

DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



Na de succesvolle eerste editie van het NK duathlon op het Tom Dumoulin Bike Park in Sittard – Geleen in 2023, is besloten deze wedstrijd in 2024 opnieuw op de kalender te zetten. Naast de NK-startseries voor junioren/<23/elite en de jeugdwedstrijd die – net als het NK voor junioren – meetelt voor het Jeugd- en juniorencircuit, is het wedstrijdprogramma dit jaar uitgebreid met startseries voor IRONKIDS van 6-11 jaar en voor recreanten (20+) voor wie de start in een NK misschien net even te hoog gegrepen is (twijfel je hierover? Neem gerust contact met ons op). **Met trots kunnen wij dan ook zeggen dat de duathlon in Sittard-Geleen dit jaar openstaat voor iedereen vanaf 6 jaar!**

PROGRAMMA

Tijd	Wat?	Voor wie?	Locatie
9.00 uur	Aanvang registratie	Alle deelnemers	Kantine
9.30-10.30 uur	Parkoersen open voor verkenning	Alle deelnemers	
9.30-10.30 uur	Inchecken fietsen	IRONKIDS + Jeugd JJC (M+J)	Wisselzone
10.40 uur	Briefing	IRONKIDS	T.h.v. start
10.45 uur	Start	IRONKIDS (M+J)	
11.10 uur	Briefing	JJC Jeugd	T.h.v. start
11.15 uur	Start	JJC Jeugd Jongens	
11.17 uur	Start	JJC Jeugd Meisjes	
11.30-11.50 uur	Inchecken fietsen	Junioren jongens	Wisselzone
12.05 uur	Briefing	JJC/NK Junioren jongens	T.h.v. start
12.10 uur	Start	JJC/NK Junioren jongens	
12.15 uur	Prijsuitreiking	JJC Jeugd	
Vóór 12.30 uur	Fietsen uit wisselzone	Jeugd	Wisselzone
12.35-13.25 uur	Inchecken fietsen	Meisjes junioren en vrouwen (incl. ≤23)	Wisselzone
13.05-13.30 uur	Parkoersen open voor verkenning	Meisjes junioren en alle senioren (NK + recreatief)	
13.30 uur	Briefing	Meisjes junioren en vrouwen (incl. ≤ 23)	T.h.v. start
13.35 uur	Start	JJC/NK Meisjes junioren en NK vrouwen (elite, incl.≤ 23)	
14.00 uur	Prijsuitreiking	JJC/NK Jongens Junioren	
Vóór 13.50 uur	Fietsen uit wisselzone	Jongens Junioren	Wisselzone
14.00-14.45 uur	Inchecken fietsen	Mannen senioren en ≤ 23	
14.50 uur	Briefing	Mannen (incl. ≤ 23)	T.h.v. start
14.55 uur	Start	NK Mannen (incl. ≤ 23)	
Vóór 16.00 uur	Fietsen uit wisselzone	Meisjes junioren en alle senioren NK	Wisselzone
15.20-15.40 uur	Inchecken fietsen recreanten	Vrouwen en mannen	Wisselzone
16.00 uur	Briefing	Recreanten alle leeftijden	T.h.v. start
16.05 uur	Start	Recreanten alle leeftijden	
16.10 uur	Prijsuitreiking	JJC/NK Meisjes junioren en NK alle senioren M/V (incl. ≤ 23)	
17.00-17.30 uur	Finish	Recreanten alle leeftijden	

Laatste update: 6 februari 2024



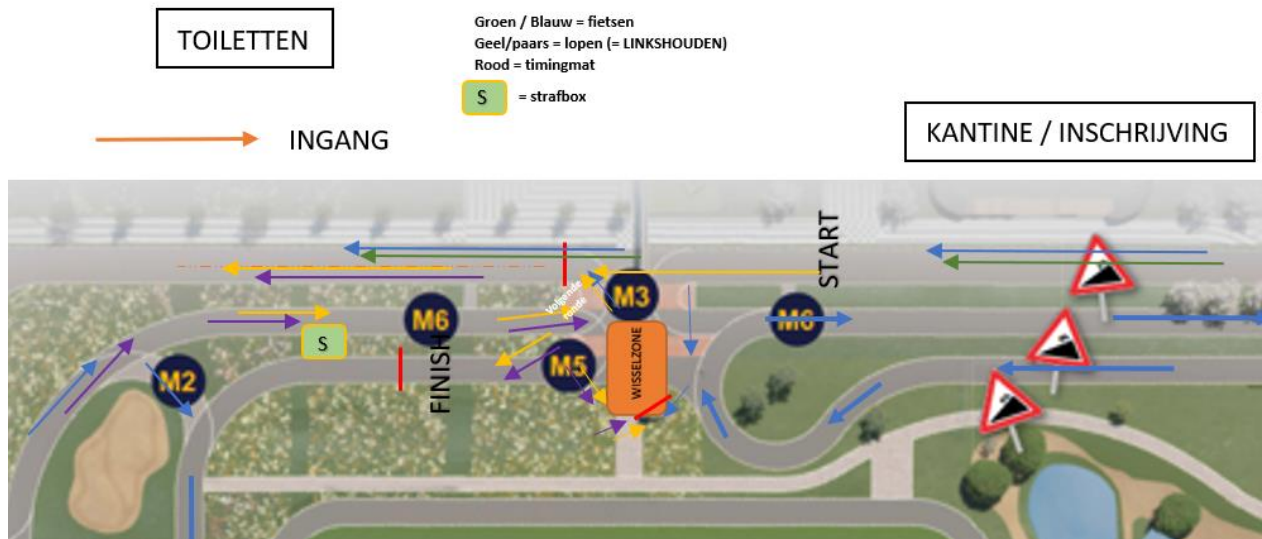
DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



PARKOERSEN/PLATTEGRONDEN

WISSELZONE / START / FINISH / INSCHRIJVING / STRAFBOX



PARKOERSVERKENNING / IN- EN UITCHECKEN FIETSEN

Het parkoers (fietsend en/of lopend) verkennen is niet mogelijk als de wedstrijden bezig zijn. Zie voor de openingstijden van de parkoersen het programmaoverzicht en houd hier rekening mee in je voorbereiding. Ook voor het in- en uitchecken van de fietsen in de wisselzone zijn vaste momenten, om de startseries zo min mogelijk in de weg te zitten.



Laatste update: 6 februari 2024



DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



LOOPPARKOERS

GEEL = 1,25 KM

RUN 1:	jeugd: 2 rondes		juniores/≤ 23/elite/recreanten: 4 rondes
RUN 2:	jeugd: 1 ronde		juniores/≤ 23/elite/recreanten: 2 rondes

PAARS = 400 METER

RUN 1:	IRONKIDS 2 rondes
RUN 2:	IRONKIDS 1 ronde



AANDACHTSPUNTEN LOPEN

- Het fiets- en loopparkoers overlappen elkaar deels, waardoor na de eerste run de langzamere lopers mogelijk nog op het parkoers aanwezig zijn als de eerste atleten al aan het fietsonderdeel beginnen (en omgekeerd na het fietsonderdeel: dan zijn de langzame fietsers nog op het parkoers als de snelle lopers al aan hun afsluitende run beginnen). Houd daar rekening mee.
- Deelnemers houden te allen tijde links aan tijdens het looponderdeel.

DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



FIETSPARKOERS

BLAUW = 2,5 KM

jeugd: 4 rondes

juniores/≤ 23/elite/recreanten: 8 rondes

GROEN = 1,125 KM

IRONKIDS: 4 rondes



AANDACHTSPUNTEN FIETSEN

- In alle startseries is stayeren toegestaan. Fietsen moeten daarom voldoen aan het reglement voor stayerwedstrijden (met name: **geen tijdrif fietsen en geen opzetsturen**). Zie voor het complete en actuele wedstrijdreglement de NTB-website. Voor de jeugd en aspiranten geldt dat ook mag worden deelgenomen op een mountainbike of sportieve stadsfiets. Neem bij twijfel vooraf contact op met het NTB-bonds bureau.
- Het blauwe fietsparkoers kent meerdere hoogteverschillen. Houd hier dus rekening mee.
- De jeugdseries voor jongens en meisjes starten kort achter elkaar. Voor de deelnemers in deze series geldt: meisjes mogen alleen bij meisjes stayeren en jongens bij jongens.
- Voor de NK en JJC series geldt: stayeren is alleen toegestaan voor atleten die zich in dezelfde fietsronde bevinden. Dus: word je ingehaald, dan mag je niet aansluiten bij de snellere atleten en het is ook niet toegestaan om te wachten op langzamere atleten en die vervolgens te 'hazen'.
- Voor de recreatieve startserie geldt: mannen mogen ook bij vrouwen stayeren en omgekeerd.

Laatste update: 6 februari 2024



DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



OVERIGE INFORMATIE

LOCATIE

Tom Dumoulin Bike Park
Parijs Boulevard 10
6135 LJ SITTARD - GELEEN

RUN BIKE RUN SERIES

In 2024 zijn de **Run Bike Run Series** terug van weggeweest. Op basis van een gezamenlijke pilot maken vijf wedstrijden dit jaar deel uit van een overkoepelende wedstrijdserie van Run Bike Runs in Nederland. Naast de duathlon in Sittard zijn dat:

28 april	Hulsbeek Run Bike Run Oldenzaal
7 juli	Run Bike Run Bathmen
24 augustus	NK Duathlon Standaard Borne
6 oktober	Duathlon Utrecht

Deelnemers (16+) aan deze wedstrijden (zowel elite als recreatief) worden automatisch toegevoegd aan het klassement in deze series.

Zie voor alle informatie, puntentelling, klassementen, etc: [Run Bike Run Series](#)

INSCHRIJVING/AANMELDEN/DEELNAME

- De inschrijving voor alle startseries is geopend **tot en met zondag 24 maart 2024** via mijn.triathlonbond.nl. Daarna worden de startlijsten definitief gemaakt en kan er niet meer worden ingeschreven.
- Deelname aan alle series staat open voor atleten mét of zonder wedstrijdlicentie van de Nederlandse Triathlon Bond en/of collegabonden als KNWU en Atletiekunie. Ook aan het NK kan worden deelgenomen zonder wedstrijdlicentie. Atleten die geen wedstrijdlicentie hebben van NTB/KNWU/AU/Buitenlandse triathlonbond betalen een toeslag op het inschrijfgeld voor de aanschaf van een daglicentie.
- De kosten voor deelname bedragen (inclusief timing, maar excl. evt. toeslag daglicentie):

NK Elite/≤ 23	(geb. 2004 en eerder)	€ 40	Inschrijven
Recreatief 20+	(geb. 2004 en eerder)	€ 30	Inschrijven
NK Junioren JJC	(geb. 2005 – 2008)	€ 32,50	Inschrijven
JJC Jeugd	(geb. 2009 – 2012)	€ 27,50	Inschrijven
IRONKIDS	(geb. 2013 – 2018)	€ 10	Inschrijven

- Let op: wil je op een andere dan NTB-wedstrijdlicentie (atletenlicentie of jeugdlicentie) meedoen, zorg dan dat je je licentie voor inschrijving koppelt in je account op mijn.triathlonbond.nl (onder 'koppelingen' in je dashboard). In het account staan dan in enkele gevallen weliswaar 3 kruizen bij de koppeling, maar die mag je negeren. Op basis van

Laatste update: 6 februari 2024



DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



deze koppeling betaal je geen daglicentie, maar op de wedstrijddag moet je deze (geldige) wedstrijdlicentie uiteraard wél kunnen tonen (kan je dat niet, dan wordt er alsnog een daglicentie in rekening gebracht).

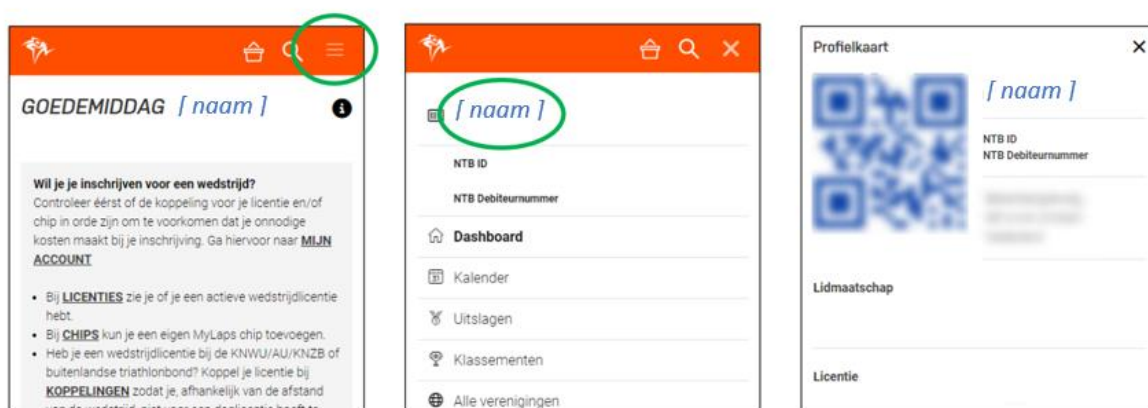
KOPPELING TOEVOEGEN

BOND	NUMMER	GELDIG	LID	LICENTIE
Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie	1234567	• Nee	• Nee	• Nee

- Registratie op de wedstrijddag is mogelijk vanaf 9.00 uur in de kantine van het Tom Dumoulin Bikepark. Er wordt gebruik gemaakt van de Check-in app van mijn.triathlonbond.nl. Dat betekent dat alle deelnemers de QR-code van hun licentiebewijs, van hun NTB-profielkaart óf uit de bevestigingsmail moeten kunnen tonen (in print of als afbeelding op de telefoon):



Toelichting voor het opzoeken van je QR-code in je profiel (i.g.v. je geen NTB-licentie hebt):



DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



1. Ga naar <https://mijn.triathlonbond.nl> en log in
 2. Klik op het menu rechtsboven in beeld
 3. Klik vervolgens op je naam om de profielkaart te openen
- Alle startseries staan onder leiding van de officials van de Nederlandse Triathlon Bond en vinden plaats op basis van het NTB-wedstrijdreglement. Zie: [Reglementen en statuten - Nederlandse Triathlon Bond](#)

KLEDINGEISEN NK

- Ook t.a.v. van de kledingseisen gelden de regels zoals die zijn vastgelegd in het NTB Wedstrijdreglement. Dat betekent dat de deelnemers bij voorkeur een tenue uit één stuk dragen (een trisuit), maar dat wanneer een tweedelig tenue wordt gedragen, de ruimte tussen het bovenste en onderste deel niet zichtbaar mag zijn.
- Het tenue mag een rits aan de voorzijde hebben, maar deze dient bij de finish gesloten te zijn. Een rits aan de achterzijde mag gedurende de hele wedstrijd geopend zijn.
- Trisuits met mouwtjes zijn toegestaan, de mouwtjes mogen niet verder reiken dan tot de elleboog.
- In de jeugdserie van het JJC, de Ironkidswedstrijd en de recreatieve startserie voor senioren (geen NK) zijn de deelnemers vrij in hun kledingkeuze, maar wordt een trisuit eveneens geadviseerd.

TIJDREGISTRATIE / RONDES TELLEN

- Tijdregistratie vindt plaats via een chip in je startnummer. Draag deze duidelijk zichtbaar en ongevouwen tijdens het lopen aan de buikzijde en tijdens het fietsen aan de rugzijde → gebruik hiervoor bij voorkeur een startnummerband.
- Er zijn drie matten t.b.v. de tijdregistratie (zie plattegrond). **Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor het tellen van het aantal gefietste en gelopen ronden.** Als blijkt dat een NK- en/of JJC-deelnemer te weinig rondes heeft gefietst of gelopen dan wordt hij of zij uit de uitslag gehaald (DSQ). Voor de recreanten en Ironkids wordt dit als opmerking aan de uitslag toegevoegd.
- Alle uitslagen zijn t.z.t. te vinden op [Uitslagen | sportleadfacilities.nl](#)

WISSELZONE

- Bij je aanmelding ontvang je één startnummer en nummers voor op je helm en je fiets. Van belang is dat je de fietssticker bevestigt aan je zadelpen en de helmsticker op de voorzijde van je helm. Heb je hier vragen over: de vrijwilligers bij de wisselzone kunnen je hiermee helpen. Pas na bevestiging van deze nummers kan je de wisselzone betreden.
- Het inchecken van je fiets op de daarvoor aangewezen plaats in de wisselzone kan volgens de planning in het programma-overzicht.
- Bij het betreden van de wisselzone worden je fiets en helm gecontroleerd.
- De wisselzone heeft genummerde plaatsen.

Laatste update: 6 februari 2024



DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



- Denk er ook om dat je je fiets weer tijdig uit de wisselzone ophaalt (zie programma-overzicht). Ophalen van de fiets kan tegen inlevering van je startnummer (deze worden hergebruikt).

STRAFFEN/STRAFBOX (met name t.b.v. JJC/NK)

- De strafbox bevindt zich aan het einde van het loopparkeers (zie plattegrond) → zie je tijdens de wedstrijd je nummer op het publicatiebord verschijnen? Dan heeft de jury een overtreding gesignaleerd. Meld je dan z.s.m. - maar vóór je finish – in de strafbox om de bijbehorende tijdsraf uit te zitten. Je bent hiervoor te allen tijde zelf verantwoordelijk. Voorbeelden van overtredingen waarvoor je (10 sec.) tijdsraf kunt krijgen zijn:
 - o Valse start veroorzaken
 - o Helm (nog) niet vast terwijl je je fiets (nog) vasthoudt
 - o Op de fiets stappen voor de opstaplijn, of afstappen na de afstaplijn
 - o Afsnijden van het parkeers

PRIJZEN/PRIJSUITREIKINGEN

- De startseries voor jeugd en junioren maken deel uit van het Jeugd- en juniorencircuit (JJC) van de Nederlandse Triathlon Bond. Klik [hier](#) voor alle circuitinformatie.
- Voor jeugdathleten (12+ JJC) zijn er dagprijzen voor de nummers 1-3 bij zowel de meisjes als de jongens (ongeacht licentie en/of nationaliteit).
- Voor atleten met de Nederlandse nationaliteit zijn (ongeacht licentie) NK-titels te verdienen in de categorieën junioren (16+), neosenioren (≤ 23) en elite (**let op: de wedstrijd is dus géén agegroupkampioenschap**). Aan de winnaars per categorie worden rood-wit-blauwe NK truien uitgereikt en voor de nrs. 1-3 zijn er daarnaast NK-medailles beschikbaar.
- Buitenlandse atleten komen wel in de daguitslag, maar komen niet in aanmerking voor NK-truien en/of medailles. Voor het 'open NK' zal er een aparte, eenvoudige podiumceremonie zijn i.g.v. er buitenlandse atleten in de top drie finishen.
- De startseries voor meisjes junioren en vrouwen (≤ 23 /elite) zijn – op basis van de te verwachten deelnemersaantallen – samengevoegd. Alle (Nederlandse) deelnemers in deze startserie komen in aanmerking voor de titel in de overall (elite) categorie. Junioren en neosenioren (<23) komen daarnaast ook in aanmerking voor de titel in hun eigen leeftijdscategorie.
- De startseries voor junioren jongens en mannen (≤ 23 /elite) zijn (ovb van inschrijvingen) gescheiden en worden ook niet achteraf nog samengevoegd in een overall NK-uitslag. Dat betekent dat (Nederlandse) jongens junioren alleen in aanmerking komen voor de titel in hun eigen leeftijdscategorie. Nederlandse beloften (≤ 23) mannen komen in aanmerking voor de overall/elitetitel én de titel in de ≤ 23 categorie. Als de deelnemersaantallen hier aanleiding toe geven kán besloten worden de jongens junioren – net als de meisjes – samen te voegen met de senioren. In dat geval komen ook de junioren jongens in aanmerking voor de overallprijzen én de prijzen in hun eigen leeftijdscategorie. Als hiertoe besloten wordt, dan zal dit uiterlijk 15 maart bekend worden gemaakt.



DUATHLON SITTARD – GELEEN

30 MAART 2024 (MET O.A. NK/JJC/IRONKIDS) | DEELNEMERSINFORMATIE



- Aan alle jeugdathleten (JJC), Ironkids en deelnemers aan de recreatieve serie worden aan de finish duurzame medailles van www.duurzaam sport.nl uitgereikt. Voor de Ironkids en recreanten worden wel tijden geregistreerd, maar zijn er géén prijsuitreikingen.

VERZORGING

- Gezien de korte afstanden en het compacte parkoers is er tijdens de wedstrijd alleen verzorging in de vorm van water (op het loopparkoers). Na afloop zijn er bij de finish cola en andere versnaperingen beschikbaar voor de deelnemers.

PUBLIEK

Alleen atleten en vrijwilligers van de organisatie/jury worden toegelaten op het wedstrijdterrein. Publiek blijft achter de hekken (vanwaar het wedstrijdverloop uitstekend is te volgen). Voor de assistentie van de jongste jeugd zijn er vrijwilligers in de wisselzone aanwezig.

VRIJWILLIGERS/OFFICIALS

De wedstrijd staat onder leiding van de wedstrijdofficials van de NTB. Zij zijn te herkennen aan hun oranje officialhesjes. Voor het in goede banen leiden van de dag kunnen we nog wel wat extra assistentie gebruiken.

Wil je een vrijwillig steentje bijdragen? Meld je dan bij armand.van.der.smissen@triathlonbond.nl.

KANTINE

De kantine van het Tom Dumoulin Bike Park is gedurende de hele dag geopend. Je kunt hier terecht voor koffie/thee/frisdrank en de nodige versnaperingen.

CONTACT

De organisatie van deze duathlon is in handen van de Nederlandse Triathlon Bond. Heb je vragen en/of opmerkingen? Neem gerust contact met ons op:

christie.brouwer@triathlonbond.nl

armand.van.der.smissen@triathlonbond.nl

06 – 288 144 43

06 – 267 815 36



Laatste update: 6 februari 2024

