



MIDDLE DISTANCE



DEELNEMERSINFORMATIE

11 JULI 2026

Beste triatleet,

Welkom bij DTS HLMRMEER!

Dit jaar hebben we de basis gelegd voor een unieke nieuwe Middle Distance. Helaas kregen we last minute te horen dat we niet het hele Rondje Ringvaart kunnen fietsen maar tegelijk de toezegging van de Gemeente dat dit in 2027 wel gaat lukken. Gelukkig kunnen we een tof alternatief bieden, waar ook de Olympische- en Sprint Afstand van mogen gaan genieten.

Of je nu start op de Sprint-, Olympische- of Halve afstand, één ding is zeker: je beleeft een unieke wedstrijd. Deze dag draait het niet alleen om tijden en prestaties. Het gaat ook om genieten, grenzen verleggen en samen de sport beleven. Geef alles wat je hebt, geniet van elk moment en maak er een dag van om nooit te vergeten.

Lees deze deelnemersinformatie zorgvuldig door. Er staat belangrijke informatie in die je niet wilt missen, zodat je goed voorbereid aan de start van jouw race verschijnt

Heel veel plezier! Geniet van je race.

Met sportieve groet,



Lars Vreugdenhil

INHOUDSOPGAVE

Bereikbaarheid	p.4
Hitteprotocol	p.6
Zwemwaterkwaliteit	p.8
Onze partners	P.9
Programma	p.10
Registratie	p.12
Voor de race	p.16
Parcours	p.19
De race	p.22
Relay teams	p.25
Na de race	p.26
Extra info	p.27



BEREIKBAARHEID



DTS HLMRMEER wordt georganiseerd in en om het Haarlemmermeerse Bos in Hoofddorp. Parkeren bij DTS HLMRMEER is gratis. Voor navigatie naar de parkeerplaats:

Paviljoenlaan 1 te Cruquius.

Vanuit het parkeerterrein volg de oranje DTS bordjes richting het evenemententerrein en de registratie.



Let op: De IJweg is afgesloten dus de parkeerplaats van Papa's Beachhouse is **niet** bereikbaar.



Event plattegrond



HET WORDT EEN WARME DAG!

Steeds vaker worden we vlak voor en tijdens triathlons geconfronteerd met hoge temperaturen. Het is belangrijk dat je ook als deelnemer goed voorbereid bent op de extreme warmte. Eén van de gevaarlijkste aandoeningen die een duursporter tijdens een race kan oplopen is een heatstroke. Wij leggen hier graag nog een keer duidelijk uit wat dit is, hoe je het herkent en vooral wat je moet doen in geval van een heatstroke bij jezelf of bij een andere deelnemer.

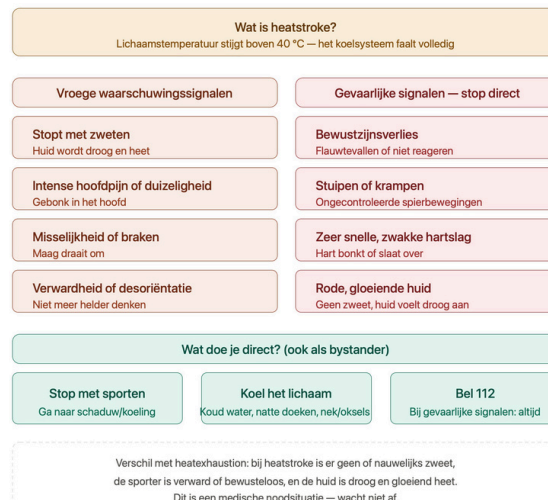
Heatstroke — wat is het en hoe herken je het?

Heatstroke treedt op wanneer de lichaamstemperatuur boven de 40 °C stijgt en het lichaam zichzelf niet meer kan afkoelen. Dit is een medische noodsituatie die snel tot ernstige schade kan leiden.

Vroege signalen:

Het stoppen met zweten terwijl je het nog steeds heet hebt is een belangrijk alarmsignaal.

Verder: intense hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en verwardheid of onduidelijk denken.



Gevaarlijke signalen — stop direct met sporten:

Bewustzijnsverlies, stuipen, een zeer snelle of onregelmatige hartslag, en een droge, gloeiend hete huid zonder zweet.

Wat te doen:

Stop met rennen en waarschuw een mede atleet dat het niet goed met je gaat. Probeer de dichtsbijzinde aidstation te bereiken. Zij kunnen je terug koelen. Haal je dat niet, vraag dan aan een mede atleet hen te waarschuwen en zoek snel de schaduw op en ga zitten. De medische dienst zal zo snel mogelijk bij je zijn.

Wat wij als organisatie doen

Mocht de temperatuur oplopen naar tropische waarden hebben wij een aantal extra acties:

1. Vooroverleg met de medische dienst en de coördinator en extra inzet MTB teams op loopparcours.
2. De speakers laten we regelmatig tips en adviezen geven; gebruik zonnebrillen, drink veel water en smeer je goed in met zonnebrand.
3. We plaatsen z.g. smeerpalen waar zonnebrand crème gepakt kan worden.
4. Koelboxen met ijsklontjes en handdoeken bij ieder aidstation en duidelijke uitleg aan de crew hoe ze een deelnemer met een heatstroke herkennen. Zij weten hoe ze daar actie op moeten ondernemen en deelnemer terugkoelen terwijl de medische dienst opgeroepen wordt en indien noodzakelijk 112 wordt gebeld.
5. Extra water tap-punten op het evenement zodat iedereen overal zijn bidon kan vullen.
6. We bieden sponzen aan bij tenminste 1 aidstation om jezelf te koelen.
7. Bij temperaturen vanaf 30 graden bieden we bij tenminste 1 aidstation ijsblokjes en crushed ijs aan. Ook bieden we hersluitbare zakjes zodat je die kunt vullen met crushed ijs en mee kunt nemen tijdens het rennen en daarmee je voorhoofd, nek, hartgebied, bovenbenen, zijkant bovenbenen binnen en buiten kunt blijven koelen.
8. Wij meten die dag de WBGT (Wet Bulbe Globe Temperature). Deze meet en combineert temperatuur, luchtvochtigheid, zoninstraling en wind. De gemeten WBGT temp. is ook in graden celsius maar is dus niet dezelfde temperatuur als de gewone luchttemperatuur. **Als de door ons gemeten WBGT temperatuur 30 graden of hoger is zullen wij het looponderdeel van de Middle Distance en de Olympic Distance halveren. Dit kan zeer last minute besloten worden. Ook terwijl de race al begonnen is.**

Er is ieder jaar weer veel onrust over de berichtgeving van [Zwemwater.nl](https://zwemwater.nl). De manier waarop deze website in grote rode letters negatief zwemadvies geeft is vaak misleidend en onnodig verontrustend. Ook nu staat dat weer op de website.

Vaak lees je dan niet verder en dat snappen wij goed, maar in dit geval ligt het advies genuanceerder en moet je ook even de extra informatie lezen en meetgegevens bekijken:

Deze zwemwaterlocatie is ingedeeld in de 4-jaars waterkwaliteitsklasse Slecht en heeft daardoor een negatief zwemadvies. Dit gaat NIET over de actuele kwaliteit van het water. Als daar iets mee aan de hand is, wordt dat hierboven en ter plaatse aangegeven. Het kan dus zijn dat er voor deze zwemwaterlocatie twee maatregelen gelden. Bij de 4-jaars waterkwaliteitsklasse Slecht is de kans op maag- of darmklachten groter dan bij Uitstekend

Als je vervolgens de laatste meetgegevens open klikt zie je dat er op 22 juni voor het laatst gemeten is en dat de waarden Ecoli en Intestinale enterococcon zeer laag zijn.

Intestinale enterococcon (vaak 'poepbacteriën' genoemd) zijn darmbacteriën die van nature voorkomen bij mensen en dieren. Ze zijn over het algemeen onschadelijk, maar worden gebruikt als de belangrijkste indicator voor de hygiënische kwaliteit van zwem- en drinkwater.

De aanwezigheid van intestinale enterococcon (samen met E. coli) in zwemwaterlocaties wordt streng gecontroleerd. Een verhoogde concentratie betekent dat er mogelijk ziekteverwekkers in het water zitten. Controleer de actuele status van jouw lokale zwemwater altijd via zwemwater.nl

Dit is de huidige status sinds de laatste meting van 22 juni. De waterkwaliteit is in het Haarlemmermeerse Bos is dus dik in orde!

Haarlemmermeerse Bos Plas

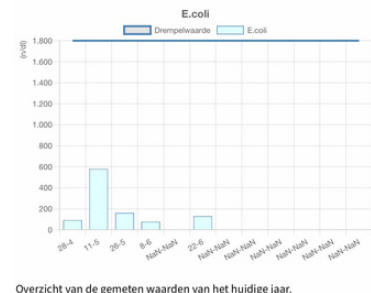
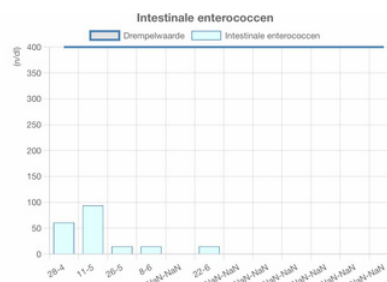
< Deel

Algemeen Meetgegevens Waarschuwing

Negatief zwemadvies

Negatief zwemadvies (vanaf 30-04-2026)

Zwemmen ontvallen vanwege onvoldoende waterkwaliteit. Grote kans op maag- of darmklachten. Deze zwemwaterlocatie is ingedeeld in de 4-jaars waterkwaliteitsklasse Slecht en heeft daardoor een negatief zwemadvies. Dit gaat NIET over de actuele kwaliteit van het water. Als daar iets mee aan de hand is, wordt dat hierboven en ter plaatse aangegeven. Het kan dus zijn dat er voor deze zwemwaterlocatie twee maatregelen gelden. Bij de 4-jaars waterkwaliteitsklasse Slecht is de kans op maag- of darmklachten groter dan bij Uitstekend



Overzicht van de gemeten waarden van het huidige jaar.

ONZE PARTNERS



Onze partners voor DTS HLMRMEER zijn **SUNSHOWER, ZAFIRO HOTELS Mallorca, XXL Nutrition, Recovery Lab en WattCycling**. Een mooie triathlon vraagt om mooie prijzen. Dankzij onze partners heeft DTS een indrukwekkend prijzenpakket samengesteld voor **de podiumwinnaars van de Middle Distance**.

De prijzen worden verloot onder de nummers 1, 2 en 3 van iedere age group voor zowel mannen als vrouwen. DTS werkt met vijf age groups, wat betekent dat iedere podiumplek van de Middle Distance 20% kans maakt op deze prachtige prijzen.

Age Groups:

- 18–29*
- 30–39
- 40–49
- 50–59*
- 60–79*

Prijzen:

🥇 1e prijs: Sunshower Combi t.w.v. €3.500

🥈 2e prijs: 6 nachten voor 2 personen: Zafiro Tropic **** Mallorca incl.

Halfpension+ t.w.v. €1.200

🥉 3e prijs: Recovery LAB t.w.v. €995

Daarnaast ontvangen alle podiumwinnaars per age group een waardebon van XXL Nutrition t.w.v. €50.

Deze prijzen gelden alleen voor de deelnemers aan de Halve Afstand. Voor de Olympische- en Sprint Afstand zijn er schitterende bekens te winnen!

WattCycling biedt de snelste mannen en vrouwen van 'Race Againsts the Planes' (iedere afstand!) een jaar gratis trainen bij Wattcycling of een prive clinic voor jou en 15 van je vrienden



PROGRAMMA



Vrijdag 10 juli

14:00 uur	Registratie & Bike check-in
14:00-18:00 uur	Expo & Foodcourt open
15:00 uur	Atleten briefing Middle Distance
17:00 uur	Atleten Briefing Middle Distance
19:30 uur	Atleten Briefing Middle Distance
20:00 uur	Registratie en Bike check-in gesloten

Let op: Het is verplicht om op vrijdag je registratie kit op te halen en je fiets in te checken. Je moet bij de Check-in je fiets én je helm bij je hebben voor controle. Je fiets blijft die nacht daar en zal goed bewaakt worden. Je helm kun je achterlaten maar mag je ook mee naar huis nemen. Alleen OD en SPRINT races kunnen inchecken op zaterdag.

Zaterdag 11 juli

06:30 uur	Wisselzone open
07:00 uur	Expo & Foodcourt open
08:00 uur	Start Middle Distance
14:30 uur	Prijsuitreiking Middle Distance
16:30 uur	Prijsuitreiking Sprint & Olympische Afstand
17:00 uur	Wisselzone gesloten (fietsen worden niet meer bewaakt)



ZAFIRO HOTELS



ZAFIRO

HOTELS



REGISTRATIE



Registratie & Startpakket

Je registratiekit haal je op bij de registratietent. Na het laten zien van een identiteitskaart krijg je een registratiekit met daarin een timingchip, stickervel, swimcap en startnummer.

Ondanks dat ons team dit zorgvuldig doet, vragen wij toch altijd om zelf te controleren of alle benodigdheden erin zitten.

Let op! Zonder registratiekit kun je niet starten.

Finishershirt

Alle deelnemers aan de Middle Distance ontvangen een finishershirt. Je krijgt deze bij het afhalen van je registratiekit op vrijdagmiddag. Heb je bij je registratie geen maat opgegeven dan kunnen we ook niet garanderen dat jouw gewenste maat op voorraad is.

Registratie kit



Mylaps timingchip + enkelband.



Stickervel (fiets, helm en tas)



Swimcap



Startnummer

Om je startnummer te bevestigen, wordt aangeraden een startnummerband te dragen. Mocht je deze nog niet hebben, kun je deze voor €15 aanschaffen bij de merchandise tent.



Startnummer

Je startnummer moet zichtbaar gedragen worden tijdens zowel het fiets- als looponderdeel:

- Fietsen: startnummer op de rug (verplicht)
- Lopen: startnummer op de buik (verplicht)

Bevestig het nummer aan een startnummerband of elastiek.

Stickervel

Iedere deelnemer ontvangt stickers voor:

- je fiets
- je helm
- je tas

Fietssticker

Bevestig de sticker op de zadelpen met het nummer naar achteren gericht. Het nummer moet vanaf beide zijanten goed zichtbaar zijn.

Helmsticker

Plak de stickers zichtbaar op de linker-, rechter- én voorkant van je helm.

Verwijder de stickers pas nadat je bent uitgecheckt uit de wisselzone. Bij in- en uitchecken wordt gecontroleerd of jouw fiets overeenkomt met jouw BIB-nummer.

Swimcap

Tijdens het zwemonderdeel is het verplicht om de swimcap van de organisatie te dragen.

Een eigen badmuts mag alleen onder de officiële swimcap gedragen worden en mag niet zichtbaar zijn.

Draag je startnummer duidelijk zichtbaar op je buik als je de wisselzone wilt betreden.



Timingchip

De tijdregistratie wordt verzorgd door MyLaps. Draag de timingchip altijd om je **LINKER** enkel met het bijbehorende bandje.

Draag de chip nergens anders. Dit kan ervoor zorgen dat jouw tijd niet geregistreerd wordt.

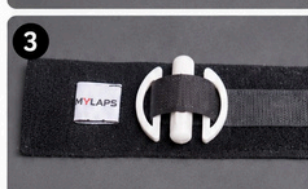
Bij relay teams wordt één chip per team gebruikt, die na ieder onderdeel wordt doorgegeven.

Belangrijk:

- De chip lever je na afloop in bij het ophalen van je fiets.
- Zonder ingeleverde chip krijg je jouw fiets niet mee.
- Bij verlies van de chip betaal je €25 (alleen pin).

Controleer daarom goed of de chip stevig vastzit met het klittenband. Twijfel je? Vraag hulp bij de registratiebalie. De verantwoordelijkheid voor het correct dragen van de chip ligt altijd bij de deelnemer.

Stappenplan bevestiging chip:

	1. Maak het bandje los Open het klittenband van het enkelbandje zodat het bandje volledig los is.
	2. Plaats de chip Leg de chip met de ronde pinnen omhoog op het bandje. Zorg dat de MYLAPS-tekst leesbaar is.
	3. Haal het bandje door de chip Steek het uiteinde van het bandje door de opening in de chip, van onder naar boven.
	4. Vouw terug en zet vast Vouw het bandje terug over de chip en bevestig het klittenband stevig op het bandje zelf.
	5. Controleer de bevestiging Controleer of de chip goed vastzit en niet kan verschuiven. Het bandje moet stevig, maar niet te strak zitten.
	6. Draag om de linker enkel Bevestig het bandje om je linker enkel, net boven het knobbeltje. De chip moet naar buiten gericht zijn. Je bent klaar!



XXL NUTRITION



Check-in wisselzone

Bij het betreden van de wisselzone:

- draag je verplicht een helm;
- moeten je fiets- en helmstickers bevestigd zijn;
- worden fiets en helm gecontroleerd op veiligheid.
-

Onze jury controleert onder andere:

- goed werkende remmen;
- stuurdopjes;
- correct vastgemaakte helm.

Veiligheid staat voorop. Ieder fiets is welkom bij DTS, ook je oma's stadsfiets. Maar hij wordt gecontroleerd op goed werkende remmen en er mogen geen uitstekende delen op zitten. Een onveilige fiets wordt niet toegelaten tot de wisselzone. Vergeet ook niet een goed passende fietshelm! Ook die is verplicht en check je gelijk met je fiets in. Dus niet vergeten op vrijdag als je voor de MD moet inchecken!

Na het inchecken hang je jouw fiets bij jouw startnummer.

Zorg ervoor dat je na het klaarzetten van je spullen je startnummer meeneemt. Dit heb je later en op de wedstrijddag nodig om de wisselzone opnieuw te kunnen betreden. Om de veiligheid van alle fietsen te waarborgen, hebben alleen deelnemers die hun startnummer kunnen tonen toegang tot de wisselzone.

Timingchip

Draag de timingchip tijdens de hele wedstrijd om je linker enkel. Controleer vooraf goed of de chip stevig vastzit. Lever de chip direct na afloop weer in bij het ophalen van je fiets.

Belangrijk tijdens de wedstrijd:

- Het dragen van oortjes, koptelefoons of muziek is niet toegestaan.
- Het meenemen van een telefoon tijdens de wedstrijd is verboden. Laat waardevolle spullen daarom in je auto, een locker of bij supporters achter.



Waardevolle eigendommen

De organisatie van **DTS**, Amsterdam Sport Events, is niet verantwoordelijk voor verloren eigendommen tijdens een evenement maar we doen er wel alles aan om het zo veilig mogelijk te houden.

Tijdens de DTS HLMRMEER werken we weer samen met **Lock-Moby** zodat jij je volledig kunt focussen op jouw race, zonder zorgen over je waardevolle spullen.

- Veilig je waardevolle spullen opbergen (portemonnee, auto sleutels, mobiel etc);
- Bevestig aan je sporttas voor extra veiligheid.

Kosten: €8,50 huur + €10 borg
(Borg ontvang je automatisch retour na inlevering)

Reserveer hier jouw locker:

<https://buy.stripe.com/9B6bJ0cfv9slgTjelifUQ05>

Lock-Moby staat met de kluisjes vlakbij de registratie tent

Neem bij vragen gerust contact op via info@lock-moby.com



Wetsuit

Of een wetsuit verplicht, toegestaan of verboden is, hangt af van de watertemperatuur op de wedstrijddag.

Omdat de watertemperatuur vandaag, zondag 5 juli gemeten, al 23 graden bedraagt verwachten wij dat, met de huidige weersverwachting, de watertemperatuur eerder hoger dan lager zal worden. Hou er daarom goed rekening mee dat het zaterdag 11 juli een zogenaamde NON WETSUIT race zal worden. Bij een watertemperatuur hoger dan 23 graden is bij DTS de regel dat een wetsuit niet toegestaan is.

Vrijdag 10 juli wordt de watertemperatuur gemeten en de beslissing definitief gemaakt, en via onze socials bekend gemaakt.

Zwemafstand tot en met 1900m:

Minimaal: 13°C (onder de 13°C = RBR)

Verplicht onder: 15,9°C

Verboden: boven 23°C

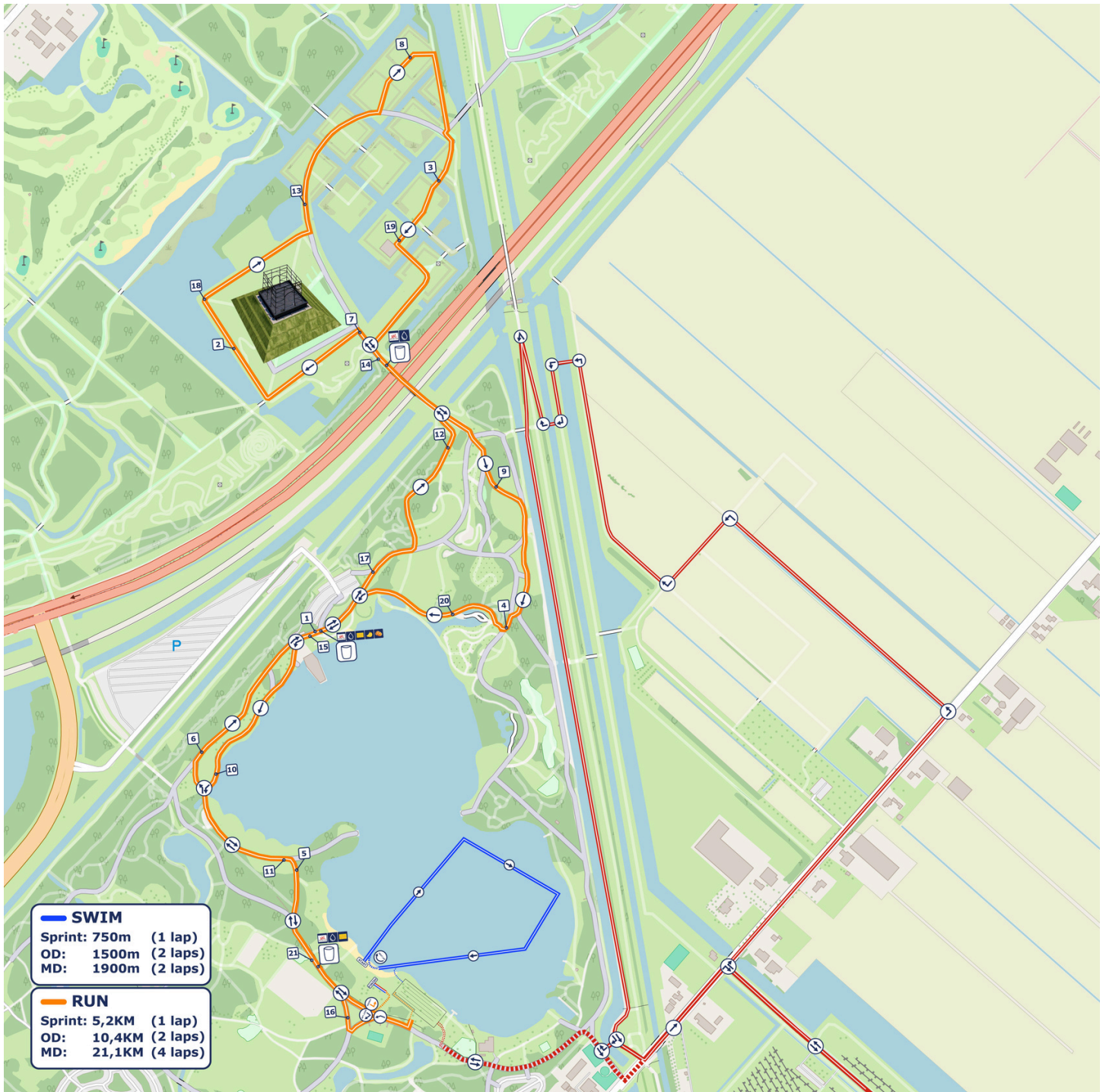
Briefing

Op vrijdag 10 juli om 15:00, 17:00 en 19:30 uur vindt de briefing plaats. Hier presteren we de belangrijkste wedstrijdrichtlijnen en eventuele last-minute wijzigingen. We zullen de briefing ook online zetten zodat je hem nog een keer kunt beluisteren.

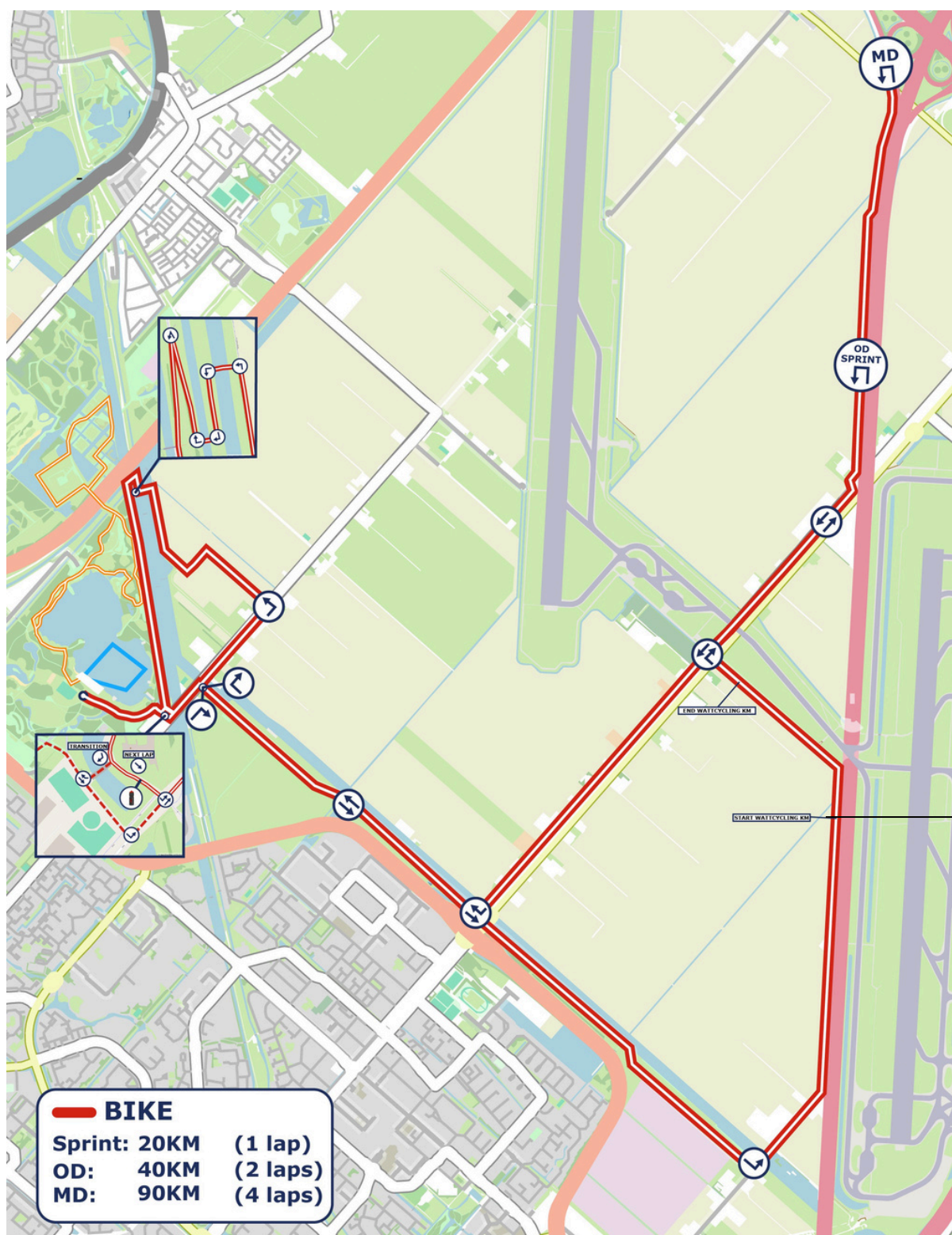
Warming-up

Neem lekker de tijd om vlak voor de start nog even in te zwemmen. Je wordt door de organisatie uit het water geroepen als je gaat starten.





Check [HIER](#) de interactieve parcoursmap.



WATTCYCLING KILOMETER - Race Against the Planes

Rij de snelste kilometer en win een WATTCYCLING prijzenpakket.

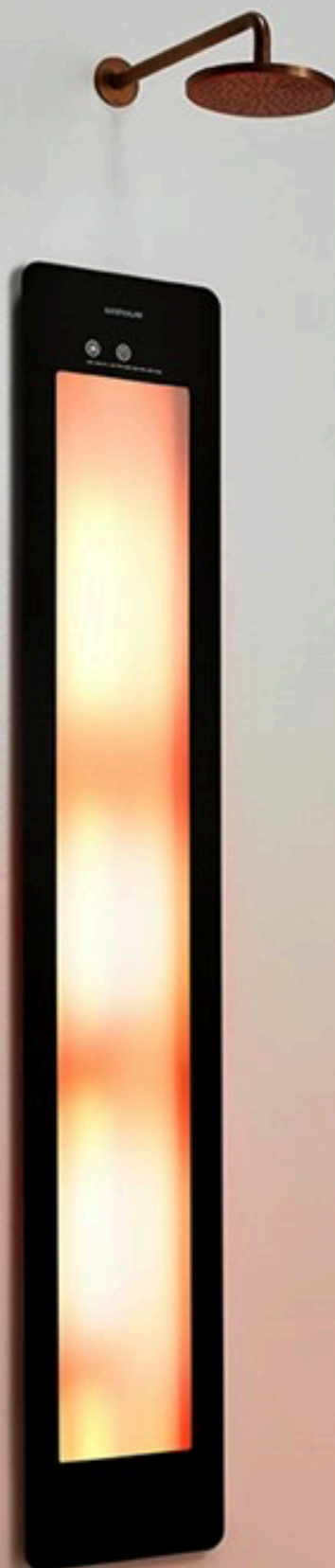
Drie disciplines. Één lichaam. Alles telt.

Vooruitgang zit in de details — ook buiten je training. Sunshower's infrarood stimuleert je bloedsomloop, versnelt je herstel en zorgt dat je zonder zware benen aan de start verschijnt. Het UV-licht ondersteunt daarnaast je vitamine D-aanmaak: essentieel voor spieren, botten en je immuunsysteem.

Slimmer herstellen. Sterker presteren. Precies wat je nodig hebt bij de Dutch Triathlon Series (DTS).

**Win een Sunshower combi bij
DTS HLMRMEER!**

Check ook eens [Sunshower.eu](https://www.sunshower.eu)



Afstanden:

Zwemmen: 1900 meter (2 rondes)

Fietsen: 90 kilometer (4 rondes)

Hardlopen: 21,1 kilometer (4 rondes)

Zwemonderdeel

- Het dragen van de officiële swimcap van de organisatie is verplicht.
- De wedstrijd start met een landstart. Alle deelnemers stellen zich in het startvak op het strand op. Iedere 5 seconden starten 5 deelnemers.
- Je zwemt twee rondes van 950 meter. Tijdens beide rondes houd je de oranje boeien aan je rechterhand.
- Na de eerste ronde maak je een Australian Exit. Je komt uit het water, rent om het speeltoestel heen en gaat vervolgens weer het water in voor de tweede ronde.
- Na de tweede ronde zwem je richting de Swim Exit, die duidelijk is aangegeven met de DTS Beachflags.

Transitie: Zwemmen → Fietsen

Na het zwemmen ga je naar jouw plek in de wisselzone om je klaar te maken voor het fietsonderdeel.

Belangrijk:

- Omkleden doe je bij je eigen fietsplek of kan in één van de omkleed tenten.
- Je helm moet op én vastgeklit zijn voordat je je fiets uit het rek haalt.
- Draag tijdens het fietsen je startnummer zichtbaar op je rug
- Controleer of je timingchip nog goed om je enkel zit.

Ben je je chip verloren? Meld dit direct bij de crew bij de uitgang van de wisselzone. Je ontvangt een nieuwe chip zodat je wedstrijdtijd geregistreerd blijft. Voor een verloren chip wordt achteraf €25 in rekening gebracht.

Let op!

Fietsen in de wisselzone is verboden. Je mag pas opstappen zodra je volledig voorbij de opstaplijn bent.



Fietsonderdeel

- **Je fietst 4 rondes van 22.5KM**
- Het dragen van een helm is verplicht.
- De Middle Distance is een NON-STAYER race. Je moet minimaal 12 meter afstand houden tot je voorganger. Inhalen mag uiteraard wel, mits dit via de linkerszijde is.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor het juiste aantal fietsrondes. Te weinig rondes = diskwalificatie.

Rondetelling

Na iedere ronde van 22.5 km passeer je een splitsing met de borden 'Transition' en 'Next Lap'. Na de eerste en tweede ronde volg je de route 'Next Lap' en rijd je rechtdoor om aan een nieuwe ronde te beginnen. Na de derde en laatste ronde volg je de borden 'Transition' en sla je rechtsaf richting de wisselzone.

TRANSITION



Tip: geen fietscomputer? Gebruik elastiekjes om je pols en verwijder er eentje per ronde.

Belangrijke aanwijzingen:

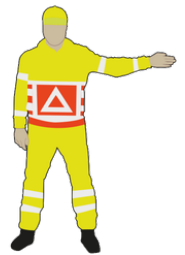
Verlaag je snelheid i.v.m. slecht wegdek of situatie die extra aandacht vraagt.



Volg altijd aanwijzingen van:

- verkeersregelaars
- organisatie
- hulpdiensten

Hulpdiensten hebben altijd voorrang. Indien nodig kan de wedstrijd tijdelijk worden stilgelegd.



Volg daarnaast altijd instructies op van onze officials op de motor. Belangrijk:



- Rijd je te dicht op je voorganger, dan ben je aan het stayeren.
- Eerste overtreding: waarschuwing.
- Herhaald stayeren: diskwalificatie (DSQ)
- Er is geen penaltytent aanwezig. Bij meerdere waarschuwingen volgt direct een DSQ. Beslissingen van officials en organisatie zijn bindend. Je mag je race afmaken.
- Rechts inhalen is strikt verboden en leidt direct tot diskwalificatie.



Aidstation Bike

Bij het ingaan van een volgende ronde fiets je langs het XXL aidstation. Houd je snelheid laag om een nieuwe bidon aan te pakken. Bidons die leeg zijn mogen in de afval zone langs de weg worden gegooid.

Transitie: Fietsen → Lopen (T2)

- Stap af vóór de afstaplijn bij binnenkomst van de wisselzone.
- Plaats je fiets terug op jouw eigen plek.
- Maak je helm pas los nadat je fiets weer in het rek hangt.

Het Looponderdeel

Je loopt 4 rondes van 5KM

Na je laatste ronde word je richting de finish geleid. Ook tijdens het lopen ben je zelf verantwoordelijk voor het juiste aantal rondes. Te weinig rondes betekent diskwalificatie.

Verzorgingsposten van XXL

Tijdens het lopen kom je per ronde 5x langs een XXL verzorgingspost:

Hier bieden we onder andere:

- Post 1: Water & Sponzen (& ijsblokjes bij +26°C)
- Post 2: XXL Nutrition sportvoeding, water & Banaan/sinaasappel
- Post 3: Water

Post 2 en 3 passeer je 2x tijdens 1 ronde!

Trashzone:

Om het parcours en de natuur rondom het Haarlemmermeerse bos schoon te houden, gelden er speciale trash-zones bij iedere verzorgingspost.

- Vanaf 100 meter vóór tot 100 meter ná een verzorgingspost mag je lege gelletjes, bekertjes en ander afval weggooien.
- Buiten deze zones en de wisselzones is het verboden om afval weg te gooien.

Omdat delen van het parcours door een natuurgebied lopen, vragen we alle deelnemers bewust met afval om te gaan en het parcours schoon te houden.



Extra informatie voor Relay Teams (Estafette)

Een relay team deelt samen één timingchip. Deze chip werkt als het estafettestokje van jullie team en moet bij iedere wissel worden doorgegeven aan het volgende teamlid.

Belangrijk: de timingchip moet altijd eerst correct om de linker enkel van de volgende deelnemer bevestigd zijn voordat hij of zij mag starten.

In de registratiekit ontvangen relay teams:

- 1 timingchip
- 3 startnummers (één per teamlid)

Iedere deelnemer heeft een eigen startnummer nodig om toegang te krijgen tot de wisselzone.



Zwemmer

- Draag de timingchip om je enkel tijdens het zwemmen.
- Na het zwemmen volg je de aangegeven route naar de relay wisselzone.
- In het speciale relay wisselvak draag je de timingchip over aan de fietser.

Fietser

- Draag je startnummer zichtbaar op je rug.
- Zorg dat je helm op en vastgeklikt is voordat je start.
- Wacht bij je fiets totdat de zwemmer de timingchip heeft overgedragen.

Na het fietsen:

- Zet je eerst je fiets terug in het rek.
- Daarna draag je de timingchip over aan de loper.

Loper

- Draag je startnummer zichtbaar op je buik.
- Wacht bij jouw relay plek in de wisselzone.
- Start pas nadat de timingchip correct om je enkel zit.

Zorg ervoor dat je startnummer goed zichtbaar is bij de finish.

Finish

Relay teams mogen gezamenlijk finishen. Wanneer de loper de finishzone bereikt, mogen de andere teamleden zich aansluiten zodat jullie samen over de finish komen.

NA DE RACE



Medaille

Na de Finish ontvang je een mooie medaille. Gefeliciteerd! Je hebt hem verdiend.

Als deelnemer aan de Middle Distance ontvang je ook een finishershirt. Deze ontvang je bij het ophalen van je registratiekit. Het op verzoek na sturen van een finishershirt kost €15.

Gratis massage

Na de finish staan er 6 sportmassieurs klaar om ook jou een welverdiende en gratis massage te geven.

Resultaten & live tracking

Jouw race kun je nu live volgen via de nieuwe tracker van Mylaps. Download **Mylaps Sports Service Live** in de appstore en laat familie en vrienden meegenieten van jouw sportieve prestatie.

Prijsuitreiking

14:00u Uitreiking Overall 1-2-3

15:00u Uitreiking Agegroups

We hebben prijzen voor de nummers 1, 2 en 3 overall en ook in de volgende Age Groups M/V:

18-29 jaar

30-39 jaar

40-49 jaar

50-59 jaar

60+ jaar

-Relay /estafette voor dames en heren overall

Let op: awards worden niet nagestuurd dus je moet aanwezig zijn tijdens de award ceremonie!

Daarnaast maakt iedere prijswinnaar kans op een extra prijs van een van onze partners.



Checkout wisselzone

Na de race kun je jouw fiets en je overige eigendommen ophalen in de wisselzone. De wisselzone is tot 17:00 uur bewaakt.

Je kunt alleen naar binnen via de bike check-in/check-out tent en op vertoon van je startnummer. Zorg dus dat je jouw bibnr zichtbaar voor de crew draagt. Je kunt je fiets en tas alleen uitchecken wanneer jij je timingchip en klittenband inlevert en je startnummer overeenkomt met het nummer op je fiets.

Controleer bij het verlaten van de wisselzone goed of je al je spullen hebt meegenomen. Als je timingchip kwijt bent moet je eerst €25 betalen (pin only) voordat je jouw fiets mee kunt nemen.

Medische ondersteuning

Een professioneel medisch team van 't Witte kruis zorgt tijdens de DTS HLMRMEER voor de veiligheid en gezondheid van deelnemers en toeschouwers. Op het evenemententerrein is een uitgebreide Medische post ingericht. Daarnaast vaart de Reddingsbrigade mee met het zwemonderdeel en houdt alles nauwlettend in de gaten.

Meld calamiteiten direct bij de EHBO-post of iemand anders van de organisatie. Medewerkers begeven zich zo snel als mogelijk naar de plek van de calamiteit. We verzoeken alle deelnemers om de instructies van medisch personeel in alle gevallen op te volgen.

Gevonden voorwerpen

Gevonden voorwerpen kunnen gedurende het evenement worden ingeleverd en worden opgehaald bij de registratiebalie. Mocht je gedurende de dag iets zijn kwijtgeraakt, stuur dan een e-mail naar info@dtseries.nl. Mochten wij je spullen gevonden hebben, kun je deze ophalen bij ons kantoor in Badhoevedorp.



READY?



Kijk voor meer informatie en de Algemene voorwaarden en reglementen op www.dutchtriathlons.nl. Deze [link](#) staat ook onderaan de pagina website en bij registratie vink je hem aan voor akkoord.

Veel succes en veel plezier!

Team DTS

