

Deelnemersinformatie

Open NK Duathlon



17 oktober 2020

Voorwoord

Beste deelnemer!

Leuk dat je er dit jaar bij bent tijdens het Open NK Duathlon! Natuurlijk, dit jaar zal alles een beetje anders zijn, wordt er zonder publiek geracet en moeten we ons met elkaar aan verschillende maatregelen houden. Het maakt ons event er niet leuker op, maar we doen het graag: de veiligheid van jullie én van ons staat voorop en we zijn vooral blij dat we onder die maatregelen nog steeds een heel tof evenement kunnen neerzetten. Wij gaan genieten van al jullie sportprestaties en kunnen niet wachten om jullie over die typisch Almeerse dijken te zien rijden. En natuurlijk kunnen we ook niet wachten om te zien wie er met de Nederlandse titels vandoor gaan!

Pittig gaat het sowieso worden en spannend ook! Wij staan in ieder geval voor je klaar om je aan te moedigen.

In deze deelnemersgids vind je alle informatie die je voor volgende week - 17 oktober 2020 - nodig hebt. Hierin vind je natuurlijk alles over de maatregelen die we hebben getroffen om het Open NK Duathlon veilig te laten verlopen, maar ook wedstrijdtechnische punten waar je op moet letten, tijdschema's, locatie en ga zo nog maar even door. Kortom: neem deze gids aandachtig door en dan ben je helemaal klaar voor jouw deelname en hopelijk meer dan mooie sportdag!

Namens Start2Finish

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

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Sponsoren	4
Algemene informatie	6
COVID 19 maatregelen	6
Registratie	6
Plattegrond evenemententerrein	8
Programma	9
Briefing	9
Routebeschrijving	9
Wedstrijd	10
Algemene regels	10
Parcoursen	11
Na de wedstrijd	17
Prijsuitreiking	17
Resultaten	17
Foto's	17
Gevonden voorwerpen	17

Sponsoren



Tri2One

Hoofdsponsor

Triathlon coaching voor iedereen!

www.tri2onecoaching.nl



TrueKinetix

TrueBike geeft je het echte gevoel van buiten fietsen

www.truekinetix.com



Rifax

Nee is géén optie!

www.rifax.nl

Partners





De elementen, de klok en jijzelf. Voor een tijdrijder of triatleet dé ingrediënten voor een prachtige race.

Na een bewogen jaar geldt dit mogelijk nog meer dan normaal. Hoe bijzonder is het dat we in deze tijd "gewoon" van onze prachtige sport kunnen genieten en dat samen kunnen doen op dezelfde dag, op dezelfde locatie.

Via deze weg bedanken we alvast de organisatie voor haar tomeloze inzet en het mogelijk maken van dit event in een uitdagende tijd.

Jou als deelnemer wensen we enorm veel succes, plezier en een geweldige strijd met de herfstelementen toe. Laten we met z'n allen een mooi en verantwoord event neerzetten zodat we elkaar in het voorjaar van 2021 direct weer terug kunnen zien in de havenkom van Almere.

SUCCES & GENIET!



Algemene informatie

COVID 19 maatregelen

- Houd voor en na de wedstrijd 1,5 meter afstand;
- Kom maximaal 45 minuten voor de start naar het evenemententerrein;
- Doe de [gezondheidscheck](#);
- Volg aanwijzingen van de organisatie op;
- Na het ophalen van je wedstrijdbenodigdheden vindt direct de bike check-in plaats. Loop daarna door naar je plek in de wisselzone;
- Blijf bij je fiets tot je opgeroepen wordt voor de start;
- Neem in het startvak plaats bij een pion en houd 1,5 meter afstand tot vlak voor de start;
- Als je over de finish bent gekomen loop je via de opvang terug naar de wisselzone. Je haalt je spullen op en verlaat het evenemententerrein.

Registratie

Vanwege de COVID-19 maatregelen loopt het ophalen van de wedstrijdbenodigdheden iets anders dan je gewent bent. Tijdens de gehele wedstrijddag zul je merken dat er een vloeiende doorstroom van begin tot eind wordt gecreëerd. Op die manier vindt er een minimale hoeveelheid kruisingen van personen plaats en wordt de kans op verspreiding van het COVID-19 virus beperkt. Om deze 'flow' te creëren, wordt er gewerkt met vaste registratie- en inchecktijden. In het programma vind je tijdsschema's waarin voor iedere starttijd de verschillende tijdvakken per onderdeel van het proces staan aangegeven.

Zorg ervoor dat je niet (veel) eerder bij de betreffende plek op het terrein aankomt. Als je even moet wachten, zoek dan zo veel mogelijk een plek op waar je gemakkelijk afstand tot anderen kunt bewaren.

Voordat je je bij de registratie meldt moet je aantonen dat je voldoet aan een aantal gezondheidseisen. Er wordt hierbij gebruik gemaakt van een digitale checklist die eenieder zelf dient in te vullen via zijn of haar smartphone. Wie alle vragen in de checklist met 'nee' kan beantwoorden, zal na het versturen van de pagina een scherm zien met een groen vinkje. Alleen op vertoon van dit scherm wordt toegang tot het evenemententerrein verleend. Wij vragen iedereen om deze checklist al in te vullen voor aankomst bij de ingang van het evenemententerrein. Doe dit echter wel op de wedstrijddag, zodat de gegeven antwoorden actueel zijn. Je opent de checklist via de volgende link (vanaf vrijdagavond 16 oktober): [Gezondheidscheck](#)

Belangrijk: Heb je aangegeven dat je een wedstrijdlicentie hebt, dan dien je hiervan ook een bewijs te kunnen tonen. Zonder licentiebewijs zul je bij de registratiebalie alsnog een daglicentie moeten aanschaffen, je dingt dan niet meer mee naar de NK titels. 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>.

Naast je licentie dien je ook een geldige legitimatie mee te nemen. Op deze manier kunnen we ook je nationaliteit vaststellen.

In de startenvelop zit je startnummer, een stickervel met benodigde stickers en, indien je deze gehuurd hebt, een MyLaps ProChip.

Direct na de registratie staan officials van de Nederlandse Triathlon Bond voor de bike check-in. Zorg er dus voor dat je al voor registratie je helm op (en vast) hebt. Nadat je fiets is gecontroleerd loop je door naar je plek in de wisselzone. Hier bereid je je verder

voor op de wedstrijd. Je blijft bij je fiets tot je opgeroepen wordt om naar de start te komen.

Startnummer

Het startnummer dat je krijgt draag je tijdens het fietsen op je rug en tijdens het lopen op je buik.

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.

Timingchip

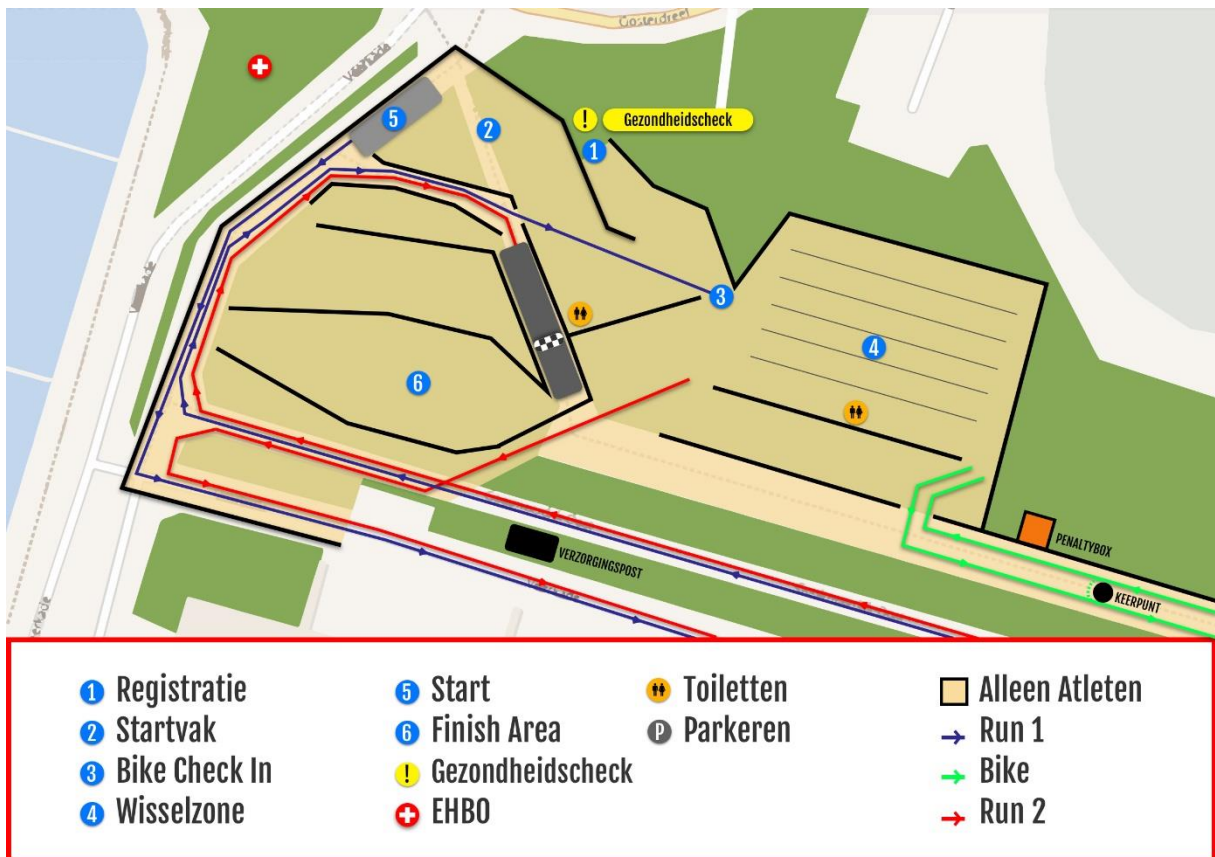
De registratie van (eind)tijden zal worden gerealiseerd door middel van de Mylaps ProChip. Bij je inschrijving heb je je chipnummer al aan ons doorgegeven. Heb je op de wedstrijddag geen werkende ProChip dien je er nog één te huren voor € 3,50. De gehuurde chip lever je bij het verlaten van het finishgebied in. Indien wij de chip niet retour hebben ontvangen brengen wij € 20,00 in rekening.

Bevestig de chip met behulp van de meegeleverde band om je linkerenkel. Let er bij het vastzetten van je chip op dat je het klittenband helemaal los maakt en de chip hier zo ver mogelijk op schuift.

Belangrijk: Het is niet mogelijk om een eigen (gele of groene) ChampionChip te gebruiken voor het open NK Duathlon.

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

Plattegrond evenemententerrein



Programma

In verband met de COVID-19 maatregelen zal er gestart worden in groepen van maximaal 40 personen. De indeling in groepen wordt gemaakt in overeenstemming met de Nederlandse Triathlon Bond en is vanaf woensdag 14 oktober op onze website te vinden.

TIJD	ACTIVITEIT
14:15 uur	Registratie en Bike check-in Open NK Duathlon Standaard geopend
14.55 uur	Briefing Open NK Duathlon Standaard
15.00 uur	Start NK Duathlon Standaard - Heren startgroep 1
15.01 uur	Start NK Duathlon Standaard - Dames
15.02 uur	Start NK Duathlon Standaard - Heren startgroep 2
15.03 uur	Start NK Duathlon Standaard – Heren startgroep 3
15.05 uur	Start Open Duathlon Standaard (Rolling start)
17.00 uur	Prijsuitreiking NK Duathlon (alleen overall)
16.30 uur	Registratie en Bike check-in NK Duathlon Jeugd en Junioren geopend
17.10 uur	Briefing NK Duathlon Junioren
17.15 uur	Start NK Duathlon Junioren – Jongens
17.20 uur	Start NK Duathlon Junioren – Meisjes
17.25 uur	Briefing NK Duathlon Jeugd
17.30 uur	Start NK Duathlon Jeugd – Jongens
17.35 uur	Start NK Duathlon Jeugd – Meisjes
18.20 uur	Prijsuitreiking NK Duathlon Jeugd en Junioren

* Prijsuitreiking volgt zo snel mogelijk nadat de uitslagen zijn vrij gegeven door de jury van de Nederlandse Triathlon Bond. In verband met de COVID-19 maatregelen zal er voor het NK Duathlon Standaard enkel een ceremonie zijn voor de overall top-3. De overige prijzen worden door de NTB opgestuurd.

Briefing

Vijf minuten voor aanvang van de eerste start van een afstand 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 volg je vanaf je plek in de wisselzone.

Routebeschrijving

Voor de Tri2One Tijdrit Almere kan je parkeren op het Manifestatieveld Almere Haven (Strandweg, Almere). Dit terrein ligt op korte afstand van de evenementenlocatie. Let op het is niet mogelijk om te parkeren naast de evenementenlocatie.

Adres voor uw navigatie: Strandweg, Almere-Haven

Wedstrijd

Algemene regels

- Het Open NK Duathlon wordt georganiseerd conform het [wedstrijdreglement](#) van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB)
- 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;
- Stayeren is niet toegestaan. De 'stayerzone' is 12 meter lang en beslaat de gehele breedte van de weg. Van stayeren is sprake zodra tussen het voorste punt van de voorste fietser en dat van de fietser erachter minder dan 12 meter ruimte zit. Een inhaalactie (het volledig passeren van de stayerzone) dient binnen 20 seconden voltooid te zijn. Daaropvolgend hoort de ingehaalde atleet binnen 5 seconden uit de stayerzone van eerstgenoemde atleet verdwenen te zijn;
- Ook achter motoren (15 meter) en andere motorvoertuigen (35 meter) dient afstand bewaard te worden;
- 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;**
- Voor Jeugd en Junioren gelden t.a.v. het fietsen de reglementen zoals die ook gelden voor de wedstrijden in het Jeugd- en juniorencircuit (tijdritfietsen en/of voor de remhendels uitstekende opzetsturen niet toegestaan);
- **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 penaltybox te stoppen om je tijdstraf uit te zitten. Het is je eigen verantwoordelijkheid om de tijdstraf in de 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 deponeren van afval buiten de daarvoor bestemde 'trash-zone' zal worden bestraft met directe diskwalificatie;**
- 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.

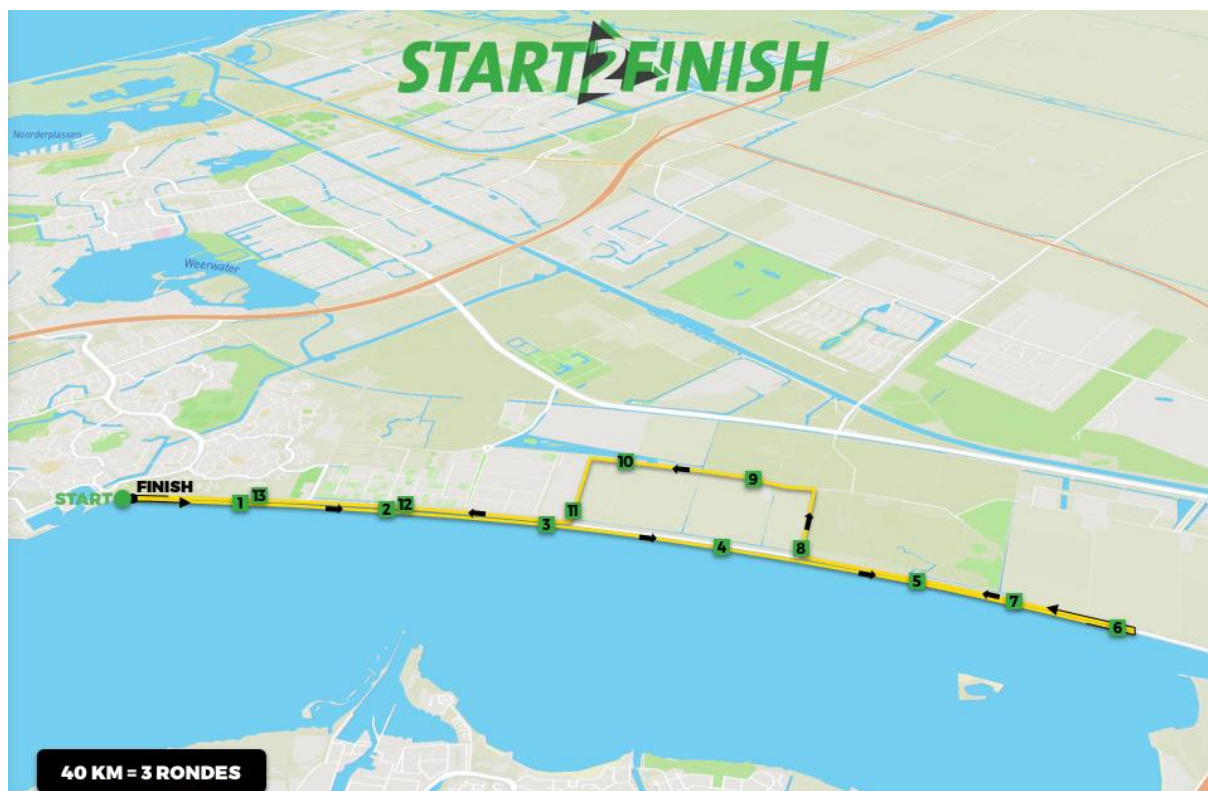
Parcoursen

NK Duathlon Standaard 10 kilometer lopen – 40 kilometer fietsen – 5 kilometer lopen

Eerste Run 10 kilometer (2 rondes)



Fietsen 40 kilometer (3 rondes)



Tweede run 5 kilometer (2 rondes)

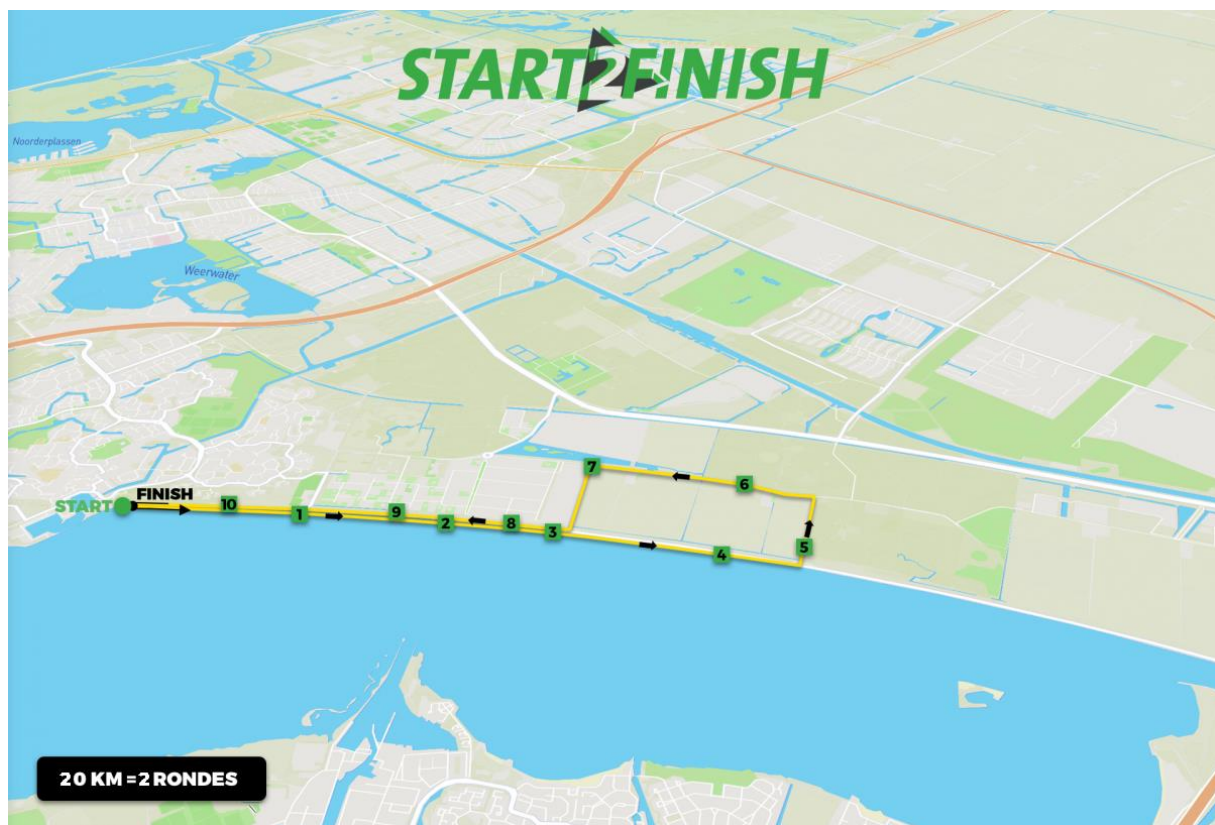


NK Duathlon Junioren 5 kilometer lopen – 20 kilometer fietsen – 2,5 kilometer lopen

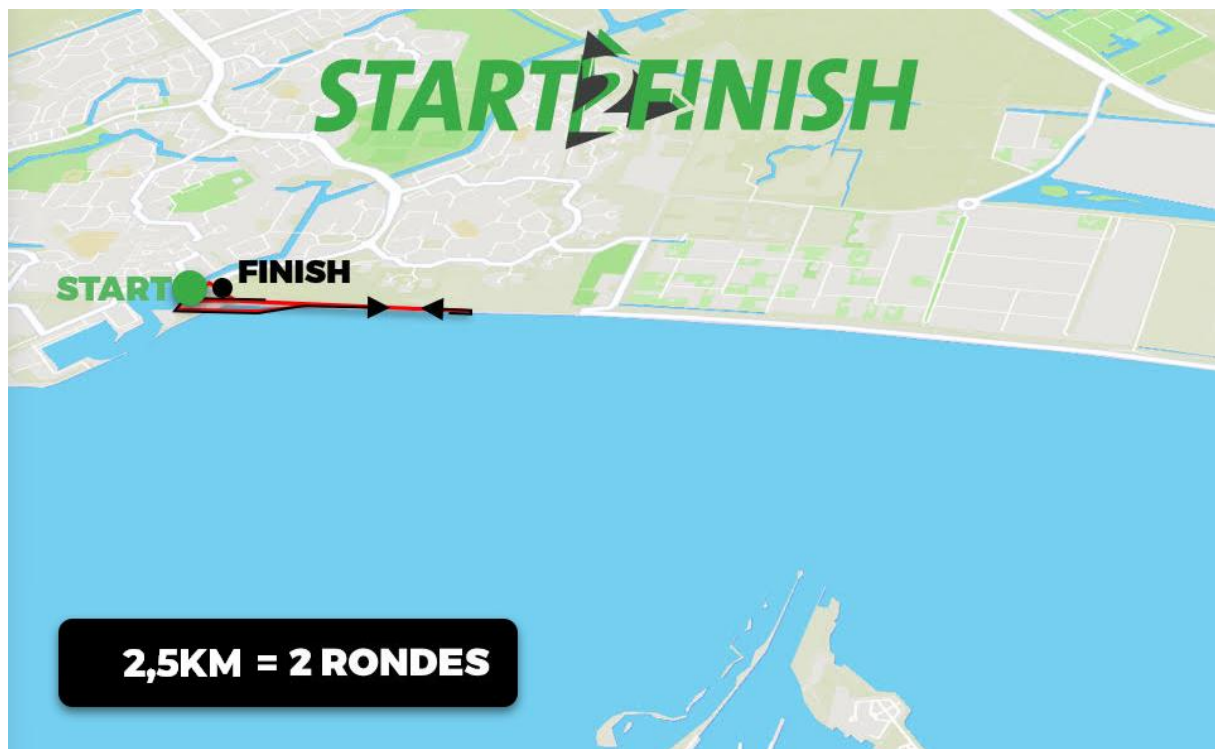
Eerste run 5 kilometer (2 rondes)



Fietsen 20 kilometer (2 rondes)

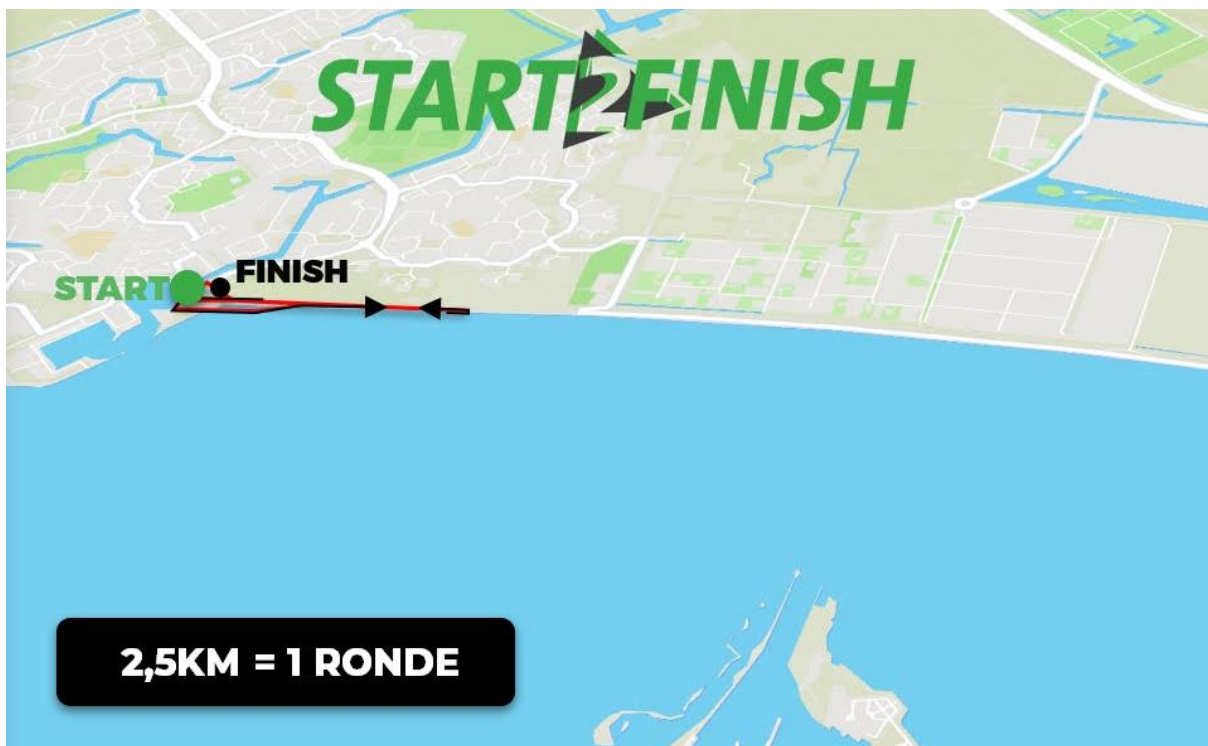


Tweede run 2,5 kilometer (2 rondes)

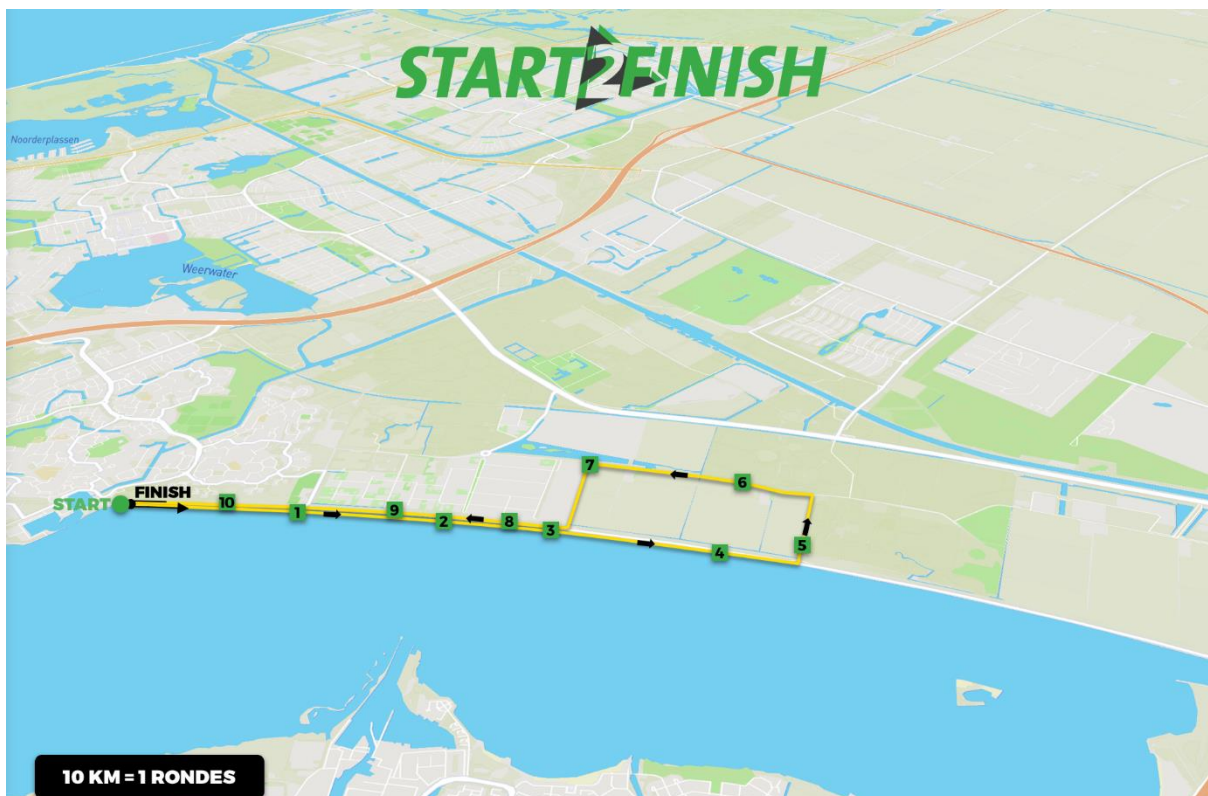


NK Duathlon Jeugd 2,5 kilometer lopen – 10 kilometer fietsen – 1,25 kilometer lopen

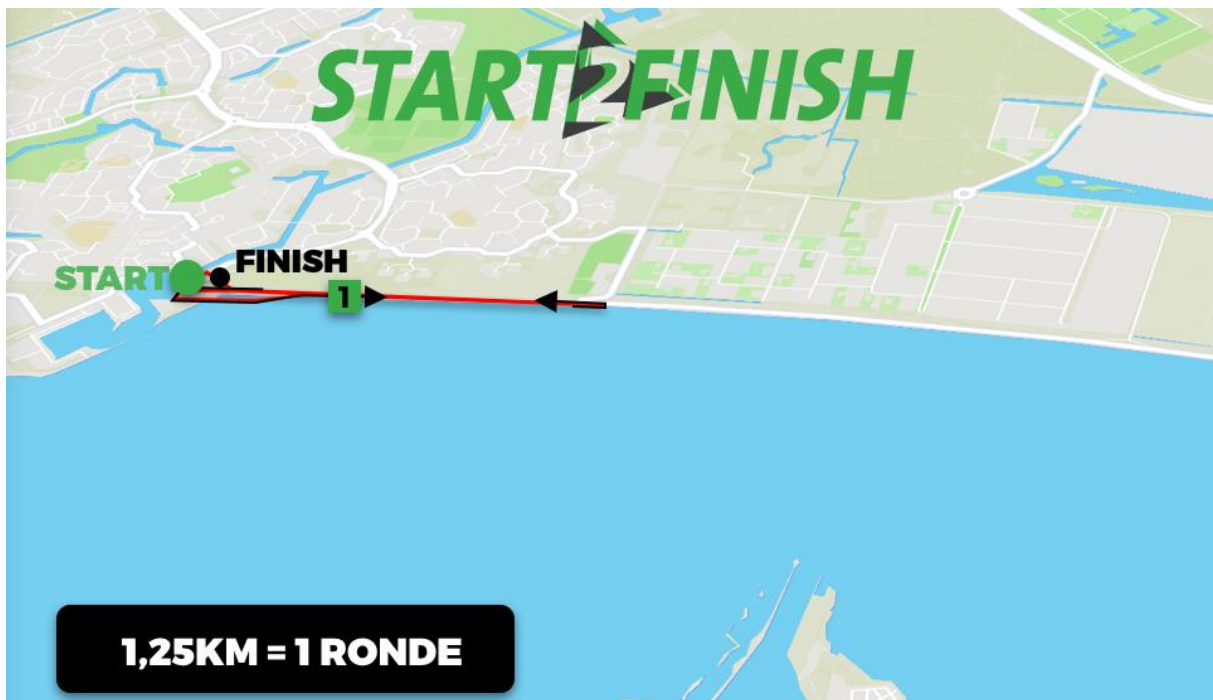
Eerste run 2,5 kilometer (1 ronde)



Fietsen 10 kilometer (1 ronde)



Tweede run 1,25 kilometer (1 ronde)



Verzorgingsposten

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

- Water
- Powerbar sportdrank

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>



TrueKinetix partner Tri2one Tijdrit Almere: ervaar de TrueBike én doe gratis FTP-test

Als tijdrijder bereid je je het liefste zo optimaal mogelijk voor op je wedstrijd. Niet alleen buiten, maar ook je indoor training richt je bij voorkeur zo efficiënt mogelijk in. De TrueBike van TrueKinetix kan je daar bij helpen. Dit is de eerste gerobotiseerde indoor trainingsfiets ter wereld: geen vlieg wiel maar een motor met slimme algoritmes en snelle elektronica. Doordat de juiste spieren worden belast, train je indoor net zo efficiënt als buiten. Je voelt echt de druk op je benen en trapt niet door de pedalen heen. Daarom is de TrueBike ideaal voor tijdrijders, wielrenners en triatleten die in een druk leven zo effectief mogelijk willen trainen.

Niet voor niets viel TrueKinetix de afgelopen periode al flink in de prijzen: NOC*NSF was de eerste afnemer in 2018 en vorig jaar werd onder andere de Dutch Sports Innovation Award gewonnen. Meer informatie over deze innovatieve indoor trainer? Je vindt alle info hier:

www.truekinetix.com?utm_source=Newsletter&utm_medium=Email&utm_campaign=Almere%20Tijdrit&utm_content=TrueBike_info

Gratis TrueBike ervaren én FTP-test

Extra tof is dat we in samenwerking met TrueKinetix onze deelnemers een gratis FTP-test op die gloednieuwe TrueBike mogen geven. Tussen 15 oktober en 1 november kun je de TrueBike uitproberen én meteen dus een FTP-test doen in TrueKinetix's Paincave in Hillegom. Tijdens deze test wordt de meetmethode van SMA-sportarts Guido Vroemen gebruikt.

Inschrijven via: <https://get.truekinetix.com/free-ftp-almere/>

Na de wedstrijd

Prijsuitreiking

Voor het Nederlands Kampioenschap Duathlon Standaard zullen prijzen worden uitgereikt in de categorieën Overall en Masters. Bij de Masters wordt onderscheid gemaakt in agegroups van 5 jaar (40-44, 45-49, etc). Er zal geen prijsuitreiking zijn voor niet-NK deelnemers.

Let op: In verband met de COVID-19 maatregelen zal op de wedstrijddag enkel een podium ceremonie zijn voor de Overall categorie. De overige prijzen zullen worden nagestuurd.

Het te winnen prijzengeld voor de overall categorie (zowel heren als dames) van het Nederlands Kampioenschap is als volgt verdeeld:

1e Plaats : 250 euro

2e Plaats : 150 euro

3e Plaats : 100 euro

In de Masters categorie wordt geen prijzengeld uitgereikt.

Resultaten

Alle resultaten zijn op de avond van de wedstrijd, samen met een wedstrijdverslag, te vinden op onze website (www.duathlonalmere.nl). Tijdens de wedstrijddag zijn hier ook al de (officieuze) uitslagen te vinden.

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.