



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

Van nieuwkomers in onze sport kunnen we niet verwachten dat alle regels meteen duidelijk zijn. 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.

- * Wacht niet te lang met aanmelden (sommige evenementen zijn al heel snel volgeboekt).
- * Bereid je goed voor: bekijk de website of het programmaboekje, 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. Heb je geen lidmaatschapsbewijs, dan alleen een identiteitsbewijs.
- * Verken het begin en einde van fiets- en loopparcours en zorg dat je weet waar de finish is.
Let op: fiets of loop nooit op het wedstrijdparcours als er een andere wedstrijdserie aan de gang is.
- * Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt, ongevouwen aan een elastieken band (zelf meenemen). Bij het fietsen draag je het startnummer op de rug, bij het lopen aan de voorzijde.
- * Bevestig de sticker met daarop je startnummer (krijg je ook van de organisatie), aan je fiets (tip: om de zadelbuis bij een grote sticker of om een remkabel bij een kleine sticker).
- * Zorg dat je remmen goed zijn afgesteld en dat je helm onbeschadigd is.
- * Bied je fiets en je helm (op je hoofd en helmbandje vastgemaakt) aan ter controle bij het betreden van de wisselzone.
- * Zet je fiets op de plaats met jouw nummer: hang hem op aan het zadel, met het stuur in de 'looptrichting'.
- * Verken de wisselzone goed: zorg dat je weet waar je de wisselzone in komt en waar je er weer uit gaat (zowel na het zwemmen als na het fietsen).
- * Meld je op tijd bij de start.
- * Bij het zwemmen zijn sokken, zwemvliezen of peddels niet toegestaan. Brilletjes, oordoppen en neusklemmen zijn wel toegestaan. De organisatie verstrekt meestal een badmuts, die je verplicht bent te dragen.
- * Als je zonder wetsuit moet zwemmen, mag je ook geen sokken/kousen zonder voet (zogenaamde tubes) dragen.
- * Na het zwemmen kun je naar wens nog kledingstukken (shirt en in elk geval schoenen) aantrekken. Doe vervolgens éerst je startnummer om, zet je helm op en maak hem vast voor je je fiets pakt en 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. Je mag pas gaan fietsen na de opstapstreep of opstapbalk.
- * Draag in het geval van een wintertriathlon handschoenen en een helm tijdens het schaatsen.
- * Stayeren (het rijden in andermans wiel of naast elkaar rijden) is niet toegestaan, tenzij sprake is van een officiële stayerwedstrijd, maar dan wordt dat duidelijk vooraf vermeld en gelden andere regels.
- * Rijd zoveel mogelijk aan de rechterkant van de weg en niet dichter achter een andere atleet dan 12 meter (gemeten van voorwiel tot voorwiel).
- * Als je iemand inhaalt moet dat binnen 20 seconden gebeuren. Als je ingehaald wordt dan is de ingehaalde atleet ervoor verantwoordelijk dat hij zo snel mogelijk voldoende afstand tot zijn voorganger heeft. Tip: houd je benen even still!
- * Houd de route aan, afsnijden is uiteraard uit den boze. Kom altijd op hetzelfde punt terug op het parkoers als je even aan de kant moet (dat geldt zowel voor het fietsen als het lopen).
- * Houd je aan de verkeersregels.
- * Stap vóór de afstapbalk bij de wisselzone van je fiets (vaak een balk, soms een stang of afstapstreep) en laat je helm dan nog dicht tot je je fiets weer hebt opgehangen.
- * Draag je wedstrijdkleding fatsoenlijk. Niet toegestaan zijn: een ontbloot bovenlijf, je rits meer dan 10 cm open en je in je blote kont omkleden in de wisselzone.
- * Gedurende het hele evenement is het gebruik van oortjes, headsets, MP3-spelers, mobiele telefoons, etc. niet toegestaan.
- * Camera's op de fiets of vastgemaakt aan je helm zijn ook niet toegestaan.

Als een official (herkenbaar aan een groene hes, of een rood/wit/blauwe jas) je aanspreekt, volg dan diens aanwijzingen op. Je loopt misschien een kleine vertraging op, 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 aan.



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 – 180km. 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 geleende fiets meedoen en met schoolslag kom je toch ook aan de overkant? Denk er wel om dat het dragen van een goede fietshelm altijd verplicht is. Bij jeugdwedstrijden biedt de organisatie deze vaak te leen aan (de 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. 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).

“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 verkleed.

Op www.triathlonbond.nl staan onder ‘over triathlon’ nog veel meer tips voor en antwoorden op vragen van de beginnende triatleet.