

# DEELNEMERSINFORMATIE

## VANQUISH



# TIJDRIJ & DUATHLON ALMERE



**Zondag 12 april 2026**

## Voorwoord

Beste deelnemer,

Met veel enthousiasme kijken we uit naar de VANQUISH **Tijdrit en Duathlon Almere 2026**! Na de succesvolle edities van voorgaande jaren staan we te popelen om opnieuw een groep fanatieke atleten aan de start te verwelkomen. Op **zondag 12 april** is het zover: een uitdagende tijdrit en duathlon langs de kenmerkende Almeerse dijken, waar jij de strijd aangaat met de klok, jezelf en andere sporters.

Of je nu solo rijdt of in teamverband, en welke afstand je ook kiest, één ding staat vast: het wordt een onvergetelijke dag vol snelheid en sportiviteit. Voor ons maakt het niet uit of je als eerste of laatste over de finish komt – zolang je maar geniet van de race en de unieke ervaring die de VANQUISH Tijdrit Almere en Duathlon Almere biedt.

Naast de tijdrit staat dus ook de **duathlon** weer op het programma! Dit betekent dat deelnemers zich niet alleen op de fiets kunnen meten, maar ook met een combinatie van hardlopen en fietsen. Een extra uitdaging voor de echte allrounders!

Het parcours is licht gewijzigd:

- Vanaf de start fiets je over het fietspad richting de Stichtse Brug, na 300 meter ga je naar de autoweg op de dijk.
- Net voor de brug keer je om en rijd je via de autoweg terug richting Almere Haven.
- De ronde is **14 kilometer** lang.

In deze deelnemersgids vind je alle belangrijke informatie die je nodig hebt voor **12 april**. Van locatie en tijdschema's tot de wedstrijdregels – zo kun je goed voorbereid aan de start verschijnen.

Heel veel succes met de laatste voorbereidingen en we zien je graag aan de start!

Team TRI HARD Series



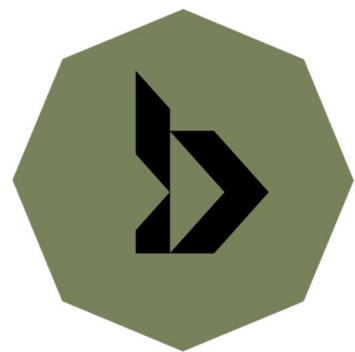
Partners



# VANQUISH



Gemeente Almere



**CIOVITA**

**ERDINGER**   
**ALKOHOLFREI**



PROVINCIE FLEVOLAND

**START 2 FINISH**



## Inhoudsopgave

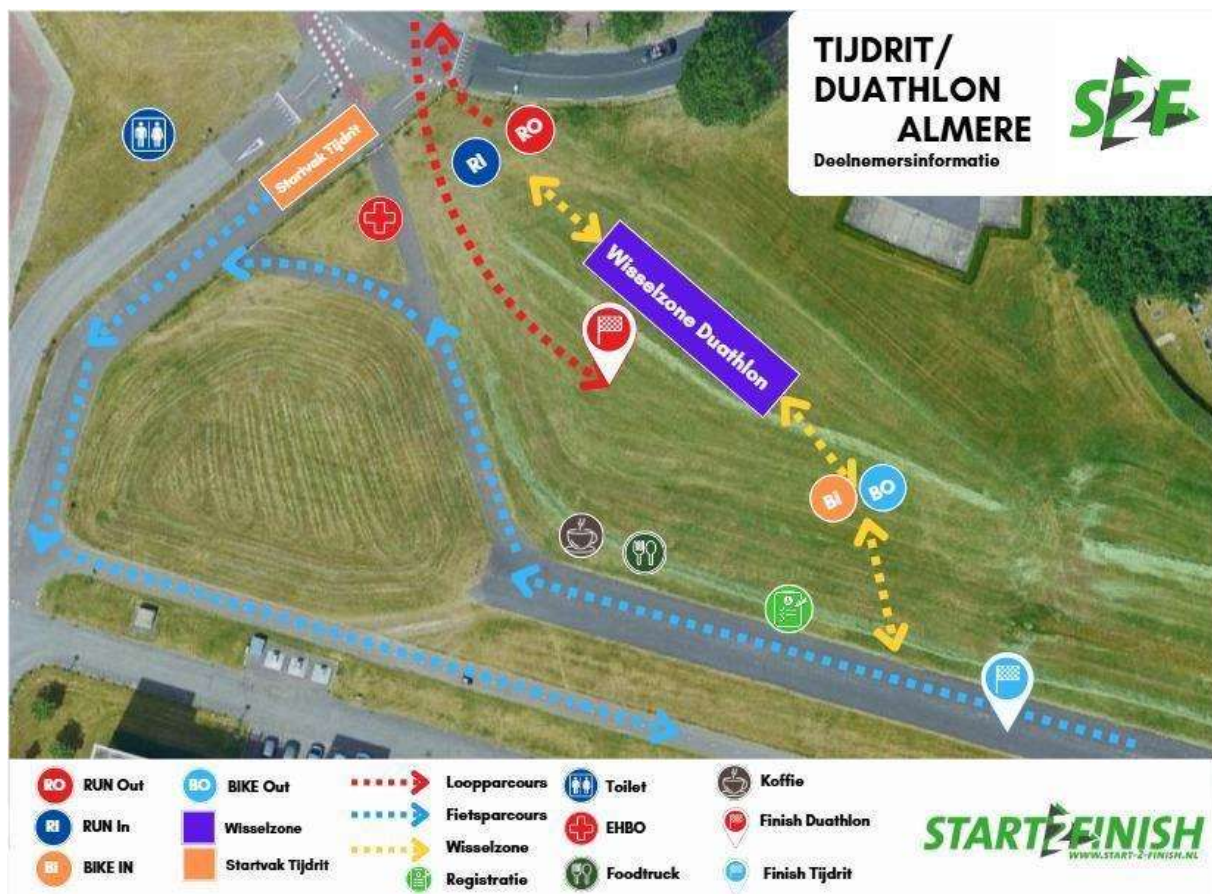
Voorwoord	2
Partners	3
Inhoudsopgave	5
Ophalen wedstrijdbenodigdheden	6
Tijdregistratie	9
Check-in wisselzone (Duathlon)	9
Bike Check out (Duathlon)	10
Reglement	10
Additioneel reglement Duathlon	10
Additioneel reglement Team Time Trial	11
Startprocedure Tijdrit	11
Programma	14
Programma (vervolg)	15
Parcours Vanquish Tijdrit Almere	16
Parcours Duathlon	17
Loopparcours duathlon	17
Fietsparcours duathlon	17
Verzorging	19
Prijsuitreiking	19
Routebeschrijving en parkeren	21

## Ophalen wedstrijdbenodigheden

Het ophalen van startnummers is mogelijk vanaf 8:00 uur, **tot uiterlijk een half uur** voor de start van jouw serie. Je haalt je startnummer op bij de registratietent. De registratietent bevindt zich op het evenemententerrein, aangeduid in de onderstaande overzichtstekening. Bij de registratietent is het mogelijk om gebruik te maken van de bag drop off.

Bij het afhalen van een startbewijs dien je een identiteitsbewijs te tonen. Neem daarom een paspoort, identiteitskaart of rijbewijs mee.

Alleen voor deelnemers aan de Run Bike Run: Als je hebt aangegeven een geldig licentie van de NTB, KNWU, KNZB of Atletiekunie te hebben, dien je deze te tonen bij de registratiebalie.



## Registratiekit

Bij registratie ontvang je jouw registratiekit. Deze bevat de volgende spullen:

- Startnummer (niet voor deelnemers aan de Tijdrit)
- Stickervel (helmsticker, fietssticker, taslabel)
- Indien gehuurd: tijdregistratiechip

### Startnummer en startnummerband

Om je startnummer te bevestigen, wordt aangeraden een startnummerband te dragen. Mocht je deze niet hebben, kun je deze aanschaffen bij de registratiebalie. Het startnummer dient bevestigd te worden aan de startnummerband of aan een elastiek. Tijdens het fietsen draag je het startnummer op de rug en tijdens het lopen draag je het startnummer op de buik.

### Stickervel

Alle deelnemers ontvangen een stickervel met stickers voor op de fiets, de helm en eventueel voor op een tas.

#### *Fietssticker*

Bevestig de fietssticker aan de zadelpen, met het nummer wijzend naar achter. Het nummer moet duidelijk zichtbaar zijn vanaf de linker- en rechterzijde.

Verwijder de fietssticker niet voordat je bent uitgecheckt uit de wisselzone.

#### *Helmsticker*

Plak de sticker op de linker- en rechterkant van de helm.



# VANQUISH



[vanquish-bikes.com](http://vanquish-bikes.com)

## Tijdregistratie

De registratie van eindtijden zal worden gerealiseerd door middel van de Mylaps ProChip. Indien je een eigen chip hebt, heb je bij je inschrijving je chipnummer al aan ons doorgegeven. Indien je geen eigen chip hebt, ontvang je deze bij registratie in de deelnemersenvelop. De gehuurde chip lever je, in het geval van de Run Bike Run, in bij het ophalen van je fiets uit de wisselzone en bij de tijdrit bij het verlaten van het finishgebied.

Indien wij de chip niet retour hebben geregistreerd, brengen wij €25,00 in rekening. Bevestig de chip met behulp van de meegeleverde band om je linkerenkel. Let er bij het vastzetten van je chip op dat je het klittenband helemaal losmaakt en de chip hier zo ver mogelijk op schuift.



## Check-in wisselzone (Duathlon)

- Voorafgaand aan de wedstrijd plaats je al je benodigde spullen in de wisselzone op de daarvoor gereserveerde plaats. Denk bij het inchecken van je spullen aan het volgende:
  - Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op helm en fiets;
  - Draag bij het betreden van de wisselzone je startnummer en helm.
- De fiets en helm worden gecontroleerd op veiligheid. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je voor aanvang van de wedstrijd over een goed werkende fiets beschikt. Op het moment dat je fiets niet veilig wordt geacht, laat de jury je niet starten – veiligheid gaat voor alles. Fietsen die niet in goede staat zijn, worden niet toegelaten tot de wisselzone.
- De fiets dient geplaatst te worden in het fietsenrek dat hoort bij je startnummer.
- De plaats in de wisselzone is bepaald op volgorde van startnummer. Daarnaast staan de deelnemers uit een serie bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de wisselzone te bekijken, zodat je weet waar je fiets en eigendommen staan. Dit komt de snelheid van de wissel ten goede.
- Alle andere benodigdheden die tijdens de wedstrijd nodig zijn, dienen netjes naast de fiets geplaatst te worden.

## Bike Check out (Duathlon)

Nadat de laatste deelnemer de wissel van fietsen naar lopen heeft gemaakt, is de wisselzone open voor Bike Check out. Via dezelfde ingang als de Bike Check in, kun je op vertoon van je startnummer je fiets en spullen ophalen uit de wisselzone. Wij controleren of het nummer op de fiets, de helm en eventueel de tas overeenkomt met het startnummer. Verwijder daarom de stickers niet voordat je de wisselzone via de bike check-out hebt verlaten. Controleer bij het verlaten van de wisselzone goed of je al je spullen hebt meegenomen.

## Reglement

Tijdens de Vanquish Tijdrit Almere zijn de volgende regels van toepassing:

- Voor de toegestane racefietsen hanteert Stichting Start2Finish het [reglement](#), sectie 5.3 van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB)
- Tijdens de Tijdrit Almere is stayeren niet toegestaan. In de stayer definities conformeert Stichting Start2Finish zich aan sectie 5.5 van de NTB als een niet-stayerwedstrijd (vergelijkbaar met een Triathlon Standaard afstand voor Age Groupers).
- Er moet gefietst worden op een degelijke fiets. Een degelijke fiets is een fiets met goed werkende remmen en goed vastzittende onderdelen. Dit zal voor de start worden gecontroleerd.
- Bij deelname aan de Vanquish Tijdrit Almere is een harde fietshelm verplicht.
- Het parcours is verkeersarm, niet verkeersvrij. Blijf zoveel mogelijk rechts rijden (tenzij anders aangegeven) en volg de pijlen van de organisatie. De vrijwilligers/verkeersregelaars richten zich op het begeleiden van het overige verkeer en niet op de deelnemers.

## Additioneel reglement Duathlon

- Voordat je je fiets tijdens de wedstrijd uit het rek haalt, dien je je helm op te zetten en vast te maken;
- Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Je mag pas op je fiets stappen nadat je de af/opstap streep bent gepasseerd en je dient af te stappen voor je de af/opstap streep weer passeert;
- Tijdens het fietsen dien je je startnummer op je rug te dragen;
- Stayeren is niet toegestaan. De 'stayerzone' is 12 meter lang en beslaat de gehele breedte van de weg. Van stayeren is sprake zodra tussen het voorste punt van de voorste fietser en dat van de fietser erachter minder dan 12 meter ruimte zit. Een inhaalactie (het volledig passeren van de stayerzone) dient binnen 20 seconden voltooid te zijn. Daaropvolgend hoort de ingehaalde atleet binnen 5 seconden uit de stayerzone van eerstgenoemde atleet verdwenen te zijn;
- Het is ten strengste verboden om tijdens het fietsen rechts in te halen;

## **Additioneel reglement Team Time Trial**

- Tijdrithelmen, ligsturen en tijdritfietsen zijn toegestaan.
- Finishtijd van de 3<sup>e</sup> finisher geldt.
- Damesteams bestaan uit 4 dames.
- Gemixte teams en volledige herenteams vallen onder de categorie Heren.
- Zorg dat je op de aangegeven starttijd aanwezig bent, de tijd begint te lopen vanaf het moment dat jouw team ingepland staat.
- Stayeren bij andere teams is niet toegestaan.

## **Infietsen**

Infietsen op het parcours is op de wedstrijddag niet toegestaan. Eerder gestarte deelnemers zouden hiervan hinder kunnen ondervinden. Zoek voor het infietsen een andere locatie en houd rekening met de algemene verkeersregels. De Gooimeerdijk richting Hollandse Brug is hiervoor een geschikt alternatief. Infietsen, ook buiten het parcours, dient met helm te gebeuren.

## **Briefing**

Kort voor de start van elke serie zal een korte briefing plaatsvinden met hierin de reglementen en bijzonderheden over het parcours. De briefing is bij het startpodium.

## **Startprocedure Tijdrit**

Tijdens de Vanquish Tijdrit Almere zal er om de 20 seconden worden gestart. Deelnemers worden ingedeeld in een serie. Binnen deze serie zal geen startvolgorde worden bepaald. Na registratie melden atleten zich bij de start. Atleten zijn zelf verantwoordelijk voor het op tijd verschijnen bij de start. Elke 20 seconden zal er een startsignaal te horen zijn. Bij de Team Time Trial zal er elke minuut een team starten. Hier zal gestart worden op volgorde van startnummer.

## **Horeca**

Tijdens de Vanquish Tijdrit Almere zal er een foodtruck en koffiekraam aanwezig zijn.

## **Toiletten**

Op het evenemententerrein zullen voldoende toiletten worden geplaatst. Deze bevinden zich aan het begin van het evenemententerrein, aan de Veerkade/ Oosterdreef.

## Bag Drop

Er is op het evenemententerrein een locatie waar je een tas kunt afgeven. Dit is beperkt, dus, indien je support mee hebt, vragen we je om je spullen aan hen af te geven. Afgifte gaat op startnummer.

## Omkleedtent

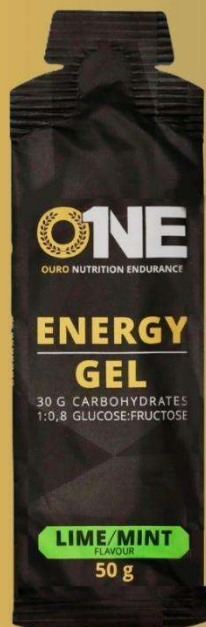
Er is op het evenemententerrein geen omkleedtent aanwezig.

## De ENERGY GEL van ONE!

Energy Gel Lime-Mint geeft je een licht frisse energie-boost: de **pittige kick** van limoen en de **koele kracht** van munt zorgen voor directe **verfrissing** en langdurige energie, precies wanneer je het nodig hebt.

Deze gel geeft je directe energie, helpt je scherp te blijven.

# NIEUW



30 G Koolhydraten  
1:0,8 Glucose:fructose

actie  
1,75 per gel

Bestel nu **20 stuks**  
Normaal voor 38,95 nu slechts **35,05!**  
Gebruik de code **tijdrit10**  
voor 10% korting

scan en bestel



- Energiegel met maltodextrine, fructose, BCAA's, vitamine en mineralen
- Biedt 30 gram koolhydraten per gel
- Verhouding 1:0,8 glucose:fructose maakt opname tot 120gr / uur mogelijk
- Gebruik: neem de gel voor, tijdens of direct na de training of wedstrijd
- Smaak: licht frisse limoen-mint smaak
- Geschikt voor veganisten

[www.ouronutrition.com](http://www.ouronutrition.com)

## Programma

Tijd	Activiteit	Afstand	Categorie
08:00 uur	Opening registratie en bike chech-in open		
09:30 uur	Start Duathlon lang	10km – 56km – 10km	
10:00 uur	Start Duathlon kort	5km – 28km – 5km	
12:15 uur	Start Tijdrit blok 1	42 km	Dames 50+
12:20 uur	Start Tijdrit blok 2	42 km	Dames 40-49
12:30 uur	Start Tijdrit blok 3	42 km	Dames 16-39
12:40 uur	Start Tijdrit blok 4	42 km	Heren 50+
12:55 uur	Start Tijdrit blok 5	42 km	Heren 40-49
13:15 uur	Start Tijdrit blok 6	42 km	Heren 16-39
13:30 uur	Start Tijdrit blok 7	28 km	Dames 40+
13:35 uur	Start Tijdrit blok 8	28 km	Dames 16-39
13:40 uur	Start Tijdrit blok 9	28 km	Heren 40+
13:55 uur	Start Tijdrit blok 10	28 km	Heren 16-39
14:00 uur	Prijsuitreiking Tijdrit*	42 km	Dames 16-39 / 40-49 / 50+
14:30 uur	Prijsuitreiking Tijdrit*	42 km	Heren 16-39 / 40-49 / 50+
14:40 uur	Start Team Time Trial	28 km	
15:00 uur	Prijsuitreiking Tijdrit*	28 km	Dames 16-39 / 40+ Heren 16-39 / 40+
15:45 uur	Prijsuitreiking Team Time Trial*	28 km	

\*Wij streven ernaar om de prijsuitreiking op deze tijden te laten plaatsvinden. De werkelijke tijden kunnen iets afwijken.

Er wordt bij de Vanquish Tijdrit Almere in blokken gestart. Je start op volgorde van melden in het startvak (en dus niet op volgorde van startnummer). Elke 20 seconden rijdt er een atleet weg. Bij de Team Time Trial zal wel gestart worden op volgorde van startnummer. Er rijdt dan elke minuut een team weg.

## Parcours Vanquish Tijdrit Almere

### Tijdrit

28 KM of 42 KM

Alle deelnemers zullen hetzelfde parcours afleggen. De middellange afstand (28 km) beslaat twee rondes en deelnemers aan de langste afstand (42 km) zullen de ronde driemaal afleggen. Ook de TeamTimeTrial wordt op hetzelfde parcours betwist. In twee rondes wordt 28 km afgelegd.

- Junioren, senioren en masters – 28 KM – 2 rondes
- Senioren en masters – 42 KM – 3 rondes
- Team Time Trial – 28 KM – 2 rondes



## Parcours Duathlon

Alle deelnemers leggen hetzelfde parcours af, met een onderscheid tussen de lange- en korte afstand. De lange afstand duathlon begint met 2 rondes hardlopen op het loopparcours (10 km), gevolgd door 4 rondes fietsen op het fietsparcours (56 km) en wordt afgesloten met nog 2 rondes hardlopen op het loopparcours (10 km). De deelnemers van de korte afstand zullen starten met 1 rondes hardlopen (5 km), vervolgens 2 rondes fietsen op het fietsparcours (28 km) en de wedstrijd eindigen met 1 ronde hardlopen (5 km).

- Lang – 10 KM (2 rondes) – 56 KM (4 rondes) - 10 KM (2 rondes)
- Kort - 5 KM (1 ronde) - 28 KM (2 rondes) - 5 KM (1 ronde)

## Loopparcours duathlon



## Fietsparcours duathlon





# RUN BIKE RUN SERIES

## KALENDER

28 MAART	ROTTERDAM	10-40-5 NON-STAYER
12 APRIL	ALMERE	10-60-10 NON-STAYER
18 APRIL	SITTARD	5-20-2.5 STAYER
3 MEI	OLDENZAAL	2.5-20-5 STAYER
12 JULI	BATHMEN	5-20-3.2 NON-STAYER
29 AUGUSTUS	BORNE	6.8-30-4.9 NON-STAYER
11 OKTOBER	UTRECHT	5-20-2.5 STAYER

INFORMATIE & INSCHRIJVEN



## Verzorging

Op het loopparcours bevindt zich één verzorgingspost, die elke ronde na ongeveer 1,5 km en 3,3 km wordt gepasseerd.

Na de finish staan water, sportdrink, fruit, snoep en diverse andere lekkere versnaperingen klaar. Ook is er voor iedere deelnemer een verfrissend blikje Erdinger Alkoholfrei beschikbaar.



Uiteraard is er ook horeca aanwezig om de trouwe toeschouwers te voorzien van voldoende verzorging!

## Prijsuitreiking

De organisatie streeft ernaar om de prijsuitreiking zo snel mogelijk plaats te laten vinden.

Afstand		Categorie
Duathlon Lang	Dames & Heren	Overall (NK) Per 5 jaar vanaf 20+ (AGK)
Duathlon Kort	Dames & Heren	<23 jaar 23 - 29 jaar 30 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50 - 59 jaar 60+
Tijdrit 28 km	Dames & Heren	16 - 39 jaar 40+
Tijdrit 42 km	Dames & Heren	16 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50+
TTT		Dames Heren/Mixed

**LET OP! Alleen deelnemers met de Nederlandse nationaliteit dingen mee naar de prijzen op de Duathlon Midden**

**LET OP! Alleen deelnemers met de Nederlandse nationaliteit die geen elite/beloofte zijn dingen mee naar de prijzen op de Tijdrit 42 km**

## **EHBO**

Er is EHBO aanwezig van Top Medical Team. Zij zullen zorg dragen voor de EHBO tijdens de Run Bike Run en Tijdrit Almere. Zij zijn te vinden in de EHBO-tent.

## **Uitslagen / wedstrijdverslag**

De uitslagen van de wedstrijd zullen de avond na het evenement op [www.tijdritalmere.nl](http://www.tijdritalmere.nl) te vinden zijn. Datzelfde geldt voor een uitgebreid wedstrijdverslag.

## **Fotografie**

Tijdens Run Bike Run & Tijdrit Almere worden er foto's gemaakt door Marathon Photos. In de dagen na de wedstrijd ontvang je een mail naar je persoonlijke bestelpagina.

Overige foto's die gemaakt worden zullen via de website beschikbaar worden gesteld in de week na het evenement.

## **Gevonden voorwerpen**

Gevonden voorwerpen kunnen gedurende het evenement worden ingeleverd en worden opgehaald bij de registratiebalie. Mocht u gedurende de dag iets zijn kwijtgeraakt, stuurt u dan een e-mail naar [info@trihard.nl](mailto:info@trihard.nl). Mochten wij uw spullen gevonden hebben, kunt u deze ophalen bij ons kantoor in Almere.

## Routebeschrijving en parkeren

Voor de Run Bike Run en Tijdrit Almere kun je parkeren op het Manifestatieveld Almere Haven (Strandweg, Almere). **Let op:** het is niet mogelijk om te parkeren naast de evenementenlocatie óf op de naastgelegen parkeerplaatsen van de begraafplaats.

**Adres voor uw navigatie: Strandweg, Almere-Haven**

### Met de auto vanuit de richting Amersfoort/Hilversum

1. Vanuit de richting Hilversum/ Amersfoort neemt u de A1 richting Amsterdam
2. Neem de afslag naar Lelystad/Almere A6
3. Neem afslag 4 (s102) richting Almere Haven
4. Houd rechts aan naar s102 (Noorderdreef)
5. Neem na 1,1 km op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
6. Neem na 900 meter op de rotonde de tweede afslag (rechtdoor) naar Westerdreef
7. Neem na 400 meter op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef (rechtdoor) en ga vervolgens na 300 meter rechtsaf naar Strandweg
8. Na 500 meter ga je linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld.

### Met de auto vanuit de richting Lelystad

1. Vanuit de richting Lelystad neemt u A6 richting Amsterdam
2. Neem afslag 4 richting Almere Haven
3. Bovenaan de afrit, ga linksaf de Steigerdreef op
4. Rij de Steigerdreef af tot de kruising met de Noorderdreef, sla hier linksaf bij de stoplichten
5. Neem na 400 meter op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
6. Neem na 900 meter op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef
7. Neem na 400 meter op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef en ga vervolgens na 300 meter rechtsaf naar Strandweg
8. Na 500 meter ga je linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld Haven

### Met de auto vanuit de richting Amsterdam

1. Vanuit de richting Amsterdam neemt u de A1 richting Amersfoort
2. Neem de A6 richting Groningen, Lelystad
3. Neem afslag 4 (s102) richting Almere Haven
4. Houd rechts aan naar s102 (Noorderdreef)
5. Neem na 1,1 km op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
6. Neem na 900 meter op de rotonde de tweede afslag (rechtdoor) naar Westerdreef
7. Neem na 400 meter op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef (rechtdoor) en ga vervolgens na 300 meter rechtsaf naar Strandweg
8. Na 500 meter ga je linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld

### Met de auto vanuit richting Nijkerk

1. Vanuit de richting Nijkerk volgt u de Nijkerkerweg (N301) richting Almere
2. Vervolg deze weg tot aan de Gooiseweg, sla linksaf de Gooiseweg (N305) in
3. Vervolg de Gooiseweg voor 7,2 km en ga vervolgens linksaf richting Amsterdam (A27)
4. Na 8,7 km houdt links aan op de A6, om vervolgens na 2,0 km in te voegen op de A6 richting Almere Stad, Almere Haven
5. Neem afslag 4 richting Almere Haven
6. Bovenaan de afrit, ga linksaf de Steigerdreef op
7. Rij de Steigerdreef af tot de kruising met de Noorderdreef, sla hier linksaf bij de stoplichten
8. Neem na 400 meter op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
9. Neem na 900 meter op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef
10. Neem na 400 meter op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef en ga vervolgens na 300 meter rechtsaf naar Strandweg
11. Na 500 meter ga je linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld