

Programmaboekje



Rijntocht en crosstriatlon

27 augustus 2016





Welkom in Renkum

Beste deelnemers,

Dit stukje schrijf ik midden in de nacht. Niet dat dat mijn gewone werktijden zijn, maar ja, de Olympische Spelen zijn nu eenmaal in Brazilië. En als sportliefhebber wil je dat toch niet missen. Zojuist zijn de finales van Kromowidjojo en Schippers teleurstellend verlopen. Hoewel, teleurstellend, ik vind het buitengewoon knap wat zij presteren. Maar deze topsporters komen nu eenmaal om te winnen. Dat is voor hun belangrijker dan meedoen.

Zo zal het ook zijn met de deelnemers van de Renkumse Rijntocht en Crosstriatlon. De een zal de crosstriatlon willen winnen in een nieuw persoonlijk record. De ander zal blij zijn als hij of zij de kortste afstand van de zwemtocht volbrengt. Hoe dan ook, deze twee activiteiten zijn inmiddels in korte tijd een echte traditie geworden en niet meer weg te denken van de jaarlijkse Renkumse Sportkalender.

Met onze bossen, de Rijn en de stuwwal hebben wij het perfecte decor voor de Rijntocht en Crosstriatlon. We zijn dan ook erg trotst op dit evenement. De organisatie van zwemvereniging RZC verdient daarom weer een groot compliment voor de organisatie! Ik hoop dat iedereen op zijn of haar manier voldaan zal zijn over de geleverde prestatie. Het belangrijkste is om ervan te genieten. En zeker ook van de mooie omgeving. Veel succes en plezier allemaal!

Jasper Verstand
Wethouder Sport, Gemeente Renkum



Welkom bij de Rijntocht en crosstriatlon

Van harte welkom bij de Rijntocht en crosstriatlon, hét evenement in de gemeente Renkum. De Renkumse zwem- en poloclub RZC organiseert de Rijntocht nu voor de 6e keer, waarbij naast de recreatieve tocht voor het eerst ook een zwemwedstrijd wordt georganiseerd. De crosstriatlon vindt inmiddels alweer voor de 4^e keer plaats.

Het aantal deelnemers groeit ieder jaar en daaruit blijkt dat het een fantastisch evenement is. De deelnemers leveren graag een sportieve prestatie in de Rijn, de uiterwaarden en omliggende bossen. RZC is trots om een dergelijk evenement in zo'n mooie omgeving te kunnen organiseren.

De Rijntocht en crosstriatlon kunnen niet worden georganiseerd zonder de steun van de Gemeente, de bijdragen van sponsors, de inzet van de Reddingsbrigade en natuurlijk de inzet van vele vrijwilligers. Een grote dank voor hen is hier op zijn plaats!

Wij raden u aan om dit programmaboekje, waarin u alle informatie aantreft, goed door te lezen. Hierbij vragen wij extra aandacht voor het tijdschema.

RZC hecht aan respect, sportiviteit, veiligheid en plezier en wij verwachten dit ook van de deelnemers en toeschouwers. Respect voor elkaar en voor de schitterende natuur waarin het evenement plaatsvindt, een sportieve strijd en houding, het opvolgen van aanwijzingen en vooral veel plezier en gezelligheid.

Wij wensen de sporters veel succes en de toeschouwers een mooie dag.

Met sportieve groet,

Werner Koch,
Voorzitter RZC

Zie ook: <http://www.rzcrenkum.com/triatlon/> en/of
<https://www.facebook.com/Renkumse-Rijntocht-Crosstriathlon-221231161411489/>

Contactgegevens organisatie:

rijntocht@rzcrenkum.com

Geert van Duinhoven:	06-22530125
Alef van Brakel:	06-46285720
Bart Jan de Lorijn:	06-21541482

Historie

De Rijntochten

Op de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam was er veel aandacht voor de zwemsport, er werd een aantal medailles behaald door de Nederlandse zwemsters. Zo groeide de belangstelling voor het zwemmen in het hele land. In Renkum werd een stichting opgericht om een zwembad in de gemeente te realiseren. In 1929 al kwam er een zwembad in het rivierwater van de Rijn. In korte tijd bracht een badmeester een groot aantal inwoners uit Renkum het zwemmen bij. En in 1931 werd zwemvereniging RZC opgericht. Onder de hoede van de badmeester werd er stevig getraind en al heel gauw was er een poloteam en een zwemafdeling die ook aan wedstrijden deelnamen.

Naast het poloën en zwemmen kwam men op de gedachte een zwemwedstrijd in de rivier de Rijn te organiseren. Er kwam een wedstrijd van 1 kilometer en dat was zo'n groot succes dat men besloot ook een 5 kilometer wedstrijd te houden. Daaraan deden zwemmers uit heel Nederland mee. Velen kwamen al een dag eerder, ze kampeerden op de dijk en wachtten daar op de boot die ze de volgende dag 5 kilometer stroomopwaarts zou brengen. De dames startten het eerst en tien minuten later mochten de heren het water in. De tijdwaarnemers stonden bij het zwembad met een duivenklok klaar. De zwemmers werden ieder jaar aangemoedigd door honderden mensen!

De laatste 5 kilometer wedstrijd in de Rijn vond in 1959 plaats. Het rivierwater was zo erg vervuild, dat het niet meer verantwoord was om er in te zwemmen. Zo kwam er niet alleen aan de jaarlijkse wedstrijd, maar ook aan het zwembad in de Rijn een einde.

Ter ere van het tachtigjarig jubileum organiseerde RZC, net als vele jaren geleden, in september 2011 opnieuw een zwemtocht in de Rijn. Sindsdien organiseert de vereniging elk jaar de zwemtocht over de Rijn, op de laatste zaterdag van augustus.

De zoektocht naar geschikt zwemwater

De zwemvereniging ging na het verdwijnen van het zwembad in de Rijn een slapende periode tegemoet tot 1969. In dat jaar ging een groot aantal vrijwilligers voor het eerst zwemlessen geven in het Sportfondsenbad Wageningen. RZC had toen zo'n 500 leden die met een pendelbus naar Wageningen en terug werden gebracht. Totdat in de jaren zeventig het twintig meterbad Aquarijn werd gebouwd in Renkum. Vanaf begin 2017 komt er een prachtig nieuw zwembad van 25 meter, het nieuwe thuisbad van RZC.

Nieuwe loten: crosstriatlon en zwemwedstrijd!

In 2013 hebben we voor het eerst met ongeveer 30 pioniers een cross-triatlon gehouden. Dit idee sloeg zo aan dat we in 2014 voor het eerst een echte crosstriatlon hebben gehouden waar 90 mensen aan deelnamen. Vanaf 2015 is er naast de lange afstand ook een korte afstand bijgekomen voor mensen die wel eens een echte crosstriatlon willen proberen: 500 meter zwemmen, 15 km mountainbike en 5 km hardlopen.

Nieuw in 2016 is dat er voor de lange en midden zwemafstand een wedstrijdvariant is. Vanaf volgend jaar zal dit wellicht een onderdeel worden van het nationale openwatercircuit.

Locatie

Locatie van het zwem-, fiets-, en loopparcours.



Locatie Veerstoep en parkeerplekken auto's en fietsen.



Algemeen

Voorzieningen op het terrein

- Toiletten en een eenvoudige omkleedruimte
- Drinkwater
- Geen douches
- Op de veerstoep is catering aanwezig. Met gratis thee en koffie voor de deelnemers.
- Het terrein is niet toegankelijk voor auto's en fietsers. Via borden is de rijroute naar het auto parkeerterrein op het Parenco-terrein aangegeven (ingang aan westzijde van het dorp via de Fabrieksstraat, op ongeveer 15 minuten loopafstand van de Veerweg via de Dorpsstraat-winkelstraat), fiets parkeren op de Veerweg.

Zwemtocht deelnemers (wedstrijd en niet-wedstrijd)

- Op de veerstoep meld je je bij de inschrijfbalie. Zie het tijdschema voor de openingstijden. Je krijgt daar een startpakket dat bestaat uit o.a. een genummerde badmuts, een genummerde kledingzak voor op de boot. Controleer je pakket op de juiste inhoud!
- Wedstrijdzwemmers krijgen een genummerde chip en een enkelbandje bij de inschrijfbalie. Bevestig de chip met het bandje om je enkel, eventueel extra geborgd met een veiligheidsspeld, ook verkrijgbaar bij de inschrijfbalie. De chip én enkelband moet je na de wedstrijd inleveren bij de organisatie. Bij verlies of het niet inleveren van de transponder wordt een bedrag van €12,50 geïncasseerd.
Voor de registratie van de zwemtijd maken we gebruik van Splittime tijdwaarnemingsysteem.
- Een briefing met korte instructie zal gegeven worden op het terrein van de veerstoep, 15 minuten voor vertrek van de boot.
- De (warme) kleren die je op de boot nog aan hebt, kun je in de genummerde plastic zak stoppen. Die zakken gaan met de boot terug.
- Na afloop van de zwemtocht liggen de plastic zakken met kleding van de boot bij de wisselzone en zijn daar af te halen op vertoon van je genummerde badmuts.
- De wedstrijdleiding is in handen van André van Buiten.

Triatlon-deelnemers

- Op de veerstoep meld je je bij de inschrijfbalie. Zie het tijdschema voor de openingstijden. Je krijgt daar een startpakket dat bestaat uit o.a. een startnummer, stuurbordje, tie-wraps, spelden, genummerde badmuts, genummerde kledingzak voor op de boot. Controleer je pakket op de juiste inhoud! Indien van toepassing laat je je NTB of KNZB nummer zien.
- Hierna leg je al je spullen klaar in de wisselzone/ Parc Fermé. Bij de ingang van de wisselzone wordt je fiets en fietshelm gecontroleerd.
- Het startnummer bevestig je met de spelden aan een startband (brede elastiek om je middel, dit moet je zelf mee te nemen!). Tijdens het fietsen heb je het nummer op de rug en bij de wissel draai je de band naar voren zodat het nummer tijdens het lopen zichtbaar is op je buik. Met de tie-wraps bevestig je het stuurbordje aan (de voorkant van) je fiets.

- Voor de registratie van de zwem-, fiets- en looptijden maken we gebruik van Splittime tijdwaarnemingsysteem. Iedere deelnemer krijgt een genummerde chip en een enkelbandje bij de inschrijfbalie. Bevestig de chip met het bandje om je enkel, eventueel extra geborgd met een veiligheidsspeld, ook verkrijgbaar bij de inschrijfbalie. Neem je deel aan een team, dan geef je de chip aan elkaar door in de wisselzone. De chip én enkelband moet je na de wedstrijd bij het verlaten van de wisselzone inleveren bij de organisatie. Bij verlies of het niet inleveren van de transponder wordt een bedrag van €12,50 geïncasseerd.
- De starttijden voor licentie en niet-licentiehouders bij de lange triatlon zijn verschillend: zie het tijdschema.
- Tijdens de triatlon kun je je spullen in de wisselzone achterlaten. De (warme) kleren die je op de boot nog aan hebt, kun je in de genummerde plastic zak stoppen. Die zakken gaan met de boot terug.
- Een briefing met korte instructie zal gegeven worden op het terrein van de veerstoep 15 minuten voor vertrek van de boot
- Voorafgaand aan de triatlon kun je vanaf 8.00 uur het fietsparcours en het loopparcours verkennen. Het is niet toegestaan om het loopparcours met de fiets te verkennen! Dit hebben we afgesproken met de terreineigenaren!
- De wedstrijdleiding is in handen van Frank van der Velden.

Tijdens de zwemwedstrijd en triatlon

- De wedstrijdleiding heeft het recht om, na overleg met het Rode Kruis / EHBO, een deelnemer op medische gronden of wegens overtreding van de reglementen uit de wedstrijd te halen.
- De wedstrijdleiding heeft het recht om in bijzondere omstandigheden het parcours te wijzigen in lengte of in parcoursverloop.
- Voor alle overige wedstrijdreglementen en reglementen dienen de deelnemers zich te houden aan de door de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) bepaalde regels.
- De beslissingen van de wedstrijdleiding of jury zijn bindend. In gevallen waarin het wedstrijdreglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding.
- Mocht je door omstandigheden voortijds uit het parcours stappen en stoppen met verdere deelname, geef dat dan zo snel mogelijk door aan de organisatie door dit te melden bij een NTB-gedelegeerde en/of tijdwaarneming.

Na afloop

- Na afloop van de wedstrijd kun je op vertoon van je startnummer en na inlevering van je stuurnummerbord en chip je fiets ophalen uit de wisselzone.
- Voor deelnemers is er na afloop fruit en water beschikbaar.
- Zie voor het tijdstip van de medaille-uitreikingen het tijdschema.
- De plastic zakken met kleding van de boot liggen bij de wisselzone en zijn daar af te halen op vertoon van je startnummer.

Tijdschema zaterdag 27 augustus 2016

Chronologisch

- Vanaf 08.45 Inschrijving geopend ¼ crosstriatlon
- 09.45 Briefing ¼ crosstriatlon
- 10.00 Boarding ¼ crosstriatlon licentie
- 10.15 Vertrek boot ¼ crosstriatlon licentie
- 10.30 Inschrijving geopend 750 meter
- 10.45 Boarding ¼ crosstriatlon niet-licentie
- 11.00 Vertrek boot ¼ crosstriatlon niet-licentie
- 11.15 Briefing Rijntocht 750 meter
- 11.30 Boarding Rijntocht 750 meter
- 11.30 Inschrijving geopend 1/8 crosstriatlon
- 11.45 Vertrek boot Rijntocht 750 meter
- 12.15 tot 13.15 Finish ¼ crosstriatlon licentie
- 12.15 tot 12.45 Aankomst Rijntocht 750 meter
- 12.30 Briefing 1/8 crosstriatlon
- 12.30 Inschrijving geopend 2,5 km en 5 km
- 12.45 Boarding 1/8 crosstriatlon
- 13.00 Vertrek boot 1/8 crosstriatlon
- 13.00 Medaille-uitreiking overall ¼ crosstriatlon
- 13.15 tot 15.15 finish ¼ crosstriatlon niet-licentie
- 13.15 Briefing Rijntocht 2,5 km en 5 km

13.30 Boarding Rijntocht 2,5 km en 5 km

13.45 Vertrek Rijntocht 2,5 km en 5 km

14.15 tot 15.45 Finish 1/8 crosstriatlon

14.45 Prijsuitreiking 1/8 crosstriatlon

14.45 tot 15.45 Aankomst/finish Rijntocht 2,5 km en 5 km

15.15 Prijsuitreiking zwemwedstrijd Rijntocht 2,5 km en 5 km

16.30 Sluiting wisselzone

Dagschema per onderdeel Rijntocht

Rijntocht 750 meter	
Vanaf 10:30	Inschrijving open
11.15	Briefing
11.30	Boarding
11.45	Vertrek boot
12.15 tot 12.45	Aankomst

Rijntocht 2,5 km en 5 km (wedstrijd en niet-wedstrijdzwemmers)	
Vanaf 12:30	Inschrijving open
13.15	Briefing
13.30	Boarding
13.45	Vertrek boot
14.45 tot 15.45	Aankomst
15.15	Prijsuitreiking zwemwedstrijd Rijntocht 2,5 en 5 km

Dagschema per onderdeel crosstriatlon

¼ crosstriatlon 1-30-11 km licentiehouders	
Vanaf 08.45	Inschrijving/ wisselzone open
09.45	Briefing
10.00	Boarding
10.15	Vertrek boot
12.15 tot 13.15	Finish
13.00	Prijsuitreiking overall ¼ crosstriatlon

¼ crosstriatlon 1-30-11 km niet-licentiehouders	
Vanaf 08.45	Inschrijving/ wisselzone open
10.30	Briefing
10.45	Boarding
11.00	Vertrek boot
13.15 tot 15.15	Finish

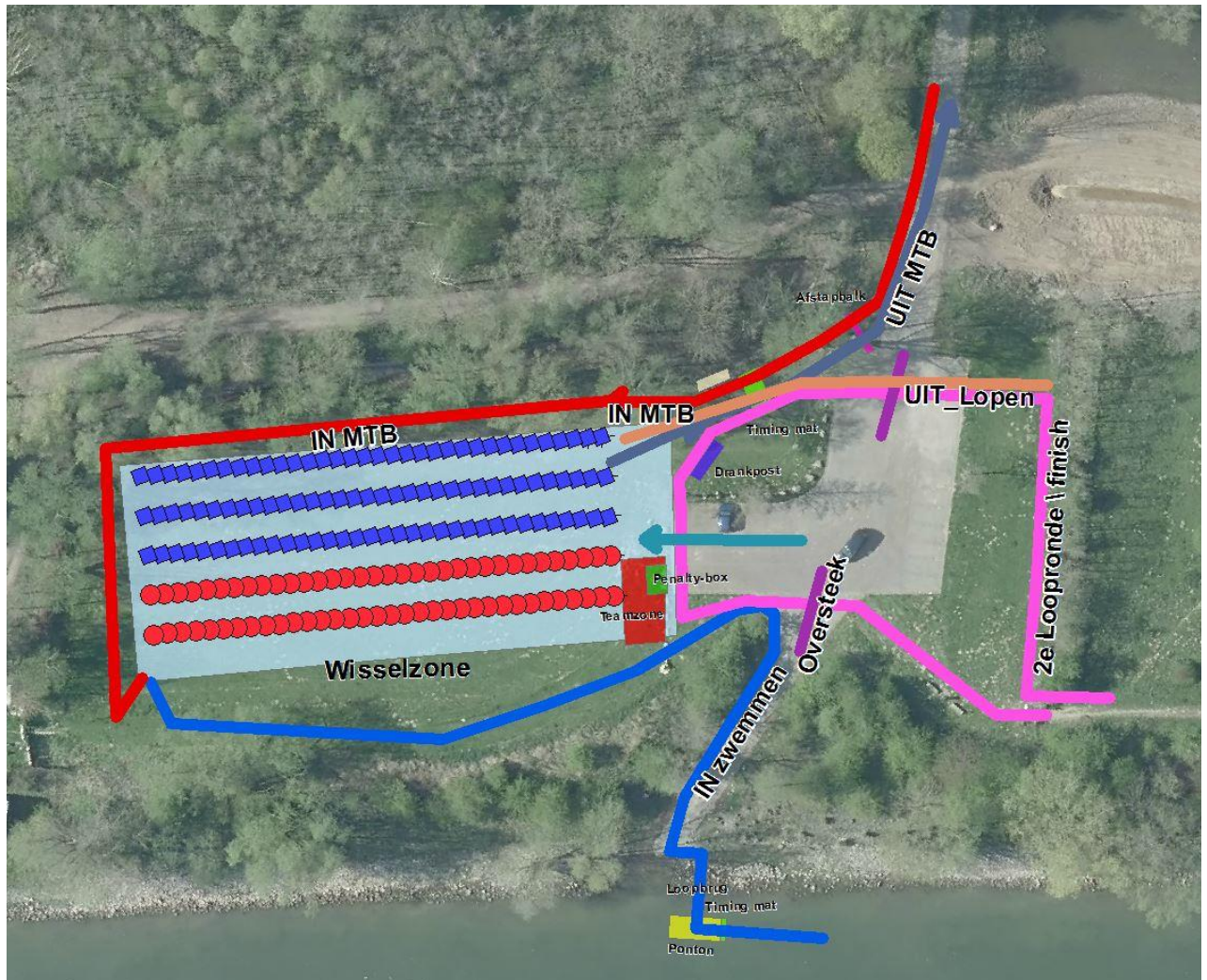
1/8 crosstriatlon 0.5-15-5,5 km	
Vanaf 11.30	Inschrijving/ wisselzone open
12.30	Briefing
12.45	Boarding
13.00	Vertrek boot
14.15 tot 15.45	Finish
14.45	Prijsuitreiking overall 1/8 crosstriatlon

Triatlon wisselzone / parc-fermé



- Inchecken in de wisselzone voordat de briefing van je afstand start.
- Draag je startnummer en zet je helm goed op om het inchecken te bespoedigen.
- De wisselzone is alleen toegankelijk voor de organisatie en voor atleten die een startnummer zichtbaar dragen, vanwege de veiligheid van deelnemers en hun bezittingen.
- Voor de teams is er een apart gedeelte binnen de wisselzone. De deelnemer van het volgende onderdeel kan hier klaar gaan staan om de chip en startnummer over te nemen.
- De fietsen worden met het achterwiel tegen het hek gezet, 2 fietsen per zijde, officials zullen hierop toezien. Er zijn geen toegewezen plaatsen, behalve een indeling voor de lange afstand en de korte.
- Je mag in de wisselzone niet fietsen, niet voor en niet tijdens de wedstrijd.
- Alleen directe wedstrijdbenodigdheden mogen op de wisselplek aanwezig zijn.
- Alleen op vertoon van startnummer en na inname van het stuurbord en de chip kun je na afloop je fiets en overige spullen meenemen uit de wisselzone.
- Deelnemers van de lange afstand kunnen hun spullen pas ophalen na hun wedstrijd, nadat alle deelnemers van de korte afstand op de fiets zitten en als zij deelnemers van de korte afstand niet hinderen bij hun fiets/loopwissel.
- De wisselzone is bewaakt tot 16:30 uur.

Kaartje Wisselzone



Zwemmen



Zwemmen in de Rijn is geweldig, maar we hebben wel enkele belangrijke veiligheidsregels. Iedereen gaat met de boot stroomopwaarts naar de startlocatie. Op het sein van de jury mag je in het water springen. De deelnemers aan de zwemtocht kunnen direct verder zwemmen.

Voor de deelnemers aan de triatlons en de zwemwedstrijden is dit nog niet de start van de wedstrijd. Maak dus geen haast met het springen en geef elkaar de ruimte! Als je in het water ligt, zwem je rustig naar de startlijn tussen de twee startboeien in. Als iedereen in het water ligt, achter de startlijn, zal de start plaatsvinden.

De zwemroute is gemarkeerd met gekleurde boeien. Je moet rechts van deze boeien blijven zwemmen, dus tussen de boeien en de oever. Het is niet toegestaan aan de linkerkant van de boei te zwemmen omdat dit erg gevaarlijk is vanwege de scheepvaart op de Rijn. De jury kan de betreffende zwemmer diskwalificeren.

Reddingsbrigades varen mee en houden de veiligheid in de gaten.

Bij het ponton bij de veerstoep is de finish. Let bij het uit het water gaan goed op: door de stroming kun je tegen het ponton aan geduwd worden en ondanks onze voorzorgsmaatregelen kan het glad zijn op het ponton. Naast het ponton staat nog een extra aanmeerpaal. Zorg dat je daar niet tegenaan zwemt! Er staan vrijwilligers klaar om je te helpen het water uit te gaan.

- 15 minuten voor vertrek is er een korte briefing.
- Bij een watertemperatuur van 22° of meer is het gebruik van een wetsuit verboden. De watertemperatuur wordt door de wedstrijdleiding tijdig bekend gemaakt.
- Het is verplicht om tijdens het zwemmen de door de organisatie uitgereikte badmuts zichtbaar te dragen.
- Alle triatleten en wedstrijdzwemmers moeten voor de start in het water te zijn, achter de aangewezen startboei(en). Eerder zal geen start plaatsvinden! Hou hierbij rekening met de stroming.
- Zwem tussen de boeien en de oever.
- Volg de aanwijzingen van de reddingsbrigade en/of organisatie op.
- Klim rustig en in volgorde van aankomst uit het water.
- Als je tijdens het zwemmen in de problemen komt, steek je een arm in de lucht. Je wordt dan zo spoedig mogelijk geholpen door de begeleiders op het water.

Fietsen



Na het zwemmen ga je naar de wisselzone. Je mag je de fiets pas pakken als je helm goed zit. In de wisselzone mag je niet fietsen. Pas als je met de fiets over de balk bent, mag je gaan fietsen. Het eerste deel van het fietsparcours is op de openbare weg (fietspad). Let hier goed op de andere weggebruikers! Het fietspad is niet voor de wedstrijd afgesloten. Er is een oversteek over de provinciale weg (80 km/h!) vlak voordat je het bos in gaat. Volg daar altijd de aanwijzingen op van de verkeersregelaars!

- Deelnemers aan de kwart triatlon maken na de aanrijroute, vier ronden in het bos en fietsen dan weer terug naar de finish. Deelnemers aan de achtste triathlon, leggen 2 ronden af in het bos.
- Als je mee wil doen voor het NTB-crosscircuit klassement is een fiets anders dan een MTB niet toegestaan (dus geen hybrides, veldrijders). Maximale wieldiameter is 29 inch, minimale doorsnede band is 1,5 inch. Zogenaamde fatbikes zijn wel toegestaan. Een weg- of racestuur is niet toegestaan. Voor elke stuur geldt dat de uiteinden afgedicht moeten zijn door middel van stuuereinddoppen.
- De fiets dient technisch in orde te zijn. Zorg dat je geen gevaar bent voor jezelf en anderen!
- Het door de organisatie verstrekte startnummer moet volledig zichtbaar worden gedragen. Bij het fietsen moet dit nummer op de rug worden gedragen, bij het lopen aan de voorzijde. Gebruik hiervoor een elastiek/startnummerband.
- Het verstrekte stuurbord moet duidelijk zichtbaar voor op het stuur van de fiets worden bevestigd en mag niet worden aangepast.
- Er mag in de wisselzone niet gefietst worden.
- Naast wedstrijddeelnemer ben je op de openbare weg ook verkeersdeelnemer, houdt je dus aan de geldende verkeersregels.
- De provinciale weg mag je alleen oversteken op aangeven van de verkeersregelaars. Volg altijd hun aanwijzingen op.
- Je moet het parcours volgen en op de paden blijven.
- Stayeren is toegestaan, ook tussen geslachten.
- Bij terugkomst mag de helm pas worden losgemaakt en afgezet nadat de fiets is gestald.
- Het achterlaten van afval (bidons, verpakkingsmateriaal, etc.) op of langs het parcours is niet toegestaan en kan leiden tot diskwalificatie. Respecteer de omgeving en de natuur! Stop het tijdelijk onder je broekspijp, pakje of in je shirt. Dit afval kun je wel kwijt in afvalbakken in de wisselzone en bij de herstelzone na de finish.

Lopen



Het loopparcours is geheel onverhard. Het eerste gedeelte van de route heeft een kleiige ondergrond. Bij droog weer is die erg hard en ongelijk. Let dus goed op je enkels. Bij nat weer is de klei heel glad. Halverwege de route is een waterpost evenals bij de eerste doorkomst op het veerstoep terrein. Zorg er zelf voor dat je voldoende drinkt.

Het loopparcours ligt in een natuurgebied waar paarden en koeien rond trekken. Die kun je op je route tegenkomen. Sluit de klaphekken bij het betreden en verlaten van dit gebied.

- Deelnemers aan de kwart triatlon lopen twee ronden.
- Deelnemers aan de korte triatlon lopen één ronde.
- Het startnummer moet je volledig zichtbaar dragen, bij het lopen aan de voorzijde. Gebruik hiervoor een elastiek / startnummerband.
- Je mag niet met ontbloot bovenlijf of zonder schoenen lopen. Lopen met een helm op is ook niet toegestaan.
- Laat de klaphekken achter je dicht vallen.
- Verleen deelnemers die sneller lopen of voor je liggen zo veel mogelijk voorrang, ook bij de klaphekken waar je elkaar tegenkomt.
- Kijk uit voor de paarden en koeien, benader ze voorzichtig als ze op je pad lopen.
- Het achterlaten van afval (bidons, verpakkingsmateriaal, etc.) op of langs het parcours is niet toegestaan en kan leiden tot diskwalificatie. Respecteer de omgeving en de natuur waarin je sport! Stop het tijdelijk onder je broekspijp of pakje of in je shirt! Dit afval kun je kwijt in de afvalbak in de wisselzone, bij de voedingszone Lopen en bij de herstelzone na de finish.
- Er mogen geen fietsers op het loopparcours komen, dus ook niet van het publiek.



Team triatlon

Elk team krijgt één chip. De zwemmer geeft de chip door aan de fietser en die weer door aan de loper. Elk team krijgt tevens één stuurnummer (fietser) en 1 startnummer (loper). Voor de teams is er een apart gedeelte binnen de wisselzone. De deelnemer van het volgende onderdeel kan hier klaar gaan staan om de chip en startnummer over te nemen. Bij uitvallen van zwemmer en/of fietser kan de volgende van het team pas starten nadat de laatste deelnemer uit de betreffende startserie is vertrokken.

Reglement

De triathlonwedstrijd valt onder auspiciën en de regels van de Nederlandse Triathlon Bond. De regels kun je lezen op de site van de NTB. Aanvullend daaraan hierbij nog enkele belangrijke regels en aanbevelingen:

Algemeen:

- NTB, KNWU en KNZB-leden zijn verplicht hun geldige licentie te tonen bij aanmelding (zie mail daarover van 16 augustus). Zo niet, dan is een extra afdracht van €7,50 verplicht voor een daglicentie.
- De wedstrijdleiding heeft het recht een deelnemer op medische gronden uit te sluiten van verdere deelname.
- Deelnemers die overtredingen begaan worden bestraft volgens NTB-richtlijnen.
- De wedstrijd moet individueel worden afgelegd. Begeleiding en of verzorging door derden is niet toegestaan.
- Uitvallers dienen zich af te melden bij de tijdregistratie en jurylid en hun chip in te leveren.
- Deelnemers die, hetzij zelf of hun materiaal, niet voldoen aan de regels mogen wel meedoen maar doen niet mee voor de prijzen 1 t/m 3 en het NTB-crosscircuit klassement.
- Een compleet overzicht van de geldende NTB-reglementen is te vinden op de website van de NTB.
- Deelname is geheel op eigen risico en op eigen verantwoordelijkheid van de deelnemers. De organisatie aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel, schade, verlies of diefstal.
- Wees sportief en gun ieder ander ook zijn sportbeleving en competitie!

Wat moet ik meenemen naar de zwemtocht en de triatlon?

Een triatlon bestaat uit drie sporten: zwemmen, fietsen en lopen. Dit betekent dus dat je voor drie onderdelen materialen en kleding moet meenemen. Iets vergeten is dan snel gebeurd. Vandaar dat hier nog even op een rijtje wordt gezet wat je allemaal mee moet nemen voor een triatlon.

Zwemmen

Voor het zwemmen is eigenlijk een zwembroek of badpak al voldoende. Een zwembril is altijd aan te raden. Een badmuts krijg je van de organisatie. Je bent verplicht om die badmuts te dragen. In wetsuit zwemmen is toegestaan zolang het water niet meer dan 22 graden is. De zwemmers van de wedstrijden 2500 en 5000 meter mogen geen wetsuit aan.

Wisselzone

Het is prettig om bij je mountainbike in de wisselzone een handdoekje neer te leggen. Daarmee kun je je snel een beetje afdrogen of je voeten even schoonvegen voordat je in je (fiets)schoenen stapt. Je krijgt bij aanmelding een plastic zak met je startnummer erop waarin je op de boot spullen zoals slippers en badjas kunt doen. Die plastic zak kun je na afloop van de wedstrijd op vertoon van je startnummer weer ophalen bij de organisatie.

Fietsen

Voor het fietsen heb je natuurlijk je mountainbike nodig. Wat je ook niet mag vergeten is een helm. Het dragen van een goedgekeurde helm is verplicht tijdens triatlons. Denk verder ook aan een bidon met wat drinken, een fietspompje, en een klein (zadel)tasje met een reservebandje, bandenlichters en eventueel plakspullen. Tijdens een triatlon mag je geen hulp van buitenaf aannemen. Dus als je een lekke band krijgt, moet je deze zelf verwisselen of plakken. Het dragen van een zonnebril of sportbril is handig, want deze beschermt de ogen niet alleen tegen felle zon, maar ook tegen modder, vliegjes en takken. Tijdens het fietsen kun je dragen wat je wilt: een T-shirt, hemdje, wielershirt, wielbroek of een sportbroekje. Het kan allemaal. De keuze wordt bepaald door het weer, draagcomfort of een snelle wissel. Je mag echter nooit met ontbloot bovenlijf fietsen. Bij kouder weer kan het verstandig zijn een wielershirt of een sportjack klaar te leggen, een lange broek is eigenlijk nooit nodig.

Lopen

Voor het looponderdeel kan het soms verstandig zijn een paar sokken klaar te leggen om blaarvorming op je voeten tijdens het lopen te voorkomen, zeker als je niet gewend bent om zonder sokken in je hardloopschoenen te lopen. Als je al voor het fietsen sokken hebt

aangetrokken is dit natuurlijk niet meer nodig. Een schoenlepel kan helpen je hardloopschoenen snel aan te krijgen en elastieken snelveters om ze snel dicht te krijgen. Verder kun je in dezelfde kleren gaan lopen als waarmee je gefietst hebt. Een petje of zweetband neemt het zweet van je gezicht op. Een petje beschermt bovendien tegen de zon.

Wat heb je nog meer nodig?

Ben je lid van de Nederlandse Triathlon Bond: vergeet dan je licentie niet! Lees van te voren dit programmaboekje goed door of print het uit en neem het mee naar de wedstrijd. Tijdens de wedstrijd is een startnummerband of katoenen elastiek handig, waaraan je je startnummer kunt bevestigen. Je krijgt namelijk maar één startnummer dat je tijdens het fietsen op je rug en tijdens het lopen op de borst moet dragen. Met een nummerband kan je dat in één handomdraai doen. Neem voor alle zekerheid ook eigen veiligheidsspelden mee om het startnummer te bevestigen. Ze kunnen bovendien voorkomen dat er iets kapot gaat aan je kleding.

Het kan verstandig zijn je in te smeren met een zonnebrandcrème (waterproof!) met een hoge beschermingsfactor. Tijdens een zonovergoten triatlon en met weinig kleding aan verbrand je namelijk snel. (Voor kalende mannen: smeer je hoofd niet in voor het zwemmen want dan glijdt de badmuts tijdens het zwemmen af!!) Tot slot moet je natuurlijk de kleding die je voor of na de triatlon aan wilt trekken niet vergeten, zoals een trainingspak, een droog T-shirt, een sweater en een paar andere schoenen. Er zijn geen douches aanwezig op het terrein.

N.B. Tijdens triatlonwedstrijden mag je tijdens het fietsen en lopen geen hoofdtelefoon of headset dragen! (en waarom zou je ook...)

Checklist

Zwemmen:

zwembroek/tritop/badpak/trisuit
zwembrillettje
badmuts
handdoekje
eventueel wetsuit

Fietsen:

fiets
fietshelm
bidon met drinken
fietspompje, reserve binnenband/tube, plakspullen, bandenlichters
(fiets)schoenen
fietsshirt
fietsbroek
sokken
sport- of zonnebril
wielerhandschoenen

Lopen:

eventueel droog shirtje pet of zweetband
hardloopbroekje
T-shirt/hemdje
sokken
hardloopschoenen
petje/zweetband
schoenlepel

Algemeen:

trainingspak of gewone kleren, droog T-shirt of sweater
startnummerband
veiligheidsspelden
handdoek
programmaboekje
licentie NTB/KNZB/KNWU
geld
zonnebrandcrème

Eregalerij

Winaars 2014

Arie de Jong en Silvia Brouwer

Winaars 2015 triatlon lang

Joost Christiaans en Linda van Vliet

Winaars 2015 triatlon kort

Rorik Schouten en Anna Pauline Saßerath



Voorlopige Deelnemerslijst

(Alfabetische volgorde op voornaam/teamnaam en stand 17aug 12:00 uur)

Kwart Crosstriathlon licentiehouders

Naam	Woonplaats	Geslacht
Alexander Blommestijn	's-Gravenhage	M
Arno Nieuwenhuizen	Ter Aar	M
Arno van Schuijlenborgh	Arnhem	M
Bram Verbout	Maarssen	M
Carel Aartsen	's-Gravenhage	M
Casper van de Kamp	Leeuwarden	M
Christiaan Solleveld	Hoek van Holland	M
Christian Venmans	Sint-Michielsgestel	M
Corné Lof	Zeewolde	M
Dagmar Krijnen	Spanbroek	V
Danny van Dam	Leiden	M
Elmar Hermans	Vessem	M
Epko Oosterheerd	Breukelen Ut	M
Eric van Oosten	Maassluis	M
Erik Smid	Heelsum	M
Ernst van Eck	Nijmegen	M
Erwin den Hoed	Heelsum	M
Feike Loots	Renkum	M
Ferdinand Oldeman	Voorburg	M
Frank Hamelink	's-Gravenhage	M
Frank Schotman	Gouda	M
Frank van Eijck	Doetinchem	M
Frans Hooijen	Hapert	M
Freek van den Wildenberg	Utrecht	M
Gert-Jan Pinggen	Nijmegen	M
Hanc de Bokx	Delft	M
Hans van Wijk	Beneden-Leeuwen	M
Harald ten Katen	's-Gravenhage	M
Henk Christen	Arnhem	M
Hessel Rood	Holten	M
Hilde Pape	Nijmegen	V
Jan Bot	Akersloot	M
Jan Fhijnbeen	Almere	M
Jan Helwig	Soest	M
Jan Stehouwer	Leusden	M
Jeroen Hilwig	Amersfoort	M
Johan Neevel	Wezep	M

John van Berne	Rosmalen	M
Joost Christiaans	Wageningen	M
Jos Broeren	's-Hertogenbosch	M
Kees Rekelhof	Leimuiden	M
Marco Verheijen	Utrecht	M
Mark Rietveld	Bennekom	M
Martijn De Koning	Heerenveen	M
Martijn Groenendaal	Didam	M
Martin Kerkvliet	Sassenheim	M
Maurits van der Heijde	Onstwedde	M
Merel Hogeweg	Hilversum	V
Michael Krijnen	Spanbroek	M
Michel van Schie	Delft	M
Mireille Baart	Wageningen	V
Monica Gorska	Oosterbeek	V
N!co van Langen	Schagen	M
Nico van Hemmen	Jonkerslan	M
Norbert Hermesdorf	Nijmegen	M
Paul Schermers	Gouda	M
Peter de Schipper	Bunnik	M
Peter van den Bent	Vlaardingen	M
Remy Tins	Culemborg	M
Rens Sterk	Barsingerhorn	M
Richard Gillebaard	Schoorl	M
Richard Louman	Heelsum	M
Richard Schrijver	Rutten	M
Rini Gootjes	Udenhout	M
Rob Holtkamp	's-Gravenhage	M
Rob van Zanten	Rijswijk Zh	M
Sander van der Linden	Austerlitz	M
Sep Thijssen	Nijmegen	M
Silvia Brouwer	Heerenveen	V
Simone Hakenberg	Rossum Ov	V
Suzanne van Gelder	Heerenveen	V
Tamara Kruijsheer	Schoorl	V
Thea Segeren	Breda	V
Thomas van den Hof	Hierden	M
Tino van de Pol	Nijkerk Gld	M
Tom Berkouwer	Vlaardingen	M
Tom de Jong	Biddinghuizen	M
Tommy Obst	Hilversum	M
Toon Durville	Amsterdam	M
Van de Belt Henk	Huissen	M

Wendy Kroesen	Tilburg	V
Wietse Lolkema	Hollum	M
Willem Jan van der Woude	Nijmegen	M
Wim Veenema	Groningen	M
Xander de Gans	Driebergen-Rijsenburg	M

Kwart Crosstriathlon NIET-licentiehouders/recreanten

Naam	Woonplaats	Geslacht
Aart jan Post	Giessenburg	M
Adriaan Tigchelaar	Doorwerth	M
Alejandro Olveira	Delft	M
Andries Visser	Apeldoorn	M
Ann De Haes	Doorwerth	V
Anna Pauline Saßerath	Krefeld	V
Anneke van de Boer	Wageningen	V
Anthony van Vliet	Bloemendaal	M
Armand Burgers	Winterswijk	M
Bart Breukink	Doetinchem	M
Ben de Wit	Herveld	M
Berthold Krasenbrink	's-Gravenhage	M
Boudewijn van Garling	Utrecht	M
Bram Vantriest	Hoevelaken	M
Catharina Peekstok	Drunen	V
Christiaan de Kok	Druten	M
Christoph Janzing	Wageningen	M
Daan de Jager	Helmond	M
Edward Jacobs	Wageningen	M
Eric Quak	Bennekom	M
Erik Mastebroek	Voorburg	M
Erik Seebus	Renkum	M
Francisco Nuñez	Diepenveen	M
Frank Koetsier	Austerlitz	M
Frans Boendermaker	Renkum	M
Fred Vermeij	Renkum	M
Friso van Triest	Epe	M
Frits Hallensleben	Schagen	M
Frits van Triest	Terwolde	M
Geert Sterk	Renkum	M
Gerben Brands	Holten	M
Hugo Knobel	Eindhoven	M
Jacko Maris	Renkum	M

Janhein van den Eijnden	Arnhem	M
Jelle van Harsselaar	Beuningen Ov	M
Jeroen van den Tweel	Gouda	M
Joep van der Zanden	Wageningen	M
Joost Olivier Boelstra	Amsterdam	M
Jorrit Heikamp	Wageningen	M
Jos Naber	Wageningen	M
José Koumans-van Diepen	Wageningen	V
Jur Volkers	Wenum Wiesel	M
Kees van t Hoog	Renkum	M
Klaas Krol	Oldenzaal	M
Marc van Harten	Giessenburg	M
Marcel van Bergen	Goirle	M
Marie Klein	Hattem	V
Martin Georgiev	Amsterdam	M
Mas Koster	Apeldoorn	M
Matth Ebing	Oosterbeek	M
Michael Schouten	's-Gravenhage	M
Michiel de Vries	Naaldwijk	M
Niels Peekstok	Amsterdam	M
Niels van Vliet	Bloemendaal	M
Patrick Vellinga	Heteren	M
Paul Cees Loon	Diemen	M
Quinten Beune	Bennekom	M
Rienco Booij	Goirle	M
Rikje van de Weerd	Wageningen	V
Rita van der Horst	Arnhem	V
Rob Kruiswijk	Mijdrecht	M
Rogier Groen	Overveen	M
Ronny Kolenbrander	Wageningen	M
Silke van den Berg	's-Gravenhage	V
Sjaak Kruiswijk	Wageningen	M
Sjoerd de Vries	Voorburg	M
Sjon Kortekaas	Heveadorp	M
Stefan Backer	Nijmegen	M
Stijn van Duinhoven	Groningen	M
Thomas Cordier	's-Gravenhage	M
Tinne De Haes	Blaasveld	V
Tom koemans	Nijmegen	M
Trond Husby	's-Gravenhage	M
Vincent gerdes	Huissen	M

Kwart Crosstriatlon Estafette teams

Teamnaam	Woonplaats	zwemmer	fietser	loper
Team zonder naam	Arnhem	Antoinette Bakker	Han Peree	Hajo Loos
Crossantjes	Eindhoven	Celma	Bourgonje	Cortal
De flitsende mossels	Heveadorp	Han Maathuis	Piet Maljaars	Bram Calle
De haai & de snelle hazen	Delft	Tom Verhoek	Marcel Lommers	Joanne Siccama
De Harde Mannen	Oosterbeek	Ronald Neeleman	Martin Wilschut	Bart Wasser
De Veerkampjes	Bennekom	Erik-Jan van Bergen	Erik-Jan van Bergen	Ingrid Veerkamp
De Wildekampjes!	Arnhem	Lisanne Wildekamp	Wout Wildekamp	Marije Wildekamp
Hesseling	Delft	Peter Hesseling	Martin Hesseling	Ilonka Hesseling
loop neus	's-Hertogenbosch	Inge van der Pas	Jiska Maarsen	Stefanie Meischak
STUDIO MOOJER	Elst Gld	Ralph Nuyt	Marcel Veenendaal	Pieter Kodde
Team 3	Renkum	Paul Couvreur	Paul Couvreur	Robbert Wijers
Triathbeesten	Arnhem	Dion Lenting	Cris Lenting	Barbara Kerkhof
Wetsus	Leeuwarden	Philipp Kuntke	Roel Meulepas	Prashanth Kumar

Achtste Crosstriathlon Individueel

Naam	Woonplaats	Geslacht
Aaldert Mellema	Utrecht	M
Albert van Kempen	Wageningen	M
Anke Lenting	Zevenaar	V
Annemarie Ebing	Oosterbeek	V
Anthony Verschoor	Renkum	M
Apd Corten	Nijmegen	V
Beathe Timmers- van den B	Tilburg	V
Berry Verkijk	's-Gravenhage	M
Bert Hollander	Arnhem	M
Bert Loedeman	Amersfoort	M
Carola Bremer	Arnhem	V
Cilia Swinkels	's-Gravenhage	V
Con Hoogendoorn	Utrecht	M
Daniëlle Scholte	Wolfheze	V
Dennis van de Pol	Hoevelaken	M
Dirk van der Klok	Ede Gld	M
Eline Flokstra	Middenmeer	V
Elvira van Bolhuis	Groningen	V
Eric Wandel	Breda	M
Foekje van der Kooij	Terherne	V
Frank Hengeveld	Nootdorp	M

Fred Hageman	Renkum	M
Geert-Jan Meewisse	Delft	M
Geke Walpot	Oosterbeek	V
Georgette Wortelboer	Renkum	V
Ger Inberg	Utrecht	M
Gian Dorsthorst	Epe	M
Gonda landman	Slootdorp	V
Henk Gierveld	Utrecht	M
Henriette Joanknecht	Millingen aan de Rijn	V
Ingi Alofs	Renkum	V
Izar van Gool	Wagenberg	M
Jacqueline Brouwer	Buren Fr	V
Jan-Willem Jansen	Terherne	M
Jan-Willem Pes	Renkum	M
Jeanette Lankhuijzen	's-Gravenzande	V
Johan van den Hoogen	Wageningen	M
Joop de Vries	Hilversum	M
Joost Terpstra	Wageningen	M
Jori Wouters	Leusden	V
José Meijboom	's-Gravenhage	V
Judith Boer	Haarlem	V
Juliette Mensink	Heiloo	V
Karel Balten	Slootdorp	M
Karin Dee	's-Gravenhage	V
Kathrin Poser	Bennekom	V
Keesjan Otto	Ede Gld	M
Kenny Stedehouder	Nieuwerkerk ad IJssel	M
Kimberly Balten	Slootdorp	V
Laetitia Huijsmans	Tilburg	V
Lammert de Vries	Arnhem	M
Laura Oudenhoven	's-Gravenhage	V
Linette Linders	Deurne	V
Lino Ottenhof	Maarssen	M
Lotte Stokvis	Wageningen	V
Lucy Overbeek	Arnhem	V
Luka Beverwijk	Julianadorp	V
Maartje de Sonnaville	's-Gravenhage	V
Mandy Nagengast	Oosterbeek	V
Marcel Jacobi	Driel	M
Margit Warmink	Renkum	V
Marie José schoon	Renkum	V
Marieke Kettelerij	Hoevelaken	V
Marijke Mulder	Andelst	V

Marion van Nunen	Tilburg	V
Mark Torsius	Harderwijk	M
Mark Zoer	Epe	M
Marlenneke Demmink	Wolfheze	V
Marlise Sturzenegger	Drunen	V
Melissa Koning	Anna Paulowna	V
Oscar Koopmans	Assendelft	M
Oskar Wols	's-Gravenhage	M
Pepijn Verschoor	Renkum	M
Puck van Berkel	's-Gravenhage	V
Ralph van Dijk	Apeldoorn	M
Remco Zannis	Wageningen	M
Rianne van Velzen	's-Gravenhage	V
Richard Broekman	Vlaardingen	M
Rieneke Kamphuis	Wolfheze	V
Robin de Man	Den Helder	M
Robin Schalken	Waalwijk	M
Ron Hendriks	Wijchen	M
Rosanne Weijers	Wageningen	V
Rutger Otto	Ede Gld	M
Sabine Zuuring	Heelsum	V
Sam Rietveld	Bennekom	M
Sandra Goritschnig	Wageningen	V
Sandra Keijzer	Slootdorp	V
Sandra Kleijn	's-Gravenhage	V
Sandra Schenk	's-Gravenhage	V
Simone Lankhuijzen	's-Gravenhage	V
Sten iseger	Amsterdam	M
Suzanne van der Raaij	Utrecht	V
Thijs Perenboom	's-Gravenhage	M
Tijmen Bexkens	Arnhem	M
Tom Hendriks	Winssen	M
Ton Methorst	's-Gravenhage	M
Ulko Dijkgraaf	Heteren	M
Willem aangeenbrug	Renkum	M
Willie Jansen	Doorwerth	M

Achtste Crosstriathlon Estafette teams

Teamnaam	Woonplaats	zwemmer	fietser	loper
3 amigo's	Heelsum	Pomme Werner	Senna Nijman	Fedde de Bruin
LoKo Ladies	Renkum	Sarian Kosten	Jaike Loots	Annabel Kosten
The Three Degrees	Renkum	Therese de Vroomen	Yvonne Vermeer	Lidwien Daniels

Zwemwedstrijd 5km

Naam	Woonplaats	Geslacht
Arjen Koop	Arnhem	M
Bas Neeleman	Oosterbeek	M
Bert de Weerd	Bennekom	M
Christel van Mechelen	Huissen	V
Elien van Swieten	Oosterbeek	V
Frank Ernst	Silvolde	M
Hans Roodzant	Arnhem	M
Ilse Matser	Arnhem	V
Ingrid Haas	Wageningen	V
Jessica Nash	Haarlem	V
Madelon Smits	Arnhem	V
Marco Leijen	Arnhem	M
Marieke van Dodeweerd	Bennekom	V
Peter van der Kruijs	Gorinchem	M
Philipp Kuntke	Leeuwarden	M
Rick de Cocq v Delwijnen	Alem	M
Rob van Nieuwburg	Utrecht	M
Vera martens	Renkum	V
Willem Achterberg	Oosterbeek	M

Schwalbe cross circuit

De crosstriatlon Renkum maakt deel uit van het Schwalbe crosscircuit. Er worden strenge eisen gesteld aan organisaties. Het circuit is dan ook een kwaliteitskeurmerk dat als doel heeft de prachtige crosssport te promoten. In 2016 bestaat het circuit uit 6 Nederlandse crossduathlons en 4 crosstriatlons. De NTB maakt aan het einde van het circuit een klassement op van de deelnemende NTB leden.

Onder de vroege inschrijvers zijn inmiddels gewilde prijzen verloot.

Samenstelling circuit		
24-10-2015	IJzeren Man Crossduathlon	Weert
01-11-2015	Beach Crossduathlon	Noordwijk
13-12-2015	Cerberus Crossduathlon	Groesbeek
31-01-2016	Mos Accountants Crossduathlon	Etten-Leur
07-02-2016	Runnerswold-Cycle Trend Crossduathlon	Norg
19-06-2016	Crosstriatlon	Vlaardingen
25-06-2016	Beach Challenge Trialon	Den Haag/ Kijkduin
27-08-2016	Rijntocht Crosstriatlon	Renkum
17-09-2016	Tri-Ambra Crosstriatlon	Ameland

Zie voor aanmelden, inschrijven en de puntentelling

<http://www.triathlonbond.nl/Circuits/SchwalbeCrosscircuit.aspx>

Partners X-athlon circuit:



De Rijntocht en Crosstriatlon is mede mogelijk dankzij:





MISTI
MARITIEME ACTIVITEITEN




uit®waarde

Willemssen
stage management
www.willemsenstagemanagement.nl
info@willemsenstagemanagement.nl
06 - 255 88 340

Voor al uw evenementen, feesten en partijen




Waterfly®