de wind aangaan. "In totaal verwachten we ruim 2000 atleten aan de start!" vertelt voorzitter Richard Belderok van Stichting Start2Finish.

De NK lange afstand Duathlon bestaat uit een parcours van 10 kilometer lopen, 60 kilometer fietsen en 10 kilometer lopen. Daarnaast kunnen atleten ook deelnemen aan een sprintversie: 5 kilometer lopen, 20 kilometer fietsen en 2,5 kilometer lopen.

De triathlon op zaterdag bestaat uit een Olympische afstand: atleten zwemmen 1500 meter in het Gooimeer bij de Veerkade in Almere Haven, fietsen vervolgens 40 kilometer op de Gooimeerdijk en door de luxe wijk Overgooi en lopen 10 kilometer op een parcours nabij de Havenkom in Almere. Later in de middag starten de verschillende Sprint triathlon series van de DUIN Triathlon. De sprint triathlon is over de afstanden 750 m zwemmen - 20 km fietsen - 5 km lopen.

Vervolgens trappen we af met het *Super Weekend* van Teamcompetities. Gedurende het weekend komen alle 261 divisieteams in actie. Op zaterdag start het grootste deel van de Divisieteams met een Time Team Trial. Op zondag staat het tweede deel van het *Super Weekend* op het programma. 's Ochtends trappen we af met een zeer korte, spectaculaire individuele kwalificatie voor de 1e Divisie en Eredivisie. Vervolgens starten de, niet op zaterdag in actie gekomen, divisieteams op de Time Time Trial. Om het weekend af te sluiten, komen de 1e Divisie en Eredivisie opnieuw in actie. Ditmaal ook op de Time Time Trial. De volgorde wordt echter bepaald op basis van de kwalificaties die deze ochtend gehouden zijn. Er ontstaat dus een heuse jacht op de koplopers, waarbij elk team vecht om voor zijn ranking in de eindstand.

Met sportieve groet,
Namens Start2Finish

Richard Belderok
Marlous Droog
Judith Ettema
Jolanda Felix
Christiaan de Jong
Arjan Schilder
Jort Vlam en
Jefry Visser (wedstrijdleider)

Altijd vakantie

Wie er voor het eerst komt, voelt het meteen: DUIN is een uniek woongebied. De verschillende delen hebben ieder hun eigen woonkarakteristieken, maar ademen allemaal hetzelfde vakantiegevoel. DUIN staat voor ruimte, licht en lucht.

In DUIN waan je je ver weg van de hectiek van de stad. Hier waai je lekker uit op het strand, maak je een boswandeling of geniet je van de zon op het terras. Maar toch ligt de wereld aan je voeten. In een mum van tijd ben je in Almere, Amsterdam en Utrecht.

DUIN is relatief nieuw, maar heeft al alles wat je nodig hebt, van een kleine supermarkt tot strandtentjes en theater. Dat wordt de komende jaren alleen maar meer. Daarnaast liggen ook de voorzieningen van Almere Poort, zoals scholen en winkels binnen handbereik.

In 2015 werden de eerste woningen in Zuiderduin opgeleverd. Noorderduin en Kop Zuid zijn anno 2018 in volle ontwikkeling en aanbouw. Kijk voor het volledige woningaanbod op www.duin.nl.



Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	4
Partners	5
Sponsors	5
Algemene informatie	7
Programma	7
Plattegrond evenemententerrein	8
Routebeschrijving	8
Parkeren	9
Registratie	9
Transition area	11
Omkleden en douchen	12
Wetsuit	12
Briefing	12
Wedstrijd	13
Algemene regels	13
Basisschool en jeugd (vrijdag 17 mei)	14
Algemeen	14
Parcoursen	15
Duathlon (zaterdag 18 mei)	17
Algemeen	17
Parcoursen	18
Olympische afstand (zaterdag 18 mei)	20
Algemeen	20
Parcoursen	20
Sprint open serie (zaterdag 18 mei)	23
Algemeen	23
Parcoursen	23
Na de wedstrijd	26
Prijsuitreiking	26
Prijzengeld	27
Massage	27
Check-out transition area	27
Resultaten	28
Foto's	28
Gevonden voorwerpen	28

Partners



DUIN

Hoofdsponsor

Leven aan het strand

www.DUIN.nl



Teamcompetities Triathlon

Triathlon als teamsport: het kan in de teamcompetities! Vijf niveaus, voor elk wat wils. Snel, spectaculair en elk jaar mooier.

<http://www.teamcompetities.nl>

Sponsors



POWER TO PUSH™



Partners



Gemeente Almere



Algemene informatie

Programma

Vrijdag 17 mei 2019	
<i>Tijd</i>	<i>Activiteit</i>
15:30 uur	Registratie en Bike check-in open
16:30 uur	Start Basisschool serie
17:00 uur	Start Jeugd jongens
17:02 uur	Start Jeugd meisjes
Zaterdag 18 mei 2019	
<i>Tijd</i>	<i>Activiteit</i>
7:30 uur	Registratie en Bike check-in open
9:00 uur	Start NK Duathlon Lang
10:00 uur	Start Duathlon Kort
11:00 uur	Start Olympic Distance open serie 1
11:45 uur	Start Olympic Distance open serie 2
13:30 uur	Start Sprint open
13:40 uur	Start Sprint Rookie Race
14:45 uur	2eDivisie Mannen Zuid
15:15 uur	2eDivisie Mannen Noord
15:50 uur	3eDivisie Mannen Zuid
16:25 uur	4eDivisie Mannen Zuid
17:10 uur	2eDivisie Vrouwen Zuid
17:55 uur	2eDivisie Vrouwen Noord
Zondag 19 mei 2019	
<i>Tijd</i>	<i>Activiteit</i>
8:30 uur	Registratie en Bike check-in open
10:00 uur	Individuele kwalificaties Eredivisie & 1eDivisie
11:15 uur	Pioneer 4eDivisie Mannen Noord
12:00 uur	Badmutsen.com 3eDivisie Mannen Noord
13:30 uur	Team Time Trail Eredivisie vrouwen
14:45 uur	Team Time Trail Eredivisie mannen
15:45 uur	Team Time Trail 1eDivisie vrouwen
16:30 uur	Team Time Trail 1eDivisie mannen

* Prijsuitreiking volgt zo snel mogelijk nadat de uitslagen zijn vrij gegeven door de jury van de Nederlandse Triathlon Bond

Plattegrond evenemententerrein



Routebeschrijving

Let Op:

In verband met werkzaamheden adviseren wij u uw route voor vertrek te bekijken op VanAnaarBeter.nl

Op de A6 richting Lelystad zijn de afritten 4 (Almere Haven), 5 (Almere Stad) dicht in het DUIN-weekend. (Vandaar onze verhuizing naar Almere Haven). Het DUIN-weekend is te bereiken via de afritten 2 (Poort) of 3 (Stad-Stedenwijk).

Voor deelnemers uit de regio Rotterdam/Den Haag zijn er tevens werkzaamheden op de A10.

Parkeren

U kunt parkeren op de Oosterdreef, ter hoogte van Begraafplaats en Uitvaartcentrum Almere Haven (P1). Daarnaast is het een mogelijkheid om te parkeren op de bestaande parkeerplaatsen in het centrum P2 of bij de havenkom (achter de kermis) op P3. De parkeerbegeleiders wijzen je naar de juiste parkeerplek.



Registratie

Voor de wedstrijden op vrijdag 17 mei kan je de startenvelop ophalen vanaf 15.30 uur. Voor de wedstrijden op zaterdag 18 mei is het mogelijk vanaf 7.30 uur. Wanneer je start op zondag 19 mei dan is de registratie open vanaf 7.15 uur.

Let op: de startenvelop kan je alleen op de dag van je wedstrijd ophalen in de registratietent naast de finish tot 30 minuten voor de start van de betreffende serie.

In de startenvelop zit je startnummer, een stickervel met benodigde stickers, een badmuts (voor de triathlon series) en, indien je deze gekocht hebt, een MyLaps timingchip.

Belangrijk: bij het ophalen van je startbewijs is het tonen van een geldige atletenlicentie met foto verplicht, bij het niet kunnen tonen van een licentie is het aanschaffen van een daglicentie verplicht. Staat er geen foto op je licentie dien je tevens een identiteitsbewijs te laten zien.

Sinds enkele jaren krijgen leden van de NTB geen licentiepasje opgestuurd, maar moet je deze zelf downloaden. Dit kun je doen via <http://mijn.triathlonbond.nl>. Belangrijk voor deelnemers aan het NK Duathlon lange afstand: 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.

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

Deelnemers aan de triathlonseries ontvangen een badmuts van de organisatie. Het is verplicht deze badmuts te dragen tijdens het zwemonderdeel. Het is wel toegestaan een eigen badmuts onder de badmuts van de organisatie te dragen.

Timingchip

De tijdwaarneming wordt verzorgd door MyLaps. Als je geen eigen chip hebt, schaf je bij je inschrijving een groene MyLaps chip aan. De kosten hiervan zijn € 6,-. Na afloop van de wedstrijd mag je deze chip houden. De chip is vervolgens bij (bijna) alle triathlons te gebruiken. Je betaalt dan slechts nog een gebruikersfee van € 1,50 per wedstrijd. Indien je een eigen chip hebt, dien je dit aan te geven bij je registratie. Om ervoor te zorgen dat de chip goed werkt is het belangrijk om deze de gehele wedstrijd met de bijbehorende band aan je (linker)enkel te dragen. Als je de chip ergens anders draagt, kan de tijdregistratie weigeren vanwege een te grote afstand.

Tip: draag je timingchip om je linkerenkel. Op deze manier komt je timingchip nooit tussen je cassette/ketting indien deze los gaat.



Transition area

Om alles in de wisselzone zo goed en zo rustig mogelijk te laten verlopen kun je alleen op vaste tijden inchecken. Aangezien de wisselzone op de wedstrijddag twee keer gebruikt wordt, willen we je ook verzoeken je spullen weer uit te checken voor de aangegeven uiterlijke check-out tijd.

Bestudeer onderstaande tijden goed en houd hier rekening mee bij je dagindeling! Als je je houdt aan onderstaande tijden, heb je voldoende tijd om je fiets en alle loop- en fietsspullen klaar te zetten. De tijden waarop je voor jouw wedstrijd kunt in- en uitchecken vindt je hieronder.

Vrijdag 17 mei			
<i>Afstand</i>	<i>Check-in</i>	<i>Check-out</i>	<i>Start</i>
Basisscholen	15:30 – 16:15	Meteen na je wedstrijd	16:30 uur
Jeugd	15:30 – 16:30	Meteen na je wedstrijd	17:00
Zaterdag 18 mei			
<i>Afstand</i>	<i>Check-in</i>	<i>Check-out</i>	<i>Start</i>
Duathlon lang	7:30 – 8:45	12:15 – 13:45	9:00 uur
Duathlon kort	7:30 – 9:45	11:50 – 12:20	10:00 uur
OD serie 1	7:30 - 10:15	13:15 - 15:00**	11:00 uur
OD serie 2	7:30 - 11:15	14:00 - 15:45**	11:45 uur
Sprint serie 1	12:30 - 13:10	15:15 - 16:00	13:30 uur
Sprint serie 2	12:30 - 13:25	15:30 - 16:15	13:40 uur
2eDivisie mannen zuid	14:15 - 14:35	Meteen na je wedstrijd	14:45 uur
2eDivisie mannen noord	14:45 - 15:05	Meteen na je wedstrijd	15:15 uur
3eDivisie mannen zuid	15:20 - 15:40	Meteen na je wedstrijd	15:50 uur
4eDivisie mannen zuid	15:55 - 16:15	Meteen na je wedstrijd	16:25 uur
2eDivisie vrouwen zuid	16:40 - 17:00	Meteen na je wedstrijd	17:10 uur
2eDivisie vrouwen noord	17:25 - 17:45	Meteen na je wedstrijd	17:55 uur

* Bij het niet tijdig afhalen van je fiets zetten we deze tijdelijk ergens anders neer, je kunt je in dit geval melden bij één van onze vrijwilligers.

****LET OP:** het kan zijn dat je fiets ergens anders staat bij het uitchecken, sommige plekken zijn later op de dag nodig voor andere series

Voor een snelle incheck vragen we je om vooraf het volgende geregeld te hebben:

- je sticker zit aan de voorkant op je helm geplakt
- je zadelpenwimpel is bevestigd aan je fiets
- je helm heb je op en je startnummer heb je in je hand.

Houd bij het plaatsen van je fiets rekening met atleten die op dat moment in de wedstrijd zitten. Volg hierbij altijd de aanwijzingen van onze vrijwilligers op.

De Transition Area is alleen binnen te komen op vertoon van je startnummer.

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.

Wetsuit

Voor het gebruik van wetsuits gelden tijdens het evenement de ITU-competitieregels.

Zwemafstand	Verplicht onder:	Verboden:
Tot en met 1500m	15,9 graden Celcius	22 graden Celcius en erboven
Langer dan 1500m	15,9 graden Celcius	24,6 graden Celcius en erboven

Op bovenstaande tabel kunnen uitzonderingen plaatsvinden indien de luchttemperatuur lager is dan 15°C.

Voor de 4e tot en met de 1e divisie gelden de Age Group regel, voor de Eredivisie gelden de Elite regels.

Een volledig overzicht van deze regelgeving is te vinden in het wedstrijdreglement.

Tip: maak de timingchip vast onder je wetsuit. Hiermee voorkom je dat de chip losraakt wanneer je je wetsuit uittrekt.

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

Wetsuit testavond en wetsuit huren

Voor onze triathlon is het mogelijk om een wetsuit te huren. Ook is het mogelijk om er een aan te schaffen. Om je wat op weg te helpen bij het keuzeprocess organiseren we een wetsuit testavond op vrijdag 17 mei vanaf 19.00 uur. Wat zijn de do's en don'ts van een wetsuit? Wat is de juiste maat, pasvorm en drijfvermogen voor jou? Bijvoet Sport is aanwezig met verschillende merken. Verder zijn er diverse zwembrillen en andere triathlon benodigdheden aanwezig om te testen.

Het is mogelijk om alvast een wetsuit te huren via onze partner Bijvoet Sport. Stuur hiervoor een e-mail naar info@bijvoetsport.nl

Briefing

Vijf minuten voor aanvang van elke startwave vindt een korte briefing plaats. Tijdens deze briefing worden de belangrijkste zaken kort herhaald en worden eventuele wijzigingen benoemd. Het is dus van belang dat je bij deze briefing aanwezig bent. De briefing wordt gegeven bij de start.

Wedstrijd

Algemene regels

- Bij de triathlon series wordt er gestart door middel van een waterstart. Dit betekent dat alle deelnemers in het water liggen en starten vanaf een (denkbeeldige) startlijn;
- 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;
- Tijdens het fietsen dien je je startnummer op je rug te dragen;
- Het is tijdens het fietsen verboden om te stayeren. Dit betekent dat je te ten minste 12 meter achter je voorganger dient te blijven. Links inhalen is uiteraard gewoon toegestaan. Het is dan de verantwoordelijkheid van de ingehaalde atleet om weer een afstand van ten minste 12 meter aan te houden;
- Het is ten strengste verboden om tijdens het fietsen rechts in te halen;
- **Het is ten strengste verboden om over de middellijn te fietsen die de twee rijbanen op het parcours scheidt;**
- **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;
- **Het is ten strengste verboden om over de middellijn te lopen die de twee rijbanen op het parcours scheidt**

Je bent zelf verantwoordelijk dat je het juiste aantal ronden aflegt. Indien blijkt dat je niet het juiste aantal ronden hebt afgelegd, volgt diskwalificatie.

Tip: bereid je goed voor op de wedstrijd door het volledige wedstrijdreglement van de NTB te lezen.

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](#).

Invoegen fietsen

Wanneer je de fiets opgaat heb je een aparte baan om op te stappen, aan het einde van de dijk komt de doorkomst van de fietsronde en de start fietsen baan bij elkaar. Wees hierbij aan allebei de kanten voorzichtig met opstappen

Tip: bereid je zelf goed voor en kijk voor je wedstrijd de verschillende routes in de transition area.

Basisschool en jeugd (vrijdag 17 mei)

Algemeen

Op vrijdagmiddag wordt de scholierenduathlen georganiseerd.

De afstanden van de Scholieren series zijn als volgt:

1 kilometer lopen – 5 kilometer fietsen – 1 kilometer lopen

De afstanden van de Jeugd series zijn als volgt:

2 kilometer lopen – 10 kilometer fietsen – 2 kilometer lopen

- De start van de wedstrijd vindt plaats bij de groen/grijze startboog;
- Het eerste looponderdeel bestaat uit 1 of 2 rondes van 1 kilometer;
- Na het lopen, ren je richting de wisselzone. Hier zet je eerst je helm op, vervolgens pak je je fiets en loop je, met de fiets aan je hand, richting het einde van de wisselzone om te beginnen aan het fietsparcours;
- Het fietsonderdeel bestaat uit 2 of 4 rondes van 2,5 kilometer;
- Na het juiste aantal rondes te hebben gefietst, zet je je fiets terug in de wisselzone en verlaat je de wisselzone aan de kant van het evenemententerrein;
- Het afsluitende looponderdeel bestaat uit 1 of 2 rondes van 1 kilometer;

Parcoursen

Lopen (1 kilometer of 2 kilometer)



De loopronde is 1 kilometer, de scholenserie loopt 1 ronde, de jeugd series lopen 2 ronden.

Fietsen (2 of 4 rondes)



Lopen (1 kilometer of 2 kilometer)



De loopronde is 1 kilometer, de scholenserie loopt 1 ronde, de jeugd series lopen 2 ronden.

Verzorgingsposten

Elke loopronde is er een verzorgingspost. Bij deze verzorgingspost wordt het volgende aangeboden:

- Water
- High5 sportdrank
- Sponzen

EHBO

Vrijwilligers van het Rode Kruis zullen zorg dragen voor de EHBO tijdens de DUIN Duathlon en Triathlon Almere, zij zijn te vinden in de EHBO-tent. Alleen vrijwilligers met een afgeronde EHBO-opleiding worden door het Rode Kruis ingezet voor evenementen, daarnaast worden zij voortdurend bijgeschoold. Meer informatie over het Rode Kruis Almere is te vinden op:

<http://www.rodekruisalmere.nl>



Duathlon (zaterdag 18 mei)

Algemeen

NK Duathlon Lang

De afstanden van het NK Duathlon Lang zijn als volgt:

10 kilometer lopen – 60 kilometer fietsen – 10 kilometer lopen (zie kaartjes onder)

- De start van de wedstrijd vindt plaats bij de finishboog;
- Het eerste hardloonderdeel bestaat uit 4 ronden van 2,5 kilometer;
- Na vier ronden te hebben gelopen, ga je de wisselzone in. Hier pak je je fiets en loop je, met de fiets aan je hand om te beginnen aan het fietsparcours;
- Het fietsonderdeel bestaat uit 6 ronden van 10 kilometer;
- Na zes ronden te hebben gefietst, zet je je fiets terug in de wisselzone en verlaat je de wisselzone aan de kant van het evenemententerrein;
- Het afsluitende loonderdeel bestaat uit 4 ronden van 2,5 kilometer;
- Om de volgende looprond in te gaan, keer je om. Om te finishen ga je rechtdoor naar het evenementen terrein.

Duathlon Kort

De afstanden van de Duathlon Sprint zijn als volgt:

5 kilometer lopen – 20 kilometer fietsen – 2,5 kilometer lopen (zie kaartjes onder)

- De start van de wedstrijd vindt plaats bij de finishboog;
- Het eerste hardloonderdeel bestaat uit 2 ronden van 2,5 kilometer;
- Na twee ronden te hebben gelopen, ga je rechtsaf de wisselzone in. Hier pak je je fiets en loop je, met de fiets aan je hand om te beginnen aan het fietsparcours;
- Het fietsonderdeel bestaat uit 2 ronden van 10 kilometer;
- Na twee ronden te hebben gefietst, zet je je fiets terug in de wisselzone en verlaat je de wisselzone aan de kant van het evenemententerrein;
- Het afsluitende loonderdeel bestaat uit 1 ronde van 2,5 kilometer;
- Om te finishen ga je rechtdoor naar het evenementen terrein aan het einde van de looprond.

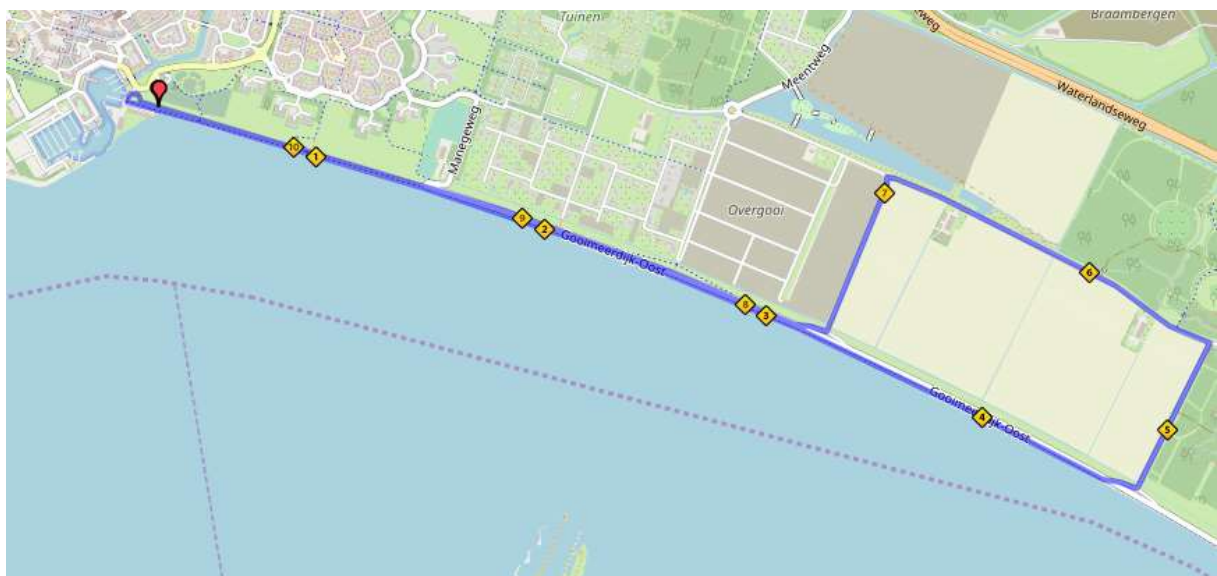
LET OP: na het opstappen op de fiets komt de ronde doorkomst en het opstappen samen, geef elkaar de ruimte.

Parcoursen

Looprondte 2,5 kilometer



Fietsronde 10 kilometer



Verzorgingsposten

Elke looprondte is er een verzorgingspost. Bij deze verzorgingspost wordt het volgende aangeboden:

- Water
- High5 sportdrink
- Sponzen

EHBO

Vrijwilligers van het Rode Kruis zullen zorg dragen voor de EHBO tijdens de DUIN Duathlon en Triathlon Almere, zij zijn te vinden in de EHBO-tent. Alleen vrijwilligers met een afgeronde EHBO-opleiding worden door het Rode Kruis ingezet voor evenementen, daarnaast worden zij voortdurend bijgeschoold. Meer informatie over het Rode Kruis Almere is te vinden op:
<http://www.rodekruisalmere.nl>



Triathlon

Olympische afstand (zaterdag 18 mei)

Algemeen

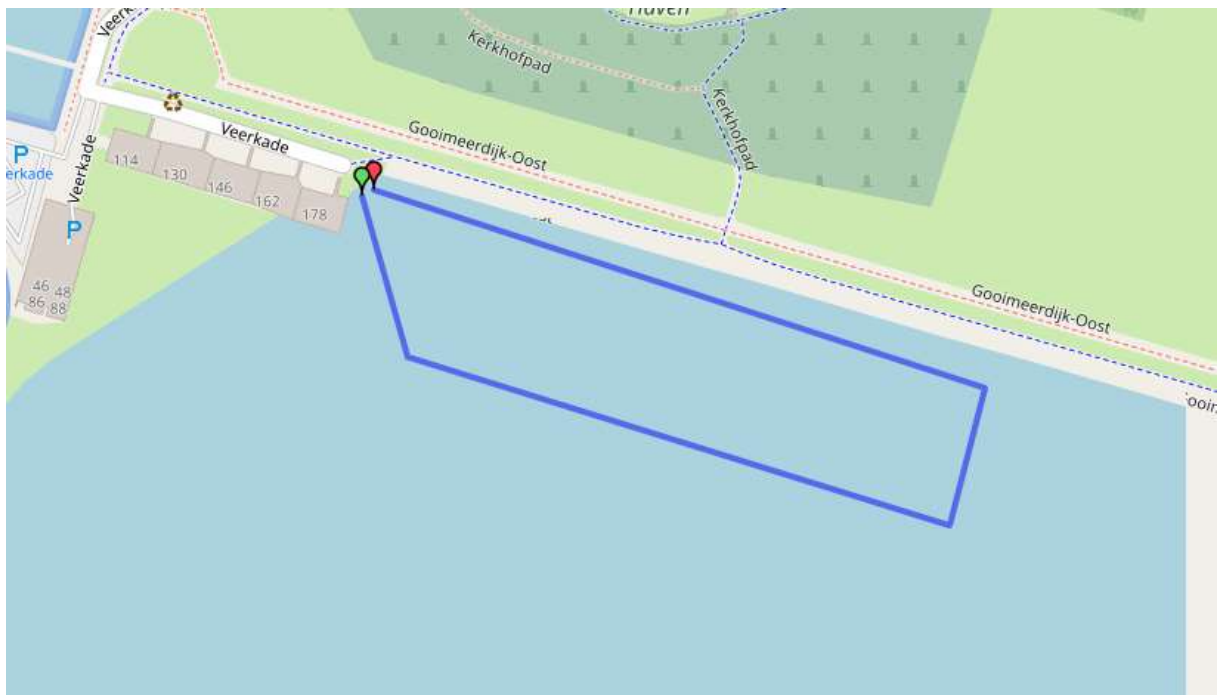
De afstanden van de Olympische Afstand open serie zijn als volgt:

1500 meter zwemmen – 40 kilometer fietsen – 10 kilometer lopen

- De start van de wedstrijd vindt plaats bij de groen/grijze startboog op de Veerkade;
- Het zwemonderdeel bestaat uit 2 ronden van 750 meter;
- Bij de waterstart zwem je het water in en stel je je op bij de startlijn. Daarna zwem je naar de eerste grote, gele boei. Vervolgens zwem je naar de volgende grote, gele boei, waarna je vervolgens richting de boog op de kant zwemt. Hier ga je het water uit. Je houdt de boeien altijd aan je **linkerkant**;
- Na de twee rondes zwemmen, ren je richting de wisselzone. Hier pak je je fiets en loop je, met de fiets aan je hand om te beginnen aan het fietsparcours;
- Het fietsonderdeel bestaat uit 4 ronden van 10 kilometer;
- Na vier ronden te hebben gefietst, zet je je fiets terug in de wisselzone en verlaat je de wisselzone aan de kant van het evenemententerrein;
- Het afsluitende looponderdeel bestaat uit 4 ronden van 2,5 kilometer;
- Om de volgende loopronde in te gaan, keer je om. Om te finishen ga je rechtdoor naar het evenementen terrein.

Parcoursen

Zwemmen (1500 meter, 2 ronden)



Fietsen (40 kilometer, 4 ronden)



Lopen (10 kilometer, 4 ronden)



Verzorgingsposten

Elke loopronde is er een verzorgingspost. Bij deze verzorgingspost wordt het volgende aangeboden:

- Water
- High5 sportdrink
- Sponzen

EHBO

Vrijwilligers van het Rode Kruis zullen zorg dragen voor de EHBO tijdens de DUIN Duathlon en Triathlon Almere, zij zijn te vinden in de EHBO-tent. Alleen vrijwilligers met een afgeronde EHBO-opleiding worden door het Rode Kruis ingezet voor evenementen, daarnaast worden zij voortdurend bijgeschoold. Meer informatie over het Rode Kruis Almere is te vinden op:

<http://www.rodekruisalmere.nl>



Sprint open serie (zaterdag 18 mei)

Algemeen

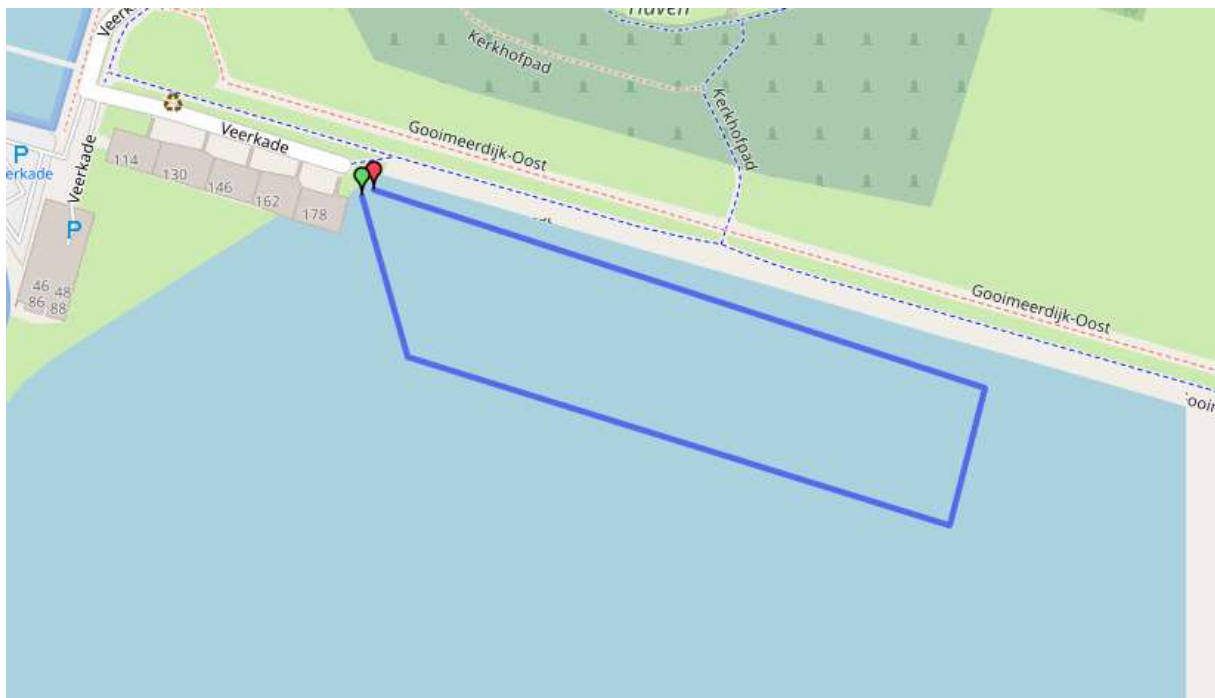
De afstanden van de Olympische Afstand open serie zijn als volgt:

750 meter zwemmen – 20 kilometer fietsen – 5 kilometer lopen

- De start van de wedstrijd vindt plaats bij de groen/grijze startboog op de Veerkade;
- Het zwemonderdeel bestaat uit 1 ronde van 750 meter;
- Bij de waterstart zwem je het water in en stel je je op bij de startlijn. Daarna zwem je naar de eerste grote, gele boei. Vervolgens zwem je naar de volgende grote, gele boei, waarna je vervolgens richting de boog op de kant zwemt. Hier ga je het water uit. Je houdt de boeien altijd aan je **linkerkant**;
- Na de ronde zwemmen, ren je richting de wisselzone. Hier pak je je fiets en loop je, met de fiets aan je hand om te beginnen aan het fietsparcours;
- Het fietsonderdeel bestaat uit 2 ronden van 10 kilometer;
- Na twee ronden te hebben gefietst, zet je je fiets terug in de wisselzone en verlaat je de wisselzone aan de kant van het evenemententerrein;
- Het afsluitende looponderdeel bestaat uit 2 ronden van 2,5 kilometer;
- Om de volgende loopronde in te gaan, keer je om. Om te finishen ga je recht door naar het evenementen terrein.

Parcoursen

Zwemmen (750 meter, 1 ronde)



Fietsen (20 kilometer, 2 ronden)



Lopen (5 kilometer, 2 ronden)



Verzorgingsposten

Elke loopronde is er een verzorgingspost. Bij deze verzorgingspost wordt het volgende aangeboden:

- Water
- High5 sportdrink
- Sponzen

EHBO

Vrijwilligers van het Rode Kruis zullen zorg dragen voor de EHBO tijdens de DUIN Duathlon en Triathlon Almere, zij zijn te vinden in de EHBO-tent. Alleen vrijwilligers met een afgeronde EHBO-opleiding worden door het Rode Kruis ingezet voor evenementen, daarnaast worden zij voortdurend bijgeschoold. Meer informatie over het Rode Kruis Almere is te vinden op:

<http://www.rodekruisalmere.nl>



Na de wedstrijd

Prijsuitreiking

De prijsuitreikingen vinden zo snel mogelijk plaats nadat de uitslagen zijn vrijgegeven door de jury van de Nederlandse Triathlon Bond.

Duathlon

- Duathlon Lang Heren overall
- Duathlon Lang Dames overall
- NK Duathlon Lang Heren overall
- NK Duathlon Lang Dames overall
- NK Duathlon Lang Age Group Heren 40/45/50/55/60/65/70+
- NK Duathlon Lang Age Group Dames 40/45/50/55/60/65/70+
- Duathlon Sprint Heren
- Duathlon Sprint Dames

Olympische afstand

- Olympische Afstand Heren <40
- Olympische Afstand Dames <40
- Olympische Afstand Heren 40-49
- Olympische Afstand Dames 40-49
- Olympische Afstand Heren 50+
- Olympische Afstand Dames 50+
- Olympische Afstand Estafette teams

Sprint afstand

- Sprint Heren <40
- Sprint Dames <40
- Sprint Heren 40+
- Sprint Dames 40+
- Sprint Heren Rookie Race
- Sprint Dames Rookie Race

Jeugd & basisscholen

- Jeugd Jongens
- Jeugd Meisjes
- Jeugd Basisscholen Jongens
- Jeugd Basisscholen Meisjes

Teamcompetities

- Per competitie top 3 dag uitslag

Prijzengeld

Duathlon

- NK Duathlon Lang Heren/Dames overall
 - Nummer 1: € 250,-
 - Nummer 2: € 150,-
 - Nummer 3: € 100,-

Teamcompetities

Een overzicht van het prijzengeld is te vinden in het [Handboek Teams](#) van de Teamcompetities.

Massage

Na afloop van de wedstrijd is er de mogelijkheid om gratis gemasseerd te worden door onze sportmassieurs. De massagetafels staan in het gebied na de finish.

Check-out transition area

Vrijdag 17 mei			
<i>Afstand</i>	<i>Check-in</i>	<i>Check-out</i>	<i>Start</i>
Basisscholen	15:30 – 16:15	Meteen na je wedstrijd	16:30 uur
Jeugd	15:30 – 16:30	Meteen na je wedstrijd	17:00
Zaterdag 18 mei			
<i>Afstand</i>	<i>Check-in</i>	<i>Check-out</i>	<i>Start</i>
Duathlon lang	7:30 – 8:45	12:15 – 13:45	9:00 uur
Duathlon kort	7:30 – 9:45	11:50 – 12:20	10:00 uur
OD serie 1	7:30 - 10:15	13:15 - 15:00	11:00 uur
OD serie 2	7:30 - 11:15	14:00 - 15:15*	11:45 uur
Sprint serie 1	12:30 - 13:10	15:15 - 16:00	13:30 uur
Sprint serie 2	12:30 - 13:25	15:30 - 16:15	13:40 uur
2eDivisie mannen zuid	14:15 - 14:35	Meteen na je wedstrijd	14:45 uur
2eDivisie mannen noord	14:45 - 15:05	Meteen na je wedstrijd	15:15 uur
3eDivisie mannen zuid	15:20 - 15:40	Meteen na je wedstrijd	15:50 uur
4eDivisie mannen zuid	15:55 - 16:15	Meteen na je wedstrijd	16:25 uur
2eDivisie vrouwen zuid	16:40 - 17:00	Meteen na je wedstrijd	17:10 uur
2eDivisie vrouwen noord	17:25 - 17:45	Meteen na je wedstrijd	17:55 uur

* Bij het niet tijdig afhalen van je fiets zetten we deze tijdelijk ergens anders neer, je kunt je in dit geval melden bij één van onze vrijwilligers.

Tip: je kan je fiets alleen uitchecken op het moment dat je startnummer overeen komt met de stickers op je fiets, helm en tas. Haal de stickers dus niet van je spullen af voor je bent uitgecheckt uit de wisselzone.

Resultaten

Alle resultaten zijn op de avond van de wedstrijd, samen met een wedstrijdverslag, te vinden op onze websites (www.duintriathlon.nl).

Tijdens de wedstrijddag worden de (officieuze) uitslagen al gepubliceerd op de website van MyLaps (mylapseventtiming.nl/events).

Foto's

De eerste foto's worden de maandag na het evenement op onze Facebookpagina en onze website gepubliceerd. In de dagen daarna wordt de selectie foto's steeds verder aangevuld.

Gevonden voorwerpen

Gedurende de dag kunt u gevonden voorwerpen afgeven bij de registratietent. Mocht je zelf iets verloren zijn, is dit ook de plek waar je kunt kijken of dit gevonden is.

Na afloop van het evenement kunnen vragen over gevonden voorwerpen worden gesteld door een e-mail te sturen naar info@start-2-finish.nl.