

Deelnemersinformatie



Run Bike Run & Tijdrit Rotterdam Zaterdag 28 maart 2026

Voorwoord

Beste deelnemer,

Met trots presenteren we de tweede editie van de **Run Bike Run & Tijdrit Rotterdam!**

Op **28 maart 2026** ben jij uitgenodigd om de strijd met jezelf en de klok aan te gaan op het razendsnelle parcours rondom de **Willem-Alexander Roeibaan** in Zevenhuizen. Een nieuwe uitdaging op een unieke locatie waar snelheid, doorzettingsvermogen en precisie samenkomen.

Je kunt kiezen voor de Run Bike Run of tijdrit en bepaalt of je solo of in teamverband rijdt, maar één ding is zeker: de strijd tegen jezelf, de klok en andere hardrijders barst los. Of je nu als eerste of als laatste finisht, het belangrijkste is dat je een geweldige dag beleeft en volop geniet van de race.

De Willem-Alexander roeibaan in Zevenhuizen vormt het hart van de RBR & Tijdrit ROTTERDAM. Deze unieke locatie ademt topsport en biedt jouw supporters de mogelijkheid om jouw wedstrijd goed te volgen. Vanaf het start- en finishgebied is het fiets- en loopparcours snel te bereiken, evenals de wisselzone. En de volledige ronde is met het blote oog te volgen!

In deze deelnemersgids vind je in ieder geval alvast alle informatie die je nodig hebt voor **28 maart**, om zo voorbereid mogelijk aan de start te staan. Locatie, tijdschema's, regels; alles vind je terug in deze deelnemersgids.

Succes met de laatste voorbereidingen en tot snel!

Team TRI-HARD Series



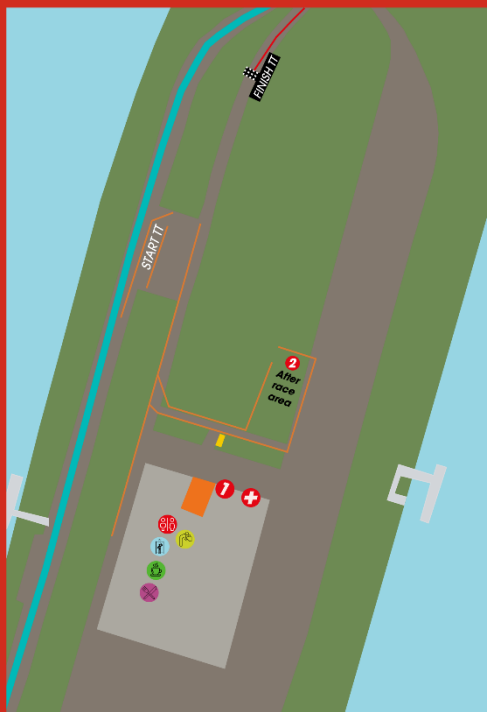
Partners



CIOVITA



PLATTEGROND



LEGENDA

- | | |
|---|---|
| 1 Registratie |  Aid Station |
| 2 Recovery Area |  Coffee |
|  WC's |  Shower |
|  EHBO Post |  Water |
|  Food |  Massage |



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

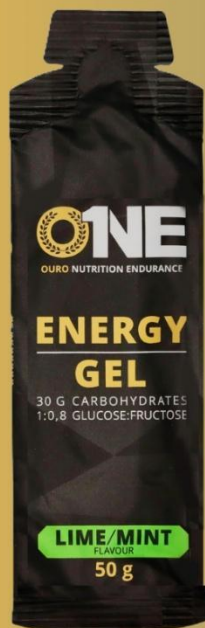
Plak de sticker op de linker- en rechterkant van de helm. Verwijder de stickers niet voordat je bent uitgecheckt uit de wisselzone.

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 **tijddrit10**
voor 10% korting

- Energiegel met maltodextrine, fructose, BCAA's, vitamines 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

scan en bestel



Programma

Tijd	Activiteit	Afstand	Categorie
09:00 uur	Registratie en Bike Check-in open		
10:30 uur	Standaard afstand RBR	10km - 42km - 5km	NK/AGK Duathlon
11:15 uur	Sprint afstand RBR	5m - 21km - 2,5km	Open
13:15 uur	Prijsuitreiking*	RBR Sprint	
13:30 uur	Prijsuitreiking*	RBR Standaard	
13:30 uur	Start blok 1	31,8 km	Dames (alle categorieën)
13:50 uur	Start blok 2	31,8 km	Heren 50+
14:05 uur	Start blok 3	31,8 km	Heren 40-49
14:20 uur	Start blok 4	31,8 km	Heren 16-39
14:35 uur	Start blok 5	15,9 km	Dames
14:50 uur	Start blok 6	15,9 km	Heren
15.00 uur	Prijsuitreiking*	31,8 km	Dames (alle categorieën) Heren 50+
15.30 uur	Prijsuitreiking*	31,8 km	Heren (alle categorieën) Heren 16-39
15.45 uur	Prijsuitreiking*	15,9 km	Dames & Heren
16:00 uur	Team Time Trial	21,2 km	Team Time Trial
17.00 uur	Prijsuitreiking*	21,2 km	Team Time Trial

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



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

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 tijddrit 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

- 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 er voor 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. Er mogen geen tassen geplaatst worden bij de fietsen. Je kan een tas afgeven bij de registratiebalie.

Bike Check out

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 kan je op vertoon van je startnummer je fiets en spullen ophalen uit de wisselzone. Wij controleren of het nummer op de fiets en de helm 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 Tijdrit Rotterdam zijn de volgende regels van toepassing:

- Voor de toegestane racefietsen hanteert TRIHARD het [reglement](#), sectie 5.3 van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB)
- Tijdens de Tijdrit Rotterdam is stayeren niet toegestaan. In de stayer definities conformeert TRI-HARD 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 Tijdrit Rotterdam 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 Team Time Trial

- Tijdrithelmen, ligsturen en tijdritfietsen zijn toegestaan.
- De finishtijd van de 3^e finisher geldt.
- 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.

Additioneel reglement Run-Bike-Run

- Het [wedstrijdreglement](#) van de Nederlandse Triathlon Bond is van toepassing.
- 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;

Additioneel reglement Run-Bike-Run (vervolg)

- 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.
- 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.

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.

Briefing

De briefing voor de Run-Bike-Run is bij de startboog en is 10 minuten voor de start. Bij de tijdrit zal er kort voor de start van elke serie een briefing plaatsvinden met hierin de reglementen en bijzonderheden over het parcours. De briefing is bij het startpodium.

Startprocedure Tijdrit

Tijdens de Tijdrit Rotterdam zal er om de 30 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 30 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.

Omkleedruimte & Toiletten

In het gebouw van de Willem-Alexanderbaan zijn voldoende kleedkamers en toiletten beschikbaar.

Bag Drop

Er is bij de inschrijving de mogelijkheid om je tas af te geven. Afgifte gaat op startnummer.

Parcours

Tijdrit

15,9 KM (3 rondes) of 31,8 KM (6 rondes)

Alle deelnemers zullen hetzelfde parcours afleggen. De korte afstand (15,9 km) beslaat drie rondes en deelnemers aan de langste afstand (31,8 km) zullen de ronde zesmaal afleggen. Ook de Team Time Trial wordt op hetzelfde parcours betwist. In vier rondes wordt 21,2 km afgelegd.

- Senioren en masters – 15,9 KM – 3 rondes
- Senioren en masters – 31,8 KM – 6 rondes
- Team Time Trial – 28 KM – 4 rondes



Run-Bike-Run

Alle deelnemers leggen hetzelfde parcours af, met een onderscheid tussen de standaard- en sprintafstand. De standaardafstand begint met 4 rondes hardlopen op het loopparcours (10 km), gevolgd door 8 rondes fietsen op het fietsparcours (42,4 km) en wordt afgesloten met nog 2 rondes hardlopen op het loopparcours (5 km). De deelnemers van de sprintafstand zullen starten met 2 rondes hardlopen (5 km), vervolgens 4 rondes fietsen op het fietsparcours (21,2 km) en de wedstrijd eindigen met 1 ronde hardlopen (2,5 km).

- Standaard – 10 KM (4 rondes) – 42,4 KM (8 rondes) - 5 KM (2 rondes)
- Sprint - 5 KM (2 rondes) - 21,2 KM (4 rondes) - 2,5 KM (1 ronde)



Verzorging

Na de finish staan water, Ouro nutrition sportdrink, fruit, snoep en diverse andere lekkere versnaperingen klaar. Toeschouwers kunnen boven in het gebouw van de Willem-Alexander baan terecht voor een hapje, drankje en mooi uitzicht over het parcours.

Prijsuitreiking

De organisatie streeft ernaar om zo snel mogelijk na de binnenkomst van de laatste deelnemer de prijsuitreiking plaats te laten vinden. Er zijn prijzen in de volgende categorieën:

Standaard Duathlon	Dames & Heren	Overall (NK) Per 5 jaar vanaf 20+ (AGK)
Sprint Duathlon	Dames & Heren	<23 jaar 23 - 29 jaar 30 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50 - 59 jaar 60+
15,9 km	Dames & Heren	
31,8 km	Dames & Heren	16 - 39 jaar 40 - 49 jaar 50+
TTT		Mixed

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

EHBO

Er is EHBO aanwezig van Top Medical Team. De EHBO bevindt zich met een vaste post in het gebouw van de Willem-Alexander baan. Daarnaast zijn ze ook op en rond het parcours aanwezig.

Uitslagen / wedstrijdverslag

De uitslagen van de wedstrijd zullen de avond na het evenement op <https://www.rbr-rotterdam.nl> te vinden zijn. Datzelfde geldt voor een uitgebreid wedstrijdverslag.

Fotografie

Tijdens Tijdrit & Run Bike Run Rotterdam worden foto's gemaakt door Marathon Photos. Nog de dag van de wedstrijd ontvang je een mail met link naar je persoonlijke bestelpagina. Overige foto's die gemaakt worden zullen - grotendeels - 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. Mochten wij uw spullen gevonden hebben, kunt u deze ophalen bij ons kantoor in Almere.

Routebeschrijving en parkeren

Voor de Tijdrit & Run Bike Run Rotterdam kun je parkeren op parkeerplaats Hennipgaarde. **Let op:** het is niet toegestaan om langs de weg op de Slingerkade te parkeren in verband met bereikbaarheid van hulpdiensten. De gemeente heeft een wegsleepregeling aangekondigd voor auto's die daar toch geparkeerd staan.

Adres voor uw navigatie: Nely Gambonplein 1, 2761 EH Zevenhuizen