

## EEN KORTE SAMENVATTING VAN DE BELANGRIJKSTE NTB-REGLEMENTEN

Van nieuwkomers in onze sport kan je niet verwachten dat alle regels en richtlijnen voor deelname aan een wedstrijd maar meteen duidelijk en begrepen zijn. Maar zelfs de ervaren atleet 'vergeet' wel eens wat in het heetst van de strijd. Daarom volgt hieronder een korte samenvatting van de belangrijkste regels + tips waar iedereen zich in het belang van veiligheid en Fair Play aan zal moeten houden bij deelname aan een wedstrijd.

- ★ Wacht niet te lang met je aan te melden voor een wedstrijd en kom die dag op tijd.
- ★ Lees vooraf alle informatie op de website van de organisatie.
- ★ Zorg dat je weet hoeveel ronden je gaat zwemmen, fietsen en lopen. Of er sprake is van een aanloop- of uitrijdroute en hoe laat de prijsuitreiking is.
- ★ **Neem je licentie mee en een geldig identiteitsbewijs.** Meld je hiermee bij de inschrijving.
- ★ Verken het begin en einde van het fiets- en loopparcours en zorg dat je weet waar de finish is.
- ★ Als je fietst **draag je altijd je helm.**
- ★ Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt **ongevouwen** aan een elastieken band (zelf meenemen) of maak het met speldjes vast **voorop** je wedstrijdtenue (als je geen elastieken band hebt).
- ★ Plak de sticker met jouw nummer op je fiets (of bindt het plaatje vast). Bevestig nummerplaatjes altijd zodanig dat ze **aan de linkerkant van je fiets** te zien zijn.
- ★ Bied je fiets en helm ter controle aan bij de ingang van de wisselzone.
- ★ Zorg dat je **remmen goed afgesteld** zijn en **je helm onbeschadigd** is.
- ★ Zet je fiets op de plaats met jouw nummer of kies een plaats als ze niet genummerd zijn.
- ★ Verken de situatie in de wisselzone. Waar kom ik er in, hoe ga ik er uit om te fietsen en hoe om te lopen?
- ★ Meld je op tijd bij de start. Ga op tijd het water in en **zwem in achter de startlijn.**
- ★ **Veroorzaak geen valse start en volg het voorgeschreven parcours.**
- ★ **Draag geen sokken, zwemvliezen of peddels.** Brilletjes, oordopjes, neusklemmen e.d. zijn allemaal toegestaan.
- ★ Zet terug in de wisselzone **eerst je helm op, maak deze vast** en pak dan pas je fiets en loop daarmee naar de uitgang van de wisselzone.
- ★ **Zorg dat je nummer op je rug zit** (tenzij je geen elastieken band hebt).
- ★ **Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan.**
- ★ Fiets je eigen wedstrijd. **Stayeren is niet toegestaan.** Als je dichterbij een andere atleet zit dan 3 meter of dichterbij 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** doen en als je ingehaald wordt dan moet je **binnen 5 seconden uit een stayerpositie zijn.**
- ★ Kom altijd op **hetzelfde punt weer terug op het parcours** als je even naar de kant moest (dat geldt ook bij het lopen).
- ★ **Houd je aan de verkeersregels** (m.n. rechts rijden).
- ★ **Stap vóór de wisselzone van je fiets.**
- ★ Hang eerst je fiets op en **doe dan pas je helm af.**
- ★ Doe je loopschoenen aan, **op blote voeten lopen is niet toegestaan.**
- ★ **Draag je startnummer op je borst** (dus niet ergens op de bovenbenen).
- ★ **Houd de looproute aan, afsnijden is ook hier niet toegestaan.**
- ★ Draag je wedstrijdkleding fatsoenlijk. Een open rits is om kleding uit te trekken. Dicht om aan te houden.
- ★ Gedurende de hele wedstrijd **zijn headsets, mobiele telefoons en glazen verpakkingen 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 een kleine vertraging op in je wedstrijd, maar voorkomt dat je wordt gediskwalificeerd. Dat zou toch jammer zijn, zeker als je voor de eerste keer meedoet. Met de hierboven beschreven aandachtspunten zou het moeten kunnen lukken. Zijn er vragen spreek dan voor de wedstrijd de organisatie of een official daarover aan.

Meer informatie: [officials@nedtriathlonbond.org](mailto:officials@nedtriathlonbond.org)