



## WAT JE MOET WETEN VOOR JE GAAT DEELNEMEN AAN EEN NTB-EVENEMENT

Van nieuwkomers in onze sport kunnen we niet verwachten dat alle regels voor deelname aan een evenement maar meteen duidelijk en begrepen zijn. En zelfs de ervaren atleet 'vergeet' wel eens wat in het heetst van de strijd. Daarom tref je hieronder een korte samenvatting aan van de belangrijkste regels waar iedereen zich in het belang van veiligheid en Fair Play aan zal moeten houden én enkele handige tips om het evenement voor zowel de organisatie als de deelnemers soepel te laten verlopen.

- \* Wacht niet te lang met aanmelden (sommige evenementen zijn al heel snel volgeboekt).
- \* Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie: zorg dat je weet hoeveel ronden je moet zwemmen, schaatsen, fietsen en/of lopen, of er sprake is van een aanloop- of uitrijdroute, etc.
- \* Neem je lidmaatschapsbewijs en een geldig identiteitsbewijs mee en meld je hiermee tijdig bij de inschrijving op de dag van het evenement.
- \* Verken het begin en einde van fiets- en loopparcours en zorg dat je weet waar de finish is.
- \* Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt ongevouwen aan een elastieken band (zelf meenemen).
- \* Bevestig de sticker met je startnummer, die je ook van de organisatie krijgt, aan je fiets (tip: om een remkabel).
- \* Zorg dat je remmen goed zijn afgesteld en dat je helm onbeschadigd is.
- \* Bied je fiets en je helm (op je hoofd) aan ter controle bij het betreden van de wisselzone.
- \* Zet je fiets op de plaats met jouw nummer (tip: hang hem op aan het zadel, met het stuur in de 'looprichting').
- \* Verken de situatie in de wisselzone goed: zorg dat je weet waar je er in komt en waar je er weer uit gaat (zowel na het zwemmen als na het fietsen).
- \* Meld je op tijd voor de start.
- \* Draag bij het zwemmen geen sokken, zwemvliezen of peddels. Brilletjes, oordoppen en neusklemmen e.d. zijn allemaal toegestaan. De organisatie verstrekt meestal een badmuts, die je verplicht bent te dragen.
- \* Na het zwemmen kun je naar wens nog kledingstukken (in elk geval schoenen) aantrekken, maar zet in elk geval éérst je helm op en maak hem vast voor je je fiets pakt en daarmee naar de uitgang van de wisselzone loopt. Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan en zolang je je fiets in de hand hebt moet je helm (helmbandje dicht) op je hoofd zitten.
- \* Draag i.g.v. een wintertriathlon handschoenen tijdens het schaatsen.
- \* Zorg dat je nummer op je rug zit tijdens het fietsen.
- \* Fiets je eigen wedstrijd. Stayeren is niet toegestaan (tenzij sprake is van een officiële stayerwedstrijd, maar dan wordt dat duidelijk vooraf vermeld en gelden andere regels, ook bij crosstriathlons en –duathlons is stayeren toegestaan). Als je dichter naast de andere atleet rijdt dan 3 meter of dichter 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 gebeuren en als je ingehaald wordt dan moet je binnen 5 seconden uit de stayerpositie zijn.
- \* Kom altijd op hetzelfde punt terug op het parkoers als je even aan de kant moest (dat geldt zowel voor het fietsen als het lopen).
- \* Houd je aan de verkeersregels.
- \* Stap vóór de wisselzone van je fiets en laat je helm dan nog dicht tot je je fiets weer hebt opgehangen.
- \* Doe je loopschoenen aan, op blote voeten lopen is niet toegestaan.
- \* Draag tijdens het lopen je startnummer aan de voorzijde.
- \* Houd de route aan, afsnijden is uiteraard uit den boze.
- \* Draag je wedstrijdkleding fatsoenlijk, een ontbloot bovenlijf is volgens de regels niet toegestaan en je rits meer dan 10 cm. open is eveneens niet toegestaan.
- \* Gedurende het hele evenement is het gebruik van headsets, MP3-spelers, mobiele telefoons, etc. 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 dan misschien een kleine vertraging op in de wedstrijd, maar voorkomt een diskwalificatie. Dat zou toch jammer zijn, zeker als je voor de eerste keer meedoet. Met de hierboven beschreven aandachtspunten zou het moeten lukken. Zijn er vragen, spreek dan voor de wedstrijd de organisatie of een official hierop aan.

Of mail vooraf naar: [officials@triathlonbond.nl](mailto:officials@triathlonbond.nl).

Het complete wedstrijdreglement is te vinden op de NTB-website [www.triathlonbond.nl](http://www.triathlonbond.nl).



## ANTWOORDEN OP ALLE VRAGEN VAN BEGINNENDE TRIATLETEN

### “TRIATHLON? DAT IS ZWAAR JOH!”

Dat is meestal de eerste reactie als je vertelt dat je aan triathlon doet... Een combinatie van zwemmen, fietsen en dan ook nog eens hardlopen! Natuurlijk is dat niet voor watjes. Maar het kan wel een hele leuke (nieuwe) uitdaging zijn. Want wie kan er nou niet zwemmen, fietsen en lopen? Bijna iedereen toch zeker? En saai is het zeker niet, want welke sport biedt nou meer afwisseling dan triathlon?

Hoewel triathlon is ontstaan als een combinatie van een aantal extreme duursporten (3,8 km. zwemmen – 180 km. fietsen – 42,195 km. hardlopen, dit vormt nog altijd de zogenaamde ‘klassieke afstand’) zijn er inmiddels vele (ultra)korte varianten voor jong en oud en voor zowel beginners als toppers. En ook de duathlon (lopen-fietsen-lopen), de zwemloop (zwemmen-lopen), wintertriathlon (lopen-fietsen-schaatsen) en crosstri- en duathlon (fietsen op de mountainbike en lopen over onverharde paden) zijn uitdagende alternatieven.

### “MAAR IK KAN ALLEEN MAAR SCHOOLSLAG ZWEMMEN EN IK HEB GEEN RACEFIETS!”

Nou en? Je kan ook op een gewone (of zelfs geleende) fiets meedoen en met schoolslag kom je toch ook aan de overkant? Denk er wel om dat het dragen van een goede fietshelm eigenlijk altijd verplicht is. Bij jeugdwedstrijden biedt de organisatie deze vaak te leen aan (de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) heeft hiervoor speciale leenhelmen beschikbaar).

### “DAT KAN TOCH NIET GEZOND ZIJN?”

Zeker wel! Voor iedereen, zowel jong als oud is (winter)triathlon, duathlon of zwemloop een uitstekende keuze. Door de veelzijdigheid en de afwisseling in de belasting wordt je hele lichaam getraind.

### “HOE EN WAAR KAN IK AAN EEN TRIATHLON MEEDOEN?”

Zie hiervoor [www.ntbinschrijvingen.nl](http://www.ntbinschrijvingen.nl). Daar staan alle evenementen die worden georganiseerd onder de vlag van de Nederlandse Triathlon Bond overzichtelijk op een rijtje. Ook de kortere evenementjes, die bedoeld zijn als kennismakingswedstrijdjes of speciaal voor jeugd (kinderen vanaf ca. 8 jaar kunnen aan mini-wedstrijden meedoen) en de zogenaamde trio-triathlons, waaraan je met z'n drieën mee kunt doen (één zwemmer, één fietser en één loper).

### “HOE BEREID IK ME VOOR OP EEN TRIATHLON?”

Natuurlijk is het verstandig om vooraf te weten of je de af te leggen afstanden, onafhankelijk van elkaar, kunt zwemmen, fietsen en lopen. Is dat (nog) niet het geval, of lukt het maar nét, dan is het misschien een idee om vooraf een paar keer te gaan oefenen. Ook in de triathlonsport geldt: oefening baart kunst. Je kan dit natuurlijk heel goed zelf doen, maar uiteraard kan je ook altijd aankloppen bij een triathlonvereniging bij jou in de buurt (zie voor een overzicht [www.triathlonbond.nl](http://www.triathlonbond.nl)).

### “WAT HEB IK ALLEMAAL NODIG VOOR EEN TRIATHLON?”

Voor het zwemmen heb je eigenlijk alleen een zwembroek of badpak nodig en is een zwembrillette aan te raden. Bijna altijd krijg je van de organisatie een badmuts, die meteen dienst kan doen tegen evt. kou. Een wetsuit biedt warmte en extra drijfvermogen, maar is voor korte wedstrijden meestal niet echt noodzakelijk. Een sport(race)fiets is natuurlijk goed voor de snelheid, maar alle fietsen (m.u.v. ligfietsen) zijn toegestaan. En tenslotte de kleding: kies voor gemakkelijk zittende kleding, waar bij voorkeur alle onderdelen in kunnen worden gedaan zonder tussendoor te hoeven verkleeden.

Op [www.triathlonbond.nl](http://www.triathlonbond.nl) staan onder het tabblad ‘atleten’ nog veel meer tips voor de beginnende triatleet.