

STICHTING

RETURN TO BASE

Revalidatie Triathlon 2019

**STICHTING RETURN TO BASE
REVALIDATIE TRIATHLON**

08 JUNI

**200M ZWEMMEN
12KM WIELRENNEN
2KM INDOOR ROEIEN**

**ALS TEAM OF INDIVUEEL
DEELNAME VOOR IEDERE (OUD) MILITAIR**

**MELD JE AAN VIA:
RETURNTOBASQPO@GMAIL.COM**

Mede mogelijk gemaakt door;
MRC Aardenburg, Concept2 Benelux en Albert Heijn (Doorn)

Admin instructie en triathlon informatie

MRC Aardenburg

Korte Molenweg 3

Doorn

Inhoud

Inleiding	Pagina 3
Beschrijving evenement	Pagina 4
Toelatingseisen	Pagina 5
Categorieën	Pagina 6
Logistiek, materiaal & Insurance	Pagina 8
Coördinerende instructies	Pagina 9
Bijlage A: RtB Triathlon regels	Pagina 11
Bijlage B: Wedstrijd informatie	Pagina 15

STICHTING

RETURN TO BASE

Inleiding

Return to Base Revalidatie Triathlon 2019

Algemene

De Return to Base Revalidatie Triathlon 2019 zal plaatsvinden op het MRC Aardenburg te Doorn op 8 Juni 2019 deze zal volledig worden verzorgd door Stichting Return to Base en mede mogelijk gemaakt door het MRC Aardenburg, Concept2 Benelux en Albert Heijn te Doorn. Dit evenement zal worden opengesteld voor de gewonde, geblesseerde of door ziekte invalide geraakte (oud) militairen. Verder is elke (oud) militair welkom om deel te nemen aan deze Triathlon. Onze missie is het bij elkaar brengen van lotgenoten in een sportieve setting en het bieden van mogelijkheden om deel te nemen aan sportactiviteiten en dit samen te doen met (oud) collega's.

Dit evenement is dusdanig opgezet dat het de gelegenheid biedt voor gewonde atleten om te concurreren in een fysiek en mentaal veeleisende uitdaging, binnen hun eigen beperkingen. Na afloop van de wedstrijd wordt er een prijsuitreiking gehouden. Maximale aanwezigheid wordt op prijsgesteld. Het evenement wordt ondersteund door het MRC Aardenburg, Concept2 Benelux en Albert Heijn te Doorn.

Doel

De doelstelling is om de gewonde, geblesseerde of door ziekte invalide geraakte (oud) Defensiemedewerkers samen te brengen in een sportieve setting, hen hierbij de gelegenheid te bieden elkaar als lotgenoten te leren kennen en wederzijds ervaring uit te wisselen. Daarnaast heeft de Triathlon als doel om de lotgenoten kennis te laten maken met voor hen nieuwe sporten en daarin hun talent te laten ontdekken. Hierbij zijn wij van mening dat familie, vrienden en (oud) collega's ook een zeer belangrijke rol hierin spelen en worden daarom ook betrokken.

Door het verbinden van elkaar sterktes ontstaat er verbondenheid en saamhorigheid. Het samen trainen en opwerken naar een doel geeft voldoening en verlegt de aandacht naar dat wat wel mogelijk en haalbaar is. Terug naar de basis. Kansen pakken en waar mogelijk creëren.

Beschrijving evenement

De wedstrijd.

Je kunt deelnemen aan de Revalidatie Triathlon als een individu of als onderdeel van een team. In Team verband (welke uit 3 leden bestaat) zal elk teamlid 1 discipline uitvoeren. Onderling te bepalen wie welke discipline voor zijn rekening neemt. Zwemmen, Wielrennen of Indoor roeien.

De triathlon bevat 1 route.

De Route:

- Zwemmen – 200m indoor zwemmen.
- Wielrennen – 12km, 1 ronde van 12 km rond de locale wegen van het MRC. Het gebruik van een aangepaste fiets of handbike is uiteraard toegestaan.
- Roeien – 2km indoor roeien (met aanpassing indien nodig).

Team Relay: Een team van drie leden waarvan elk teamlid deelneemt aan slechts één van de drie disciplines. Dit moet deelname van teams/individuen die niet in staat zijn om de hele wedstrijd te voltooien mogelijk maken. **Zie bijlage B, punt 3, voor bijzonderheden.**

Prijs uitreiking.

De prijsuitreiking zal worden gehouden op het MRC na de triatlon. Tijd nader te bepalen.

Toelatingseisen

U kunt inschrijven op returntobaseqpo@gmail.com hierin geeft u aan welke beperking u heeft en in welke categorie u deelneemt. Tevens geeft u aan (indien mogelijk) wat u verwachte eindtijd zal worden. Inschrijvingen dienen uiterlijk voor 1 juni 2019 binnen te zijn. Kosten: €7,50 te voldoen bij inschrijving op IBANnummer NL71RABO0325887543. Na inschrijving ontvangt u een waiver welke op de wedstrijddag moet worden overhandigd bij registratie.

Deelnemers. Deelnemers dienen (oud) defensiemedewerkers te zijn met of zonder beperking. Het gaat om verbondenheid en saamhorigheid.

Alle deelnemers moeten in staat zijn om 200m te zwemmen (zonder hulp), 12km te wielrennen of handbiken en 2km op een conventionele (of aangepaste) concept 2 roeimachine te roeien. Als onderdeel van een Team Relay dient u in staat te zijn 1 van deze disciplines te volbrengen.

- **TEAM INSCHRIJVINGEN.** Als u deel uitmaakt van een eenheid team dan kan opgave voor deelname door 1 persoon geschieden.
- **INDIVIDUELE INSCHRIJVINGEN.** Als u nog actief dienend bent en voldoet aan de WIS en individueel wilt inschrijven.

Note: Geen inschrijving en geen waiver overhandigd bij registratie is **GEEN DEELNAME**.
Er wordt op de dag van de Triathlon niemand meer ingeschreven.

Alle waivers zullen worden bewaard door de organisatie tot de wedstrijd is afgelopen. Waarna ze zullen worden vernietigd.

Categorieën

De wedstrijd categorieën zijn ontworpen voor dit evenement om te zorgen voor een goede concurrentie en mooi wedstrijdelement. Alle categorieën gaan over dezelfde route. De organisatie van de Triathlon heeft de definitieve beslissing over de geschiktheid van personen voor een bepaalde categorie. Hieronder staat de technische en functionele beschrijving voor elke categorie. Wanneer atleten niet zeker zijn in welke categorie zij thuishoren, dan kan een korte review worden uitgevoerd met de organisatie voorafgaand aan de Triathlon. Let op: dit is geen Paralympische classificatie.

De competitie categorieën zijn als volgt:

TRI 1: voor degenen die enkel gebruik kunnen maken van armen en schouders -geen benen/trunk (bijv. zeer hoge bilaterale geamputeerden, spinale verwondingen (degenen die vertrouwen op een rolstoel, enz.).

- Niet in staat om een lange Zit-test te doen, als je zit met je benen recht uit en je armen recht uit op schouderhoogte naar voren kan leunen 45 ° en achteruit 45 °.
- Niet in staat om een staande squat doen.
- Uitrusting: handbike, rechtop roei stoel met schoot, bekken en borstband (handgrepen toegestaan als grip aangetast, bijv. Actieve handen).

:voor ernstige been beperkingen, met boomstam functie met inbegrip van bilaterale geamputeerden met lang overblijvend dijbeen enz.

- Niet in staat om een staande squat doen.
- Kan niet voortbewegen op glijdende stoel van roeimachine.
- Getest met en zonder protheses.
- Uitrusting: handbike, platte stoel (statisch) met schoot band x2 (handgrepen toegestaan als grip aangetast, bijv. Actieve handen).

: Triple geamputeerden/complex trauma aan 3 of meer ledematen.

- Uitrusting: hand fiets, statische roei stoel (vlak of rechtop) en enkele handgreep (handgrepen toegestaan op de resterende hand als grip aangetast, bijvoorbeeld. Actieve handen).

TRI 2: Alleen beperking in de bovenste ledematen: dwz boven elleboog geamputeerde, zenuwbeschadiging aan de bovenste ledematen, enz.

- Voor enkele bovenste ledematen geamputeerden, zullen we zorgen voor een enkele handgrip op de roeimachine.
- Atleten in deze klasse hebben volledige been en trunk functie.
- Uitrusting: racefiets, single handgrip, standaard roei stoel (handgrepen toegestaan als grip aangetast, bijv. Actieve handen).

: gebruik van benen, romp en armen, maar met een lichamelijke beperking, dat wil zeggen onder de knie of door middel van knie geamputeerde, enkel/pols blessures, kleine bovenste ledematen verwondingen (onder de elleboog), visuele stoornissen (VI)

- Kan rijden met behulp van benen, romp en armen
- Kan voortbewegen met de glijdende stoel van de roeimachine op
- Dit zou ook neurologische beperkingen met een fysiologisch effect (d.w.z. verminderde coördinatie) omvatten.
- Uitrusting: racefiets, standaard roei stoel (handgrepen toegestaan als grip aangetast, bijv. Actieve handen).

TRI 3: OPEN voor iedereen die zonder een lichamenlijk letsel of minimale lichamenlijk letsel (dwz PTSS, hersenletsel of aandoeningen skelet letsel, enz.).

- Uitrusting: racefiets, standaard roei stoel en set-up (handgrepen toegestaan als grip aangetast, bijv. Actieve handen)

TEAM RELAY: Estafette 3 mans team.

Houdt u er rekening mee dat elk persoon die wil racen, gecategoriseerd is in Tri 1,2 of 3 in staat zal zijn om dit te doen.

De individuen die een beperking hebben aan één enkele arm of één enkel been kunnen kiezen om als Tri 2 of Tri 3 (afhankelijk van hun verwonding) de Triathlon in te gaan.

Personen met een visuele beperking kunnen alleen deelnemen als een TRI 2.

Logistiek, Materiaal en Verzekering

Verzekering. Eenieder die deelneemt aan het evenement dient in het bezit te zijn van een ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering. De triathlon organisatie is niet verantwoordelijk en kan daarom ook niet aansprakelijk worden gesteld voor verlies of letsel als gevolg van nalatigheid door een individu.

Medische dekking. De medische dekking voor het evenement zal worden verzorgd door een medisch team. Al het medisch personeel zal tijdens de triathlon risicobeoordelingen maken van de deelnemers. Mocht het zo zijn dat op het moment een van deelnemers worstelt door letsel, dan hebben zij het recht om hen op elk gewenst moment uit de wedstrijd te halen. Alle ernstige verwondingen zullen worden behandeld door de lokale hulpdiensten.

Materiaal. Deelnemers dienen hun eigen materiaal mee te nemen, gebeurt dit niet dan kan dit resulteren in uitsluiting van de triathlon.

- Fiets – Dit kan een racefiets, mountainbike, ligfiets of handbike zijn en moet geschikt zijn voor de weg.
- Fietshelm.
- Bidon/waterfles.
- Passende sportieve kledij voor elke discipline.

Voedsel. Eten zal niet worden verstrekt tijdens het evenement. Snacks zullen niet worden verstrekt tijdens de race. Water zal beschikbaar zijn tijdens het hele evenement.

Omkleedfaciliteiten. Er zijn ruime kleed-en douchefaciliteiten in gebouw 52. Er zijn lockers aanwezig echter niet genoeg. Houdt hier rekening mee.

Parkeergelegenheid. Er zijn voldoende parkeerplaatsen op het MRC aanwezig. U zal door middel van bewegwijzering naar de desbetreffende parkeerplaatsen worden gebracht. De parkeerplaats bij gebouw 52 zal tijdens de triathlon niet bereikbaar zijn. Dit om ongelukken te voorkomen. Vanuit de organisatie het verzoek om op tijd te komen en uw voertuig te parkeren bij de kantine.

Coördinerende instructies

Registratie. Bij aankomst op het MRC, dienen deelnemers en teams zich te melden bij het registratie bureau. *Gebouw 52 VINCAM*. Registratie zal open zijn tussen 0900-1000 uur. Neem voldoende tijd om te parkeren, registreren en warming-up voor het evenement. **Zie bijlage B.**

Race informatie. Zie bijlage B.

Race regels. Deelnemers moeten ervoor zorgen dat ze de race regels volledig begrijpen voordat ze aan de wedstrijd deelnemen. Voor volledige details zie **Bijlage A**. Voor degenen die nog nooit hebben deelgenomen aan een triatlon, is het raadzaam om voorafgaand onderzoek te doen naar het hoe en wat. Zo begrijpt u beter het format en de overgangsroutine. U kunt hulp krijgen in het overganggebied, geef dit aan tijdens het binnen komen van het overgangsvak.

Fietsenrekken/overgang. Na voltooiing van het registratieproces, kunt u uw fiets plaatsen in de aangewezen plek (afhankelijk van de wave waarin u zich bevindt) in het fietsenrek van de overgang, hier kunt u ook uw materiaal fitten en gereed maken voor de wedstrijd. Eenmaal in de overgang gebied, zal uw materiaal veilig zijn tijdens de wedstrijd. De in- en uitgangen zullen alleen beschikbaar zijn voor deelnemers en zorgpersoneel. Marshals zullen gereed staan om beginnende deelnemers te helpen tijdens de wedstrijd.

Timing chips en resultaten. Alle deelnemers krijgen een timing chip, deze dient men te dragen tijdens de wedstrijd. Voor teams betekent dit dat de chips doorgegeven dient te worden. Dit zal het definitieve resultaat en de gespleten tijden voor elk individu tijdens de wedstrijd registreren. Alle geregistreerde gegevens kunnen worden verkregen bij de voltooiing.

Categorieën/prijzen.

De prijzen die zullen worden uitgereikt zijn als volgt:

Individueel 1^e, 2^e en 3^e (voor elke classificatie).

Team Relay 1^e, 2^e en 3^e

Tijden. De wedstrijd timings zijn als volgt:

- 0900 – 1000 uur Registratie open.
- 1000 uur Wedstrijd briefing
- 1100 uur 1st Wave van Start.
- Na de wedstrijd Prijsuitreiking

Veiligheid. Tijdens de zwem fase zullen er gekwalificeerde redders zijn; een veiligheids voertuig met een medic zal patrouilleren langs de fietsroute en er zullen marshals langs de route staan. Zij zullen controle houden op het naleven van de weg en verkeersregels op drukke punten zullen zij het overige verkeer controleren. De RI&A is goedgekeurd door het MRC en een kopie zal beschikbaar zijn bij de wedstrijdorganisatie.

Samenvatting

De Return to Base Revalidatie Triathlon belooft een geweldig evenement te worden voor de gewonde, geblesseerde of door ziekte invalide geraakte (oud) militairen. Door het verbinden van elkaar sterktes ontstaat er verbondenheid en saamhorigheid. Zo creëren we een stuk bewustwording en maatschappelijke aandacht

“Fortis in Unum” Samen Sterk

Vragen of opmerkingen kunnen worden gericht aan returntobaseqpo@gmail.com

ANNEX A: Event Regels

REGELS VOOR de RETURN TO BASE REVALIDATIE TRIATHLON 2019

De Return to Base revalidatie Triathlon regels benadrukken de algemene regels van elke wedstrijd. Lees en begrijp de algemene regels om een fantastische wedstrijd voor u en iedereen anders te waarborgen.

- Elke niet-Sportsman-achtige gedrag vormt gronden voor onmiddellijke diskwalificatie van u of uw team.
- Deelnemers dienen de instructies op te volgen van de Organisator en/of politie.
- Medisch personeel heeft de bevoegdheid om een deelnemer uit de wedstrijd te verwijderen, indien deze beoordeeld wordt als fysiek niet in staat te zijn zonder risico van ernstige verwondingen de wedstrijd met goed gevolg te beëindigen.
- Als u zich terugtrekt uit de wedstrijd, neem dan contact op met het timing team op de finishlijn.
- Het is de verantwoordelijkheid van elke deelnemer om de richtlijnen te begrijpen en vertrouwd te zijn met het zwemmen, wielrennen en indoor roeien.
- Tijdens het wielrennen en indoor roeien dient het boven lichaam te zijn bedekt met een T-shirt of Top.
- Uw wedstrijd nummer moet te allen tijde zichtbaar zijn; Bij het dragen van een riem; nummer aan de achterzijde op de fiets, nummer op de voorkant.
- Het dragen van de wedstrijd chip is verplicht i.v.m de tijdschaarstelling.
- Het is de verantwoordelijkheid van relay teams om hun wedstrijd chip tijdens de wedstrijd over te dragen aan hun teamgenoot in de overgang.
- De organisatie heeft het recht om een deelnemer uit de wedstrijd te halen als het wordt geacht dat de totale tijd waarschijnlijk buiten de gepubliceerde cut-off tijd zal vallen.

Zwemmen

- Geen vinnen, peddels, snorkelen of drijvend materiaal mag worden gebruikt.
- Er mogen geen wets suits worden gedragen.
- Deelnemers die hun benen samen willen binden, kunnen dit doen.
- Gewone zwembrillen zijn toegestaan.
- Er zijn geen begeleiders toegestaan. Het wedstrijdbad wordt adequaat begeleid door gekwalificeerde redders.
- Deelnemers die opwarmen moeten ten minste drie minuten voor de wedstrijd start achter de startlijn verschijnen.

- Als u in de problemen komt tijdens het zwemmen, Roep voor hulp, een gekwalificeerde badmeester zal u komen helpen.
- Als u door de badmeester uit het bad wordt gehaald bent u gediskwalificeerd. Echter, tijden kunnen nog steeds worden geregistreerd indien, naar goeddunken van het medisch personeel en organisatie, u bent toegestaan (en bereid) om de rest van de wedstrijd te voltooien.

Wielrennen

- De wegen die gebruikt worden op de fietsroute zullen niet worden gesloten.
- Alle deelnemers zijn verplicht goedgekeurde helm te dragen
- Helmriempjes moeten te allen tijde vast zijn als de fiets in beweging is dwz gereden of gelopen. In het geval van een materiaalpech op het fiets parcours, moet de helm opbliven en stevig zijn vastgemaakt.

Sancties.

Penalty Box overtredingen:

Losgemaakte helm = 1 min

- Stayeren is niet toegestaan. Een ruimte van vier fiets lengtes moet worden overgelaten tussen alle renners te allen tijde. Inhalen dient binnen 20 seconden te gebeuren en aan de linkerzijde.
- Deelnemers zijn zelfverantwoordelijk voor het volgen van verkeersregels zoals bepaald in de wegenverkeerswet en zijn zelfverantwoordelijk voor de gevolgen van eventuele ongelukken.
- Deelnemers dienen te allen tijde gehoor te geven aan de instructies van de parcours Marshal en lokale autoriteiten.
- Er zijn geen MP3-spelers, iPods, walkmans etc toegestaan tijdens de wedstrijd.

Indoor Roeien

- Deelnemers moeten de totale afstand hebben geroeid voor zij zich kunnen losmaken van het roei apparaat en doorgaan naar de finishlijn.
- Er zijn geen MP3-spelers, iPods, walkmans etc toegestaan tijdens de wedstrijd.

Overgangsgebied

- Zodra de wedstrijd begint, mogen alleen deelnemers en goedgekeurde persoonlijke assistenten het overgangsgebied in. Vergeet niet om al uw zwemspullen bij u te houden, zodra de wedstrijd begint kunt u namelijk niet meer bij deze materialen.

- Maak een mentale notitie van uw plaats in het overgangsgebied, zodat u gemakkelijk uw juiste positie weet te vinden, bijvoorbeeld fietsrek en rij nummer. Geen vlaggen, tekens of tape mag worden gebruikt om het fietsrek te identificeren. Het biedt een oneerlijk voordeel ten opzichte van andere deelnemers.
- Fietsen moeten worden geplaatst in de aan u toegewezen fietsrek mocht u terugkomen van de wielrenfase van de wedstrijd. Niet doen zal resulteren in diskwalificatie.
- Elke deelnemer is uiteindelijk verantwoordelijk voor zijn of haar eigen uitrusting.
- Helmen moeten worden vastgemaakt voorafgaand aan het onttrekken van uw fiets uit het rek en moet vastblijven totdat de fiets weer terug in het rek is geplaatst.
- Bij elke schending van deze regels kunt u een tijdstraf oplopen.

Sancties

Penalty Box overtredingen = 1 min elk:

- Stayeren
- Blokkeren
- Illegaal passeren
- Losgemaakte helm
- Terug te trekken in het zwemmen
- Vroege start op het zwemmen
- Stop/start straf

Wielren parcours:

Bij overtredingen tijdens het wielrennen wordt er een fluit signaal gegeven en het nummer van de deelnemer wordt geroepen. Eenmaal in het overgangsgebied meldt de deelnemer zich bij een marshal en zit zijn tijdsraf uit. De tijdstraf is afgelopen wanneer de Marshal "Go" roept.

Indoor roeien en tijdens de overgang wordt de straf ter plaatse uitgegeven.

Diskwalificaties

- Als u een rode kaart heeft gekregen of uw overtreding in het overgangsgebied niet heeft uit gezeten dan zal er worden overgegaan tot diskwalificatie door de Organisatie.
- De Organisatie zal uw diskwalificatie beoordelen en en hierover een oordeel vellen.

Veiligheidsaanbevelingen

- Drink veel vocht voor en tijdens de wedstrijd.
- Wees voorzichtig bij de start van het zwemmen als je geen ervaren zwemmer bent.
- De Fietsen moeten in veilige mechanische conditie voor de race zijn en moeten worden gecontroleerd door een fietsmonteur voorafgaand aan de race.

ANNEX B: Wedstrijd Informatie

Parkeren. Er is voldoende Parkeergelegenheid beschikbaar bij de kantine van het MRC. Er zal geen parkeerplaats beschikbaar zijn in of rond het gebouw 52 Sport.

Registratie. Zorg ervoor dat u op tijd komt voor registratie van 0900 uur tot 1000 uur. U krijgt een wedstrijd Pack dat bevat;

- Een individuele wedstrijd nummer dat wordt gedragen tijdens het wielrennen en indoor roeien (voorzien van veiligheids pinnen of u draagt uw eigen wedstrijd riemvan).
- 3 genummerde etiketten -een voor op de voorkant van je helm, een voor op de achterkant van je helm en een voor op uw fietsframe.
- Een tijdswaarnemings chip met band dient te worden gedragen rond uw linker/rechter enkel of een pols -dit moet worden gedragen door alle 3 de disciplines en zal worden ingenomen op de finishlijn.

Relay Teams

System of work. U kunt deelnemen in een groep van 2 (waar 1 persoon twee disciplines zal voltooien) of een groep van 3 (waar elk individu een discipline voltooid). Dit kunnen gemengde teams zijn vanuit een eenheid of vriendengroep, mannen/vrouwen teams.

Registratie. Bij de registratie, dient het hele team zich te melden voor het registratieproces. Als dit niet mogelijk is, kan een teamlid het team registreren en het wedstrijd pack in ontvangst nemen. Wel dienen de deelnemers zich te melden bij registratie en kan dus op een later tijdstip voor de wedstrijd.

Chip Timing (Teams). De tijdwaarnemingschip (bevestigd aan een bandje) die u krijgt bij de registratie fungeert als een relay Baton en moet worden doorgegeven aan elk teamlid voor het volgende deel van de wedstrijd. We nemen de tijdwaarnemingschip in ontvangst aan het einde van de wedstrijd op de finishlijn.

Wedstrijd Nummer. In uw wedstrijd pack zitten twee aparte nummers – 1 voor de fietser en 1 voor de roeier. PIN dit op de kleding die je zal dragen voor dit deel van de wedstrijd.

Wedstrijd Informatie

Overgang. Na registratie, wordt u begeleid in het overgang gebied, waar een Marshall u zal begeleiden naar uw overgangplaats (afhankelijk van het aantal deelnemers, anders gaat dit per wave of door de tijd van aankomst). Zorg ervoor dat uw genummerde labels (in uw wedstrijd Pack) geplaatst zijn voordat u het overgangsgebied binnengaat. Een van de overgang Marshalls zal uw fietshelm, en uw fiets remmen controleren voordat u wordt toegestaan in het overgangsgebied om uw materiaal te stallen in het rek. **N.B u zult niet in staat zijn om het overgangsgebied te verlaten met uw materiaal tenzij de wedstrijdnummers op jezelf en je fiets overeenkomen.**

Tijdwaarneming (individuele) U ontvangt een tijdwaarnemingschip, die hetzelfde zal zijn als uw wedstrijd nummer voor de duur van de wedstrijd. Dit wordt geactiveerd op het moment u over de mat stapt. Voordat u begint met zwemmen stapt u over een mat en de tijd gaat lopen deze stopt wanneer u na het roeien over de finishlijn stapt. **N.B het is uw verantwoordelijkheid om uw tijdwaarnemingschip te dragen en wij kunnen niet verantwoordelijk zijn voor het eventuele verlies. Als het om welke reden dan ook verloren gaat, of dat u het verliest tijdens de wedstrijd laat het de organisatie dan zo snel mogelijk weten. In dit geval, kunnen wij er niet voor zorgen dat uw tijden kunnen worden opgenomen.**

Wedstrijd dag

- Registratie om 0900 uur.
- U krijgt een wedstrijd nummer dat op uw bovenarm zal worden gemarkeerd met een marker pen en vervolgens krijgt u een wedstrijd Pack (zie hierboven voor de inhoud van het wedstrijdPack).
- In het overgangsgebied zal uw helm en de fiets remmen worden gecontroleerd en u krijgt hierna uw plek aangewezen in het overgangsgebied.
- Zorg ervoor dat u al uw bezittingen bij elkaar houdt en markeer deze met de labels- *Sommige fietsen en materiaal kunnen er hetzelfde uitzien. Het is heel gemakkelijk om de verkeerde uitrusting op te pikken!* U mag een doos meebrengen voor al uw bezittingen om deze hierin te bewaren ten tijde van de wedstrijd.
- Zodra u uw fiets heeft geplaatst in de voor u bestemde plaats, dient u uw weg te vervolgen naar de Start te maken. Ook hier mag u een doos meebrengen voor al uw bezittingen om deze hierin te bewaren ten tijde van de wedstrijd.
- Indien u hulp nodig heeft dan zal dit op verzoek worden toegestaan om de toegankelijkheid tijdens de wedstrijd te waarborgen.

Wedstrijd dag checklist.

- Zwemkledij en zwembril.
- Kleding voor het wielrennen en indoor roeien.
- Handdoek.
- Kleding voor na de wedstrijd.
- Plastic doos (optioneel: voor materiaal in overgang).
- Fiets en helm.
- Goede Wil en doorzettingsvermogen.

STICHTING

RETURN  TO BASE