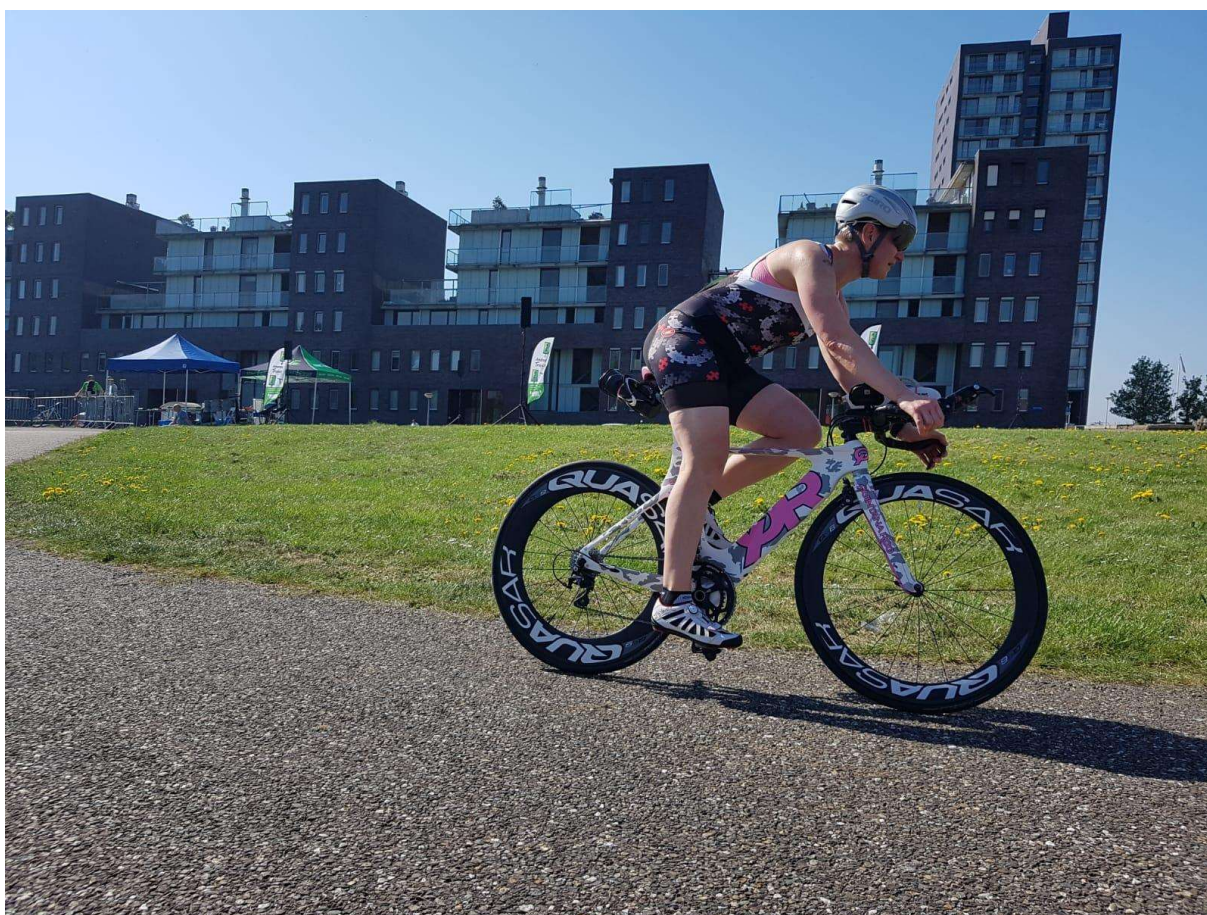


Deelnemersinformatie

Open NK Duathlon



9 oktober 2021

Voorwoord

Beste deelnemer!

Na een bewogen jaar, zijn de COVID-maatregelen eindelijk versoepeld en dat betekent dat we op 9 oktober weer 'ouderwets' mogen knallen en genieten met elkaar. Wij gaan hoe dan ook genieten van al jullie sportprestaties en kunnen niet wachten om jullie over die typisch Almeerse dijken te zien racen tijdens het Open NK Duathlon.

Dat gaat ongetwijfeld een mooie strijd opleveren, waarbij jullie hopen op die felbegeerde Nederlandse titels Duathlon. Een strijd met jezelf en tegen andere atleten zal ongetwijfeld losbarsten. Voor ons maakt het overigens weinig verschil, of je nu eerste of laatste eindigt; als je maar een leuke dag hebt en geniet van de race. Trots zijn we sowieso op je en we zullen voor iedereen klappen.

In deze deelnemersgids vind je in ieder geval alvast alle informatie die je nodig hebt voor 9 oktober, om zo voorbereid mogelijk aan de start te staan. Locatie, tijdschema's, regels; alles vind je terug in deze deelnemersgids.

Succes met je laatste voorbereidingen en tot snel!

Team Start2Finish

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
Sponsoren	4
Algemene informatie	1
COVID 19 maatregelen	1
Registratie	1
Startnummer	1
Stickervel	1
Timingchip	2
Plattegrond evenemententerrein	2
Programma	3
Briefing	3
Routebeschrijving	3
Check-in wisselzone	4
Wedstrijd	5
Algemene regels	5
Parcoursen	6
Verzorgingsposten	9
EHBO	9
Na de wedstrijd	10
Prijsuitreiking	10
Resultaten	10
Foto's	10
Gevonden voorwerpen	10

Sponsoren



Tri2One
Hoofdsponsor
Triathlon coaching voor iedereen!
www.tri2onecoaching.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 2022 direct weer terug kunnen zien in de havenkom van Almere.

SUCCES & GENIET!



Algemene informatie

COVID 19 maatregelen

Met ingang van 25 september is de 1,5 meter afstand losgelaten. Bij het Open NK Duathlon Almere zijn geen COVID-19 maatregelen meer van toepassing.

Registratie

Het afhalen van startnummers is mogelijk vanaf 11.30 uur en tot uiterlijk een half uur voor de start van jouw serie. De registratie vindt plaats op de Veerkade in Almere-haven. Er is geen doucheruimte aanwezig.

Tijdregistratie

De registratie van eindtijden zal worden gerealiseerd door middel van de ProChip van Mylaps. Als je in het bezit bent van een (rode) MylapsChip, geef dan het chipnummer door. Indien je geen eigen chip hebt ontvang je bij de bike check-in een huurchip. Deze chip lever je weer in bij het uitchecken van je fiets na de wedstrijd.

Het is niet mogelijk om te starten met een (groene of gele) Champion chip van Mylaps.

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 je startbescheiden (enveloppe) zit naast je startnummer een stickervel met alle benodigde stickers voor je fiets en helm.

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.

Verwijder de fiets- en helmsticker niet voordat u bent uitgecheckt uit de wisselzone.

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 uitchecken van je fiets weer in. Indien wij de chip niet retour hebben ontvangen, brengen wij €20,00 in rekening.

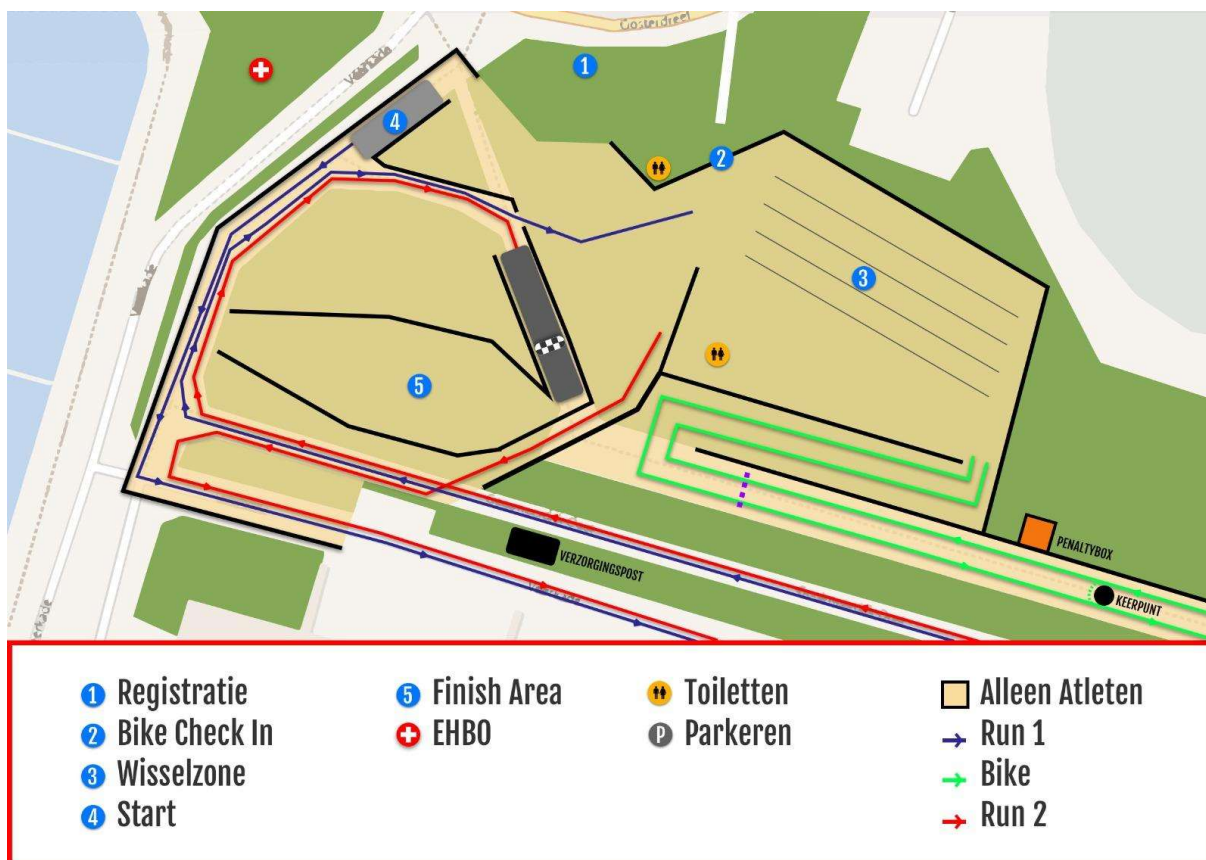
Bevestig de chip met behulp van de meegeleverde band om je linkerenkel. Let er bij het vastzetten van je chip op dat je het klittenband helemaal losmaakt en de chip hier zo ver mogelijk op schuift.

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

TIJD	ACTIVITEIT
11:30 uur	Registratie en Bike check-in Open NK Duathlon Standaard geopend
12.55 uur	Briefing Open NK Duathlon Standaard
13.00 uur	Start NK Duathlon Standaard - Heren
13.02 uur	Start NK Duathlon Standaard - Dames
13.05 uur	Start Open Duathlon Standaard
13.30 uur	Registratie en Bike check-in NK Duathlon Jeugd en Junioren geopend
15.10 uur	Briefing NK Duathlon Junioren
15.15 uur	Start NK Duathlon Junioren
15.25 uur	Briefing NK Duathlon Jeugd
15.30 uur	Start NK Duathlon Jeugd
15.35 uur	Prijsuitreiking NK Duathlon
16.30 uur	Prijsuitreiking NK Duathlon Jeugd en Junioren

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

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.

Routebeschrijving

Voor het Open NK Duathlon Almere, kun 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

Check-in wisselzone

- Voorafgaand aan de wedstrijd plaatst u al uw benodigde spullen in de wisselzone op de daarvoor voor u gereserveerde plaats. Denkt u bij het inchecken van uw spullen aan het volgende:
 - Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op uw helm en fiets
 - Draag bij het betreden van de wisselzone uw startnummer en helm.
- Uw fiets en helm worden gecontroleerd op veiligheid. Het is belangrijk om er voor te zorgen dat u voor aanvang van de wedstrijd over een goed werkende fiets beschikt. Op het moment dat uw fiets niet veilig wordt geacht, laat de jury u niet starten – veiligheid gaat voor alles. Fietsen die niet in goede staat zijn, worden niet toegelaten tot de wisselzone.
- U ontvangt een timingchip bij het inchecken van de fiets. Deze dient u om de (linker)enkel te dragen.
- U dient uw fiets te plaatsen in het fietsenrek dat hoort bij uw startnummer. Op uw plaats in de wisselzone hangt daarnaast een label met daarop uw naam en startnummer.
- Uw plaats in de wisselzone is bepaald op volgorde van startnummer. Daarnaast staan de deelnemers uit een serie bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de wisselzone te bekijken, zodat u weet waar uw fiets en eigendommen staan. Dit komt de snelheid van de wissel ten goede.
- Alle andere benodigdheden die u tijdens de wedstrijd nodig hebt, dienen netjes naast uw fiets geplaatst te worden.

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**

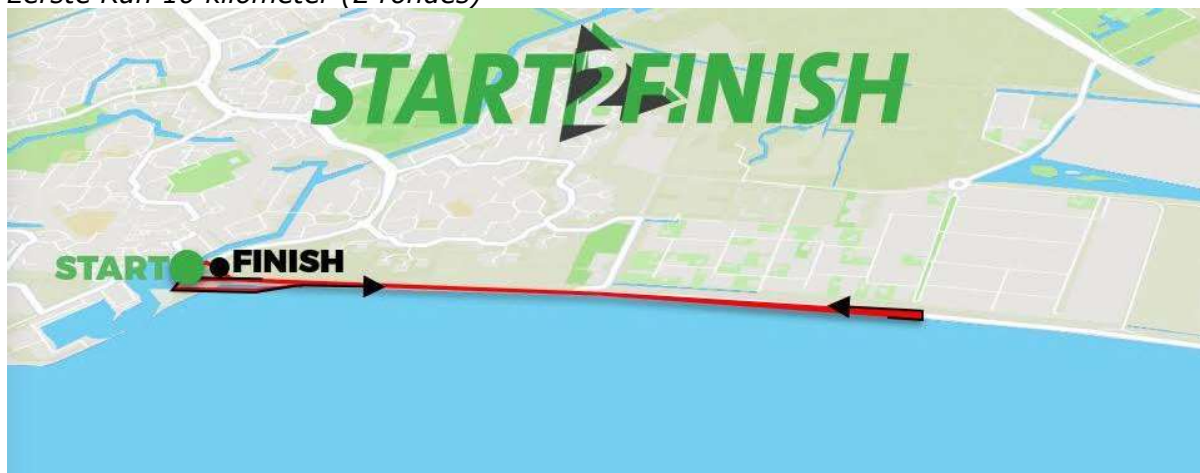
Je bent zelf verantwoordelijk voor dat je het juiste aantal ronden aflegt. Indien blijkt dat je niet het juiste aantal ronden hebt afgelegd, volgt diskwalificatie.

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)

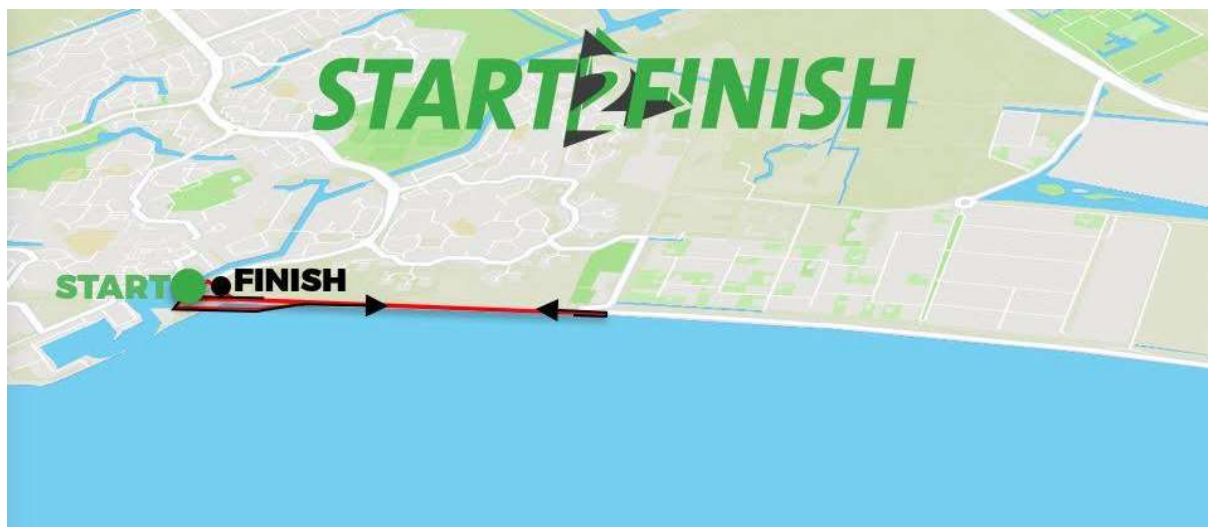


Tweede run 5 kilometer (2 rondes)



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

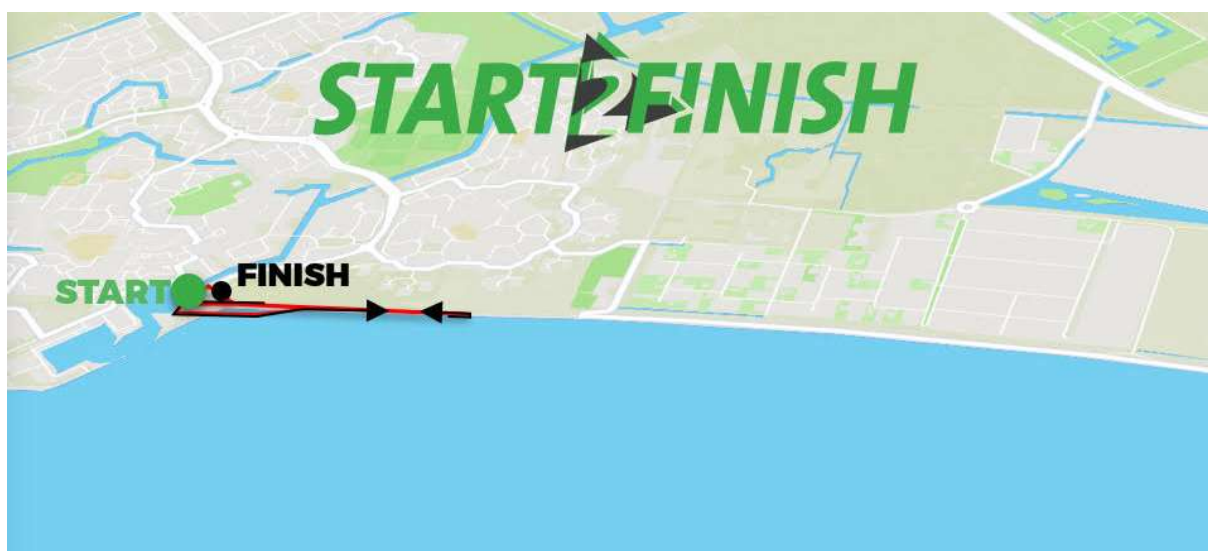
Eerste run 5 kilometer (2 rondes)



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 Open NK Duathlon 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

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

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.

Voor het Nederlands Kampioenschap Duathlon Jeugd en Junioren zullen er prijzen uitgereikt worden in de volgende categorieën:

Jeugd jongens (12-15 jaar)

Jeugd meisjes (12-15 jaar)

Junioren jongens (16-19 jaar)

Junioren meisjes (16-19 jaar)

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 (officiële) 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.