

Programmaboekje

6^e Rijntocht & Crosstriatlon

RZC

31 augustus 2019



Inhoudsopgave

Organisatieteam en contact	3
Van toen naar nu	4
Locatie	6
Tijdschema-dagschema per onderdeel	7
Tijdschema-dagschema chronologisch	9
Algemeen.....	11
Triatlon wisselzone / parc-fermé	14
Kaartje wisselzone en routing op terrein	15
Overzichtskaat evenement en de zwemstarts.....	16
Zwemmen.....	17
Mountainbiken	18
Parcours mountainbiken.....	20
Lopen	21
Parcours lopen grote ronde (5,5 km)	22
Parcours lopen kleine (2,5 km) ronde (1/16e)	23
Teamtriatlon	24
Reglement	25
Wat neem ik mee naar zwemtocht of triatlon?	25
Checklist.....	29
Instructie gebruik chip zwemmers én triathleten	30
Eregalerij Renkumse Crosstriatlon	31
De Rijntocht & Crosstriatlon is mede mogelijk dankzij:	45

Organisatieteam en contact

rijntocht@rzcrenkum.com

Geert van Duinhoven: 06-22530125

Joost Christiaans: 06-24506119

Bart Jan de Lorijn: 06-21541482

Alef van Brakel: 06-46285720

Manon Vaal

Rita van der Horst

Nicole Voet

Martijn Steenbergen

Eric Kuijt



V.l.n.r.b.n.b.: Geert, Joost en Bart-Jan, Alef, Manon, Rita, Nicole, Martijn en Eric

Meer info:

www.rijntocht.nl

en

<https://www.facebook.com/Renkumse-Rijntocht-Crosstriathlon-221231161411489/>

Van toen naar nu

De Rijntochten

Op de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam was veel aandacht voor de zwemsport. Nederlandse zwemsters behaalden een aantal medailles waarmee de belangstelling voor het zwemmen in het hele land groeide. In Renkum werd een stichting opgericht om een zwembad in de gemeente te realiseren. Al in 1929 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. In 1931 werd zwemvereniging RZC opgericht. Onder de hoede van de badmeester werd 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 het idee om 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 ernstig 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 zwembad

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 twintigmeterbad Aquarijn werd gebouwd in Renkum. Eind oktober 2017 is het multifunctionele sportcentrum Doelum opgeleverd met een prachtig zwembad van 25 meter. Het nieuwe thuisbad van RZC!

Nieuwe loten: crosstriatlon en zwemwedstrijd!

In 2013 is als proef met ongeveer 30 pioniers een eerste crosstriatlon gehouden. Dit idee sloeg zo aan dat we in 2014 besloten een echte crosstriatlon te houden, waaraan zo'n 90 mensen deelnamen. Sindsdien groeit het evenement elk jaar in kwalitatief en kwantitatief opzicht, op natuurlijke wijze, maar ook door inspanningen van het organisatie-team en andere enthousiaste vrijwilligers!

In 2017 mocht RZC voor het eerst het Nederlands Kampioenschap Crosstriatlon organiseren. Het was een geslaagd evenement met maar liefst 364 deelnemers.

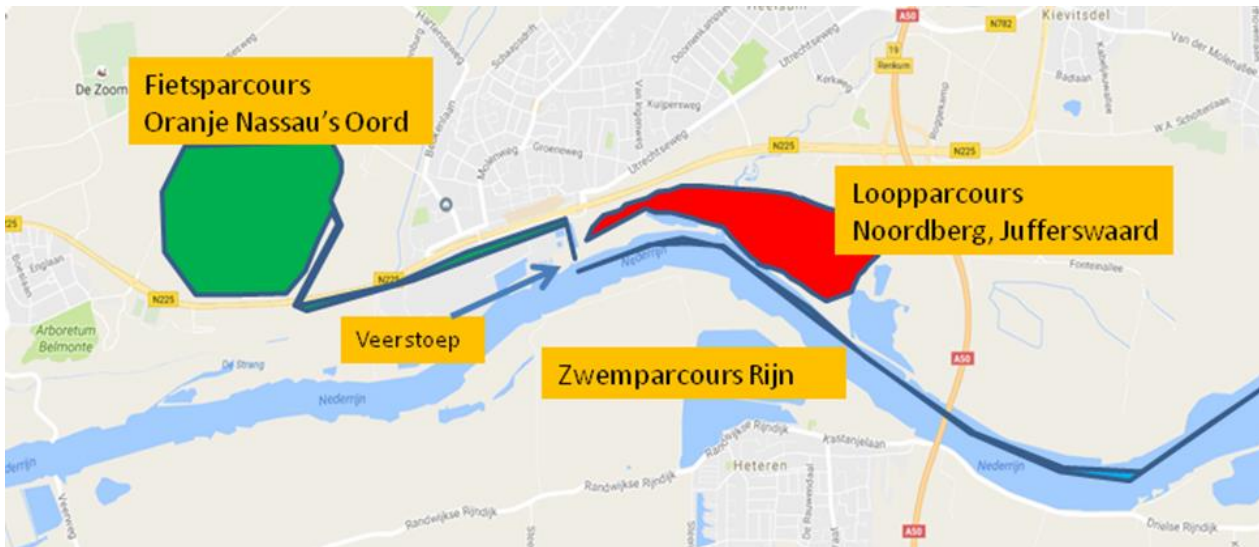
De Rijntocht en crosstriatlon in 2019

Het evenement bestaat dit jaar uit:

- 1/4 Crosstriatlon voor licentiehouders: 1,5 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen.
- 1/4 Crosstriatlon voor niet-licentiehouders, recreatief: 1,5 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen.
- 1/8 Crosstriatlon recreatief: 750 meter zwemmen, 17,5 km mountainbiken, 5,5 km hardlopen.
- 1/16 Crosstriatlon: 375 meter zwemmen, 11,5 km mountainbiken en 2,5 km hardlopen.
- Zwemtocht in de Rijn: 750 meter, 2,5 km en 5 km.

Locatie

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



Locatie Veerstoep en parkeerplekken auto's en fietsen.

Autonavigatie parkeerplek auto's: Fabriekstraat, Renkum



Tijdschema-Dagschema per onderdeel

1/4 Crosstriatlon voor LICENTIEHOUDERS:

1 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen

8.45	Inschrijving/wisselzone open
9.45	Briefing licentiehouders ¼ crosstriatlon
10.00	Boarding licentiehouders ¼ crosstriatlon
10.15	Vertrek licentiehouders ¼ crosstriatlon
12.15-13.15	Finish licentiehouders ¼ crosstriatlon
13:00	Prijsuitreiking overall ¼ licentiehouders

1/4 Crosstriatlon voor NIET-LICENTIEHOUDERS (recreatief):

1 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen

8.45	Inschrijving/wisselzone open
10.30	Briefing niet-licentiehouders ¼ crosstriatlon
10.45	Boarding niet-licentiehouders ¼ crosstriatlon
11.00	Vertrek niet-licentiehouders ¼ crosstriatlon
13.15-15.15	Finish niet-licentiehouders ¼ crosstriatlon
14.00	Prijsuitreiking overall ¼ recreatief

1/16 Crosstriatlon: 375 meter zwemmen, 11,5 km mountainbiken en 2,5 km hardlopen

10.00	Inschrijving/wisselzone open 1/16 crosstriatlon
11.00	Briefing 1/16 crosstriatlon
11.30	Boarding 1/16 crosstriatlon
11.45	Vertrek 1/16 crosstriatlon
12.45-13.30	Finish 1/16 crosstriatlon
13.45	Prijsuitreiking overall 1/16 recreatief

Rijntocht 750m

(NB: zelfde afvaart als 1/16 crosstriatlon)

10:30	Inschrijving open
11.15	Briefing Rijntocht 750m
11.30	Boarding Rijntocht 750m
11.45	Vertrek Rijntocht 750m
12.15-12.45	Aankomst Rijntocht 750m

1/8 Crosstriatlon: 500 meter zwemmen, 17,5 km mountainbiken, 5,5 km hardlopen

11.30	Inschrijving/wisselzone open 1/8 crosstriatlon
12.30	Briefing 1/8 crosstriatlon
12.45	Boarding 1/8 crosstriatlon
13.00	Vertrek 1/8 crosstriatlon
14.15-15.45	Finish 1/8 crosstriatlon
14.45	Prijsuitreiking overall 1/8 crosstriatlon

Rijntocht 2,5 en 5 km

12.30	Inschrijving open
13.15	Briefing Rijntocht 2,5 en 5 km
13.30	Boarding Rijntocht 2,5 en 5 km
13.45	Vertrek Rijntocht 2,5 en 5 km
14:45	Binnenhalen snelste gewone zwemmer D/H
14.45-15.45	Aankomst Rijntocht 2,5 en 5 km
15.00	Huldiging 2,5 km
15.30	Huldiging 5 km

Tijdschema-Dagschema chronologisch

- 8.45 Inschrijving / wisselzone open ¼ crosstriatlon licentiehouders
- 8.45 Inschrijving / wisselzone open ¼ cross-triatlon niet-licentiehouders (recreatief)
- 9.45 Briefing ¼ crosstriatlon licentiehouders
- 10.00 Boarding ¼ crosstriatlon licentiehouders
- 10.00 Inschrijving / wisselzone open 1/16 crosstriatlon
- 10.15 Vertrek ¼ crosstriatlon licentiehouders
- 10:30 Briefing ¼ cross-triatlon niet-licentiehouders (recreatief)
- 10:30 Inschrijving Rijntocht 750m open
- 10.45 Boarding ¼ cross-triatlon niet-licentiehouders (recreatief)
- 11.00 Vertrek ¼ cross-triatlon niet-licentiehouders (recreatief)
- 11.00 Briefing 1/16 crosstriatlon
- 11.15 Briefing Rijntocht 750m
- 11.30 Boarding Rijntocht 750m
- 11.30 Boarding 1/16 crosstriatlon
- 11.30 Inschrijving / wisselzone open 1/8 crosstriatlon
- 11.45 Vertrek Rijntocht 750m
- 11.45 Vertrek 1/16 crosstriatlon
- 12.15 (-13.15) Finish ¼ crosstriatlon licentiehouders
- 12.15 (-12.45) Aankomst Rijntocht 750m
- 12:30 Inschrijving open 2,5 en 5 km Rijntocht
- 12.30 Briefing 1/8 crosstriatlon
- 12.45 Boarding 1/8 crosstriatlon

12.45 (-13.30) Finish 1/16 crosstriatlon

13.00 Vertrek 1/8 crosstriatlon

13.00 Prijsuitreiking overall ¼ licentiehouders

13.15 (-15.15) Finish ¼ cross-triatlon niet-licentiehouders (recreatief)

13.15 Briefing Rijntocht 2,5 en 5 km

13.30 Boarding Rijntocht 2,5 en 5 km

13.45 Vertrek Rijntocht 2,5 en 5 km

13.45 Prijsuitreiking overall 1/16 recreatief

14:00 Prijsuitreiking overall ¼ recreatief

14.15 (-15.45) Finish 1/8 crosstriatlon

14:45 Binnenhalen snelste gewone zwemmer D/H

14.45 Prijsuitreiking overall 1/8 crosstriatlon

14.45 (-15.45) Aankomst Rijntocht 2,5 en 5 km

15.00 Huldiging 2,5 km

15.30 Huldiging 5 km

16:30 SLUITING WISSELZONE (fietsen niet meer bewaakt!)



Algemeen

Voorzieningen op het terrein

- Toiletten (en een eenvoudige omkleedruimte voor dames)
- Geen douches
- Drinkwater
- Catering met eten en drinken.

Parkeren

- Het terrein is **niet toegankelijk met auto's en fietsen** (uitgezonderd fietsen van deelnemers triatlon)
- Minder validen kunnen zich melden bij de verkeersregelaar aan de kop van de Veerweg
- Auto parkeren op parkeerterrein Smurfit Kappa Parenco, route aangegeven met bebording op aanpalende wegen. (Navigeer Fabrieksstraat Renkum, stoplicht Rijksweg aan westzijde van Renkum, dan rechtsaf (Voor autobedrijf Delsink) via tunnel onder provinciale weg). Het is dan ongeveer 15 minuten lopen naar de Veerweg via de Dorpsstraat-winkelstraat)
- Fiets parkeren op grasveld bij de stoplichten aan de Veerweg

Rijntocht zwemdeelnemers

- 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 chip met bandje (2,5 en 5 km) en een genummerde kledingzak met dichtbindtouwje voor op de boot. Controleer je pakket op de juiste inhoud!
- Zie de instructies voor de chip verderop in dit boekje (p31).
- Een kwartier voor dat je met de boot vertrekt, krijg je nog wat korte veiligheidsinstructies ('briefing').
- De kleren die je op de boot nog aan hebt, kun je in de genummerde plastic zak stoppen. Die zakken gaan met de boot terug. Neem alsjeblieft niet te veel mee op de boot. Onze vrijwilligers moeten nl een paar honderd zakken versjouwen... 😊.
- Na afloop van de zwemtocht liggen de plastic zakken met kleding van de boot op je te wachten. Je badmutsnummer is hetzelfde nummer als op jouw kledingzak.
- Zwem tussen de boeien en de kant, dit i.v.m. scheepvaart en algemene veiligheid, en volg aanwijzingen van de reddingsbrigade altijd op!
- Lever je chip en bandje na het zwemmen direct in bij onze vrijwilliger! Bij verlies of het niet inleveren van de transponder wordt achteraf een vergoeding geïncasseerd.

Triatlondeelnemers

- **NTB leden moeten een geldige licentie kunnen tonen!**
- **Leden van de KNWU en KNZB hoeven geen daglicentie te betalen als zij kunnen aantonen dat ze een startvergunning voor een van deze bonden hebben. KNWU-leden hebben hun pasje, KNZB-leden moeten een bewijsje opvragen bij de KNZB.**

- 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, badmuts, genummerde kledingzak voor op de boot en een chip indien je een huurchip hebt besteld. Controleer je pakket op de juiste inhoud!
- Hierna leg je al je spullen klaar in de wisselzone. Bij de ingang van de wisselzone wordt je startnummer, fiets en fietshelm gecontroleerd, zet deze alvast op, zodat het inchecken vlot gaat.
- Het startnummer bevestig je aan een startband (brede elastiek om je middel, **dit moet je zelf meenemen!**, speldjes zijn bij de inschrijfbalie verkrijgbaar). 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 je stuur, zodat de voorzijde zichtbaar is.
- Voor de registratie van de zwem-, fiets- en looptijden maken we gebruik van MyLaps. Iedere deelnemer heeft een chip en een enkelbandje. Als je een chip huurt, krijg je er een enkelbandje bij, anders moet je er zelf een hebben.
- Bevestig de chip met het bandje om je enkel, eventueel extra geborgd met een veiligheidsspeld, ook verkrijgbaar bij de inschrijfbalie. Maak je deel uit van een team, dan geef je de chip aan elkaar door in de wisselzone.
- Een gehuurde chip en enkelband moet je na de wedstrijd direct bij de finish of bij het verlaten van de wisselzone inleveren bij de organisatie. Bij verlies of het niet inleveren van de chip wordt achteraf een vergoeding geïncasseerd.
- De starttijden voor licentie en de niet-licentiehouders/recreatief bij de ¼ afstand zijn verschillend: zie het tijdschema.
- 15 minuten voordat het boarden van de boot begint, is er een korte briefing met de laatste instructies.
- 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. Neem zo min mogelijk spullen mee op de boot! Onze vrijwilligers moeten toch al een paar honderd zakken sjouwen... 😊
- 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 is afgesproken met de terreineigenaren.
- De wedstrijdleiding is in handen van de NTB.

Tijdens de zwemtocht en triatlon

- De wedstrijdleiding of organisatie 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/diskwalificeren.
- De wedstrijdleiding of organisatie heeft het recht om in bijzondere omstandigheden het parcours te wijzigen qua onderdelen, hun volgorde, hun lengte, de parcourslengte of het parcoursverloop.
- Voor alle overige wedstrijdregelingen 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 voortijdig stoppen met je deelname, geef dat dan zo snel mogelijk door aan de organisatie door dit te melden bij een NTB-gedelegeerde en/of tijdwaarneming.

Na afloop

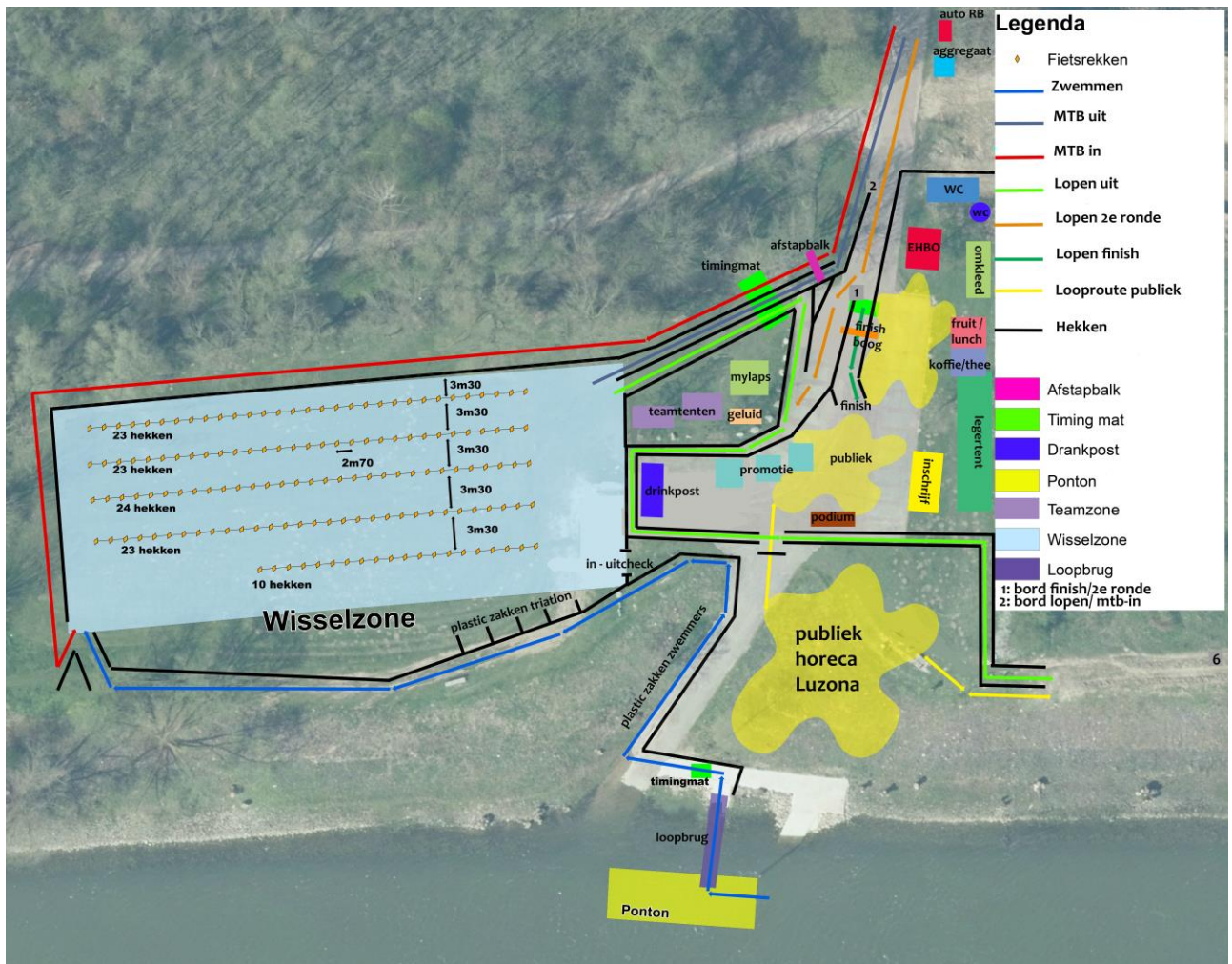
- Na afloop van de wedstrijd kun je op vertoon van je startnummer en na inlevering van je stuurnummerbord je fiets, wedstrijdspullen en kledingzak meenemen uit de wisselzone.
- Voor alle deelnemers is er na afloop fruit, snoep en water/cola beschikbaar.
- Zie voor het tijdstip van de medaille-uitreikingen het tijdschema.
- De genummerde plastic zakken met kleding van de boot liggen voor de triatleten verzameld in een hoek in de wisselzone en zijn daar af te halen op vertoon van je startnummer. Voor de zwemmers ligt deze kledingzak op een centrale plek op het terrein.
- Er zijn geen douches op het terrein. Je kan/mag je na afloop afspoelen bij het ponton, maar je mag niet meer in de Rijn gaan zwemmen!

Triatlon wisselzone

- De wisselzone is voor en na je wedstrijd alleen toegankelijk via de CHECK IN.
- Inchecken in de wisselzone moet 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 hun 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 gestald, zowel voor als tijdens de wedstrijd! 2 fietsen per zijde, officials zullen hierop toezien. Er zijn geen toegewezen plaatsen, behalve een indeling voor de verschillende afstanden.
- 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 kun je na afloop je fiets en overige spullen meenemen uit de wisselzone.
- Deelnemers kunnen na afloop van hun wedstrijd hun spullen ophalen. Hierbij mogen zij de deelnemers die nog bezig zijn met de wedstrijd op geen enkele manier hinderen en dienen ze alle instructies van organisatie en jury op te volgen.
- Let dus altijd op in de wisselzone!
- De wisselzone is bewaakt tot 16:30 uur.



Wisselzone en routing op terrein



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/wedstrijdleiding mag je in het water springen. De deelnemers aan de **zwemtocht** laten we ook gezamenlijk vertrekken, omwille van de tijdwaarneming die we moeten starten.

Voor de deelnemers aan de triatlons is dit ook 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 een gereguleerde start plaatsvinden onder leiding van de jury.

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 eindigt het zwemmen. Let bij het uit het water gaan goed op: door de stroming kun je tegen het ponton aan gedrukt worden en het kan 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 uit het water te helpen.

- 15 minuten voor vertrek is er een korte briefing.
- Bij een watertemperatuur van 22° of meer is het gebruik van een wetsuit bij de triatlon 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 moeten voor de start in het water zijn, achter de aangewezen startboei(en). Eerder zal geen start plaatsvinden!
- Zwem uitsluitend tussen de boeien en de oever.
- Volg de aanwijzingen van de reddingsbrigade en/of organisatie altijd 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.

Mountainbiken



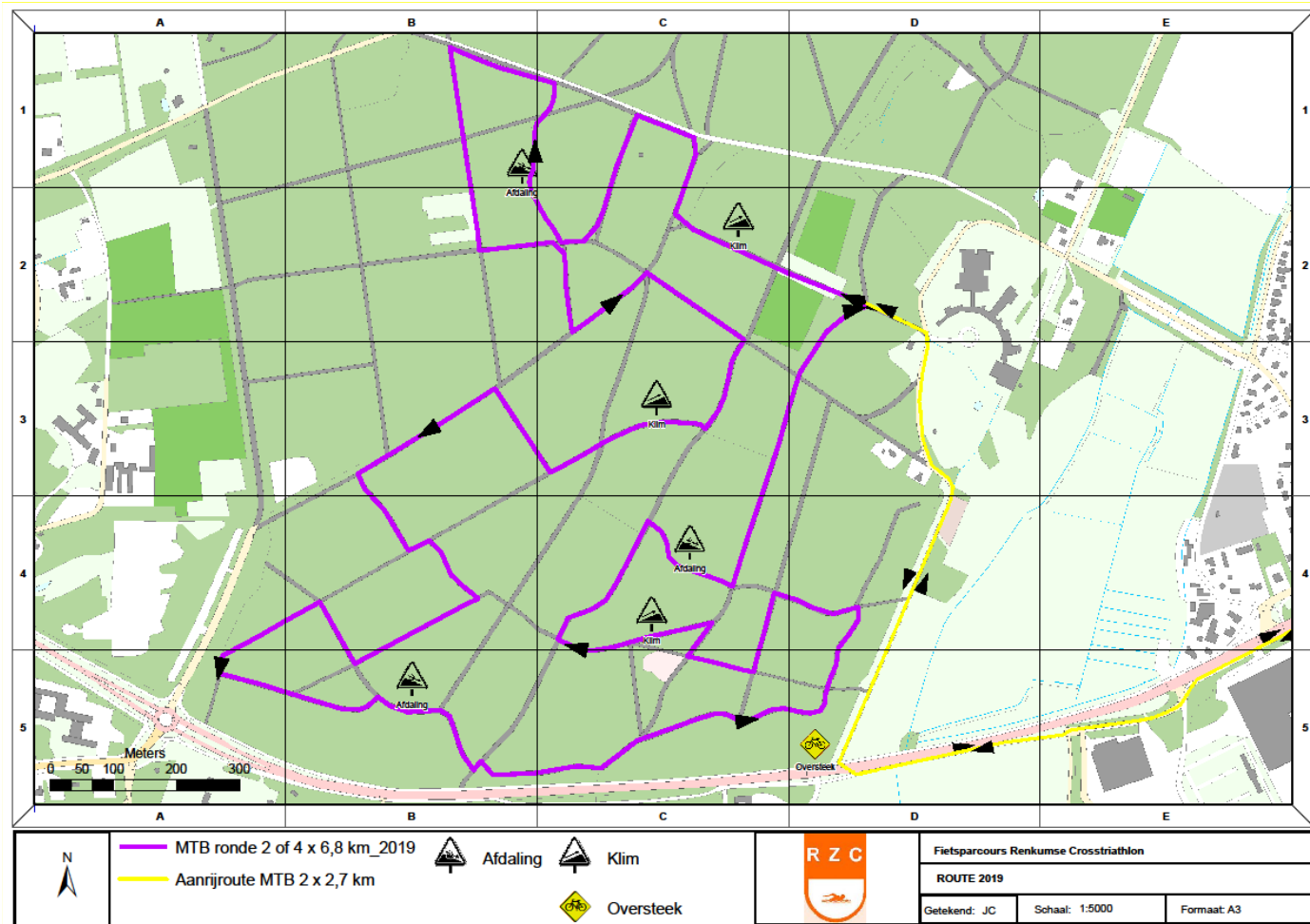
Na het zwemmen ga je via de routing naar de wisselzone die je helemaal achterin binnenkomt. Pas als je je helm op hebt mag je de fiets aanraken of meenemen, dit geldt ook voor het stallen na je fietsonderdeel. In de wisselzone mag je niet fietsen. Pas als je met de fiets over de balk bent, mag je gaan fietsen. De aanrijroute naar het fietsparcours is op de openbare weg (fietspad). Let hier goed op de andere weggebruikers! Het fietspad is niet speciaal voor de wedstrijd afgesloten en dus niet verkeersvrij, bovendien kun je andere deelnemers als tegenligger hebben. Er is na ongeveer 1,5km een oversteek over de provinciale weg (80 km/h!) vlak voordat je het bos in gaat. Volg daar altijd de aanwijzingen op van de aanwezige verkeersregelaars!

- Deelnemers aan de 1/4 triatlon maken na de aanrijroute, vier ronden in het bos en fietsen dan via de aanrijroute in omgekeerde richting weer terug naar de finish.
- Deelnemers aan de 1/8e triatlon, maken na de aanrijroute, twee ronden in het bos en fietsen dan via de aanrijroute in omgekeerde richting weer terug naar de finish.
- Deelnemers aan de 1/16e triatlon, maken na de aanrijroute, één ronde in het bos en fietsen dan via de aanrijroute in omgekeerde richting weer terug naar de finish.
- een fiets anders dan een MTB niet toegestaan (dus geen hybrides, veldrijders). Tenzij je toestemming hebt van de organisatie/jury. Maximale wieldiameter is 29 inch, minimale doorsnede band is 1,5 inch. Zogenaamde (mid)-fatbikes zijn wel toegestaan. Een weg- of racestuur is niet toegestaan. Voor elke stuur geldt dat de uiteinden afgedicht moeten zijn door middel van stureinddoppen.
- 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 op geen enkele wijze 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 de daarvoor ingerichte oversteek en 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.
- Hulp van buitenaf tijdens de wedstrijd is verboden en kan leiden tot diskwalificatie. Dit betekent dat het aangeven van drank of voeding of het verlenen van technische assistentie dus niet mag! Een deelnemer mag wel hulp van een andere deelnemer accepteren, maar geen materialen als wielen of fietsen onderling wisselen.
- Bij terugkomst mag de helm pas worden losgemaakt en afgezet nadat de fiets is gestald.
- Het achterlaten van afval (bidons, lege gelletjes, etc.) op het parcours is verboden en kan leiden tot diskwalificatie. Respecteer de omgeving en de natuur! Stop het tijdelijk onder je broekspijp, pakje of in je shirt of deponeer het in de aangegeven afvalzone.
- Je mag wel afval deponeren binnen de met borden aangegeven afvalzones. Deze bevinden zich na de voedingsposten bij het lopen (2x) en na elke ronde doorkomst bij het mountainbiken (1x). Ook mag in de wisselzone afval achtergelaten worden.



Parcours mountainbiken



Lopen

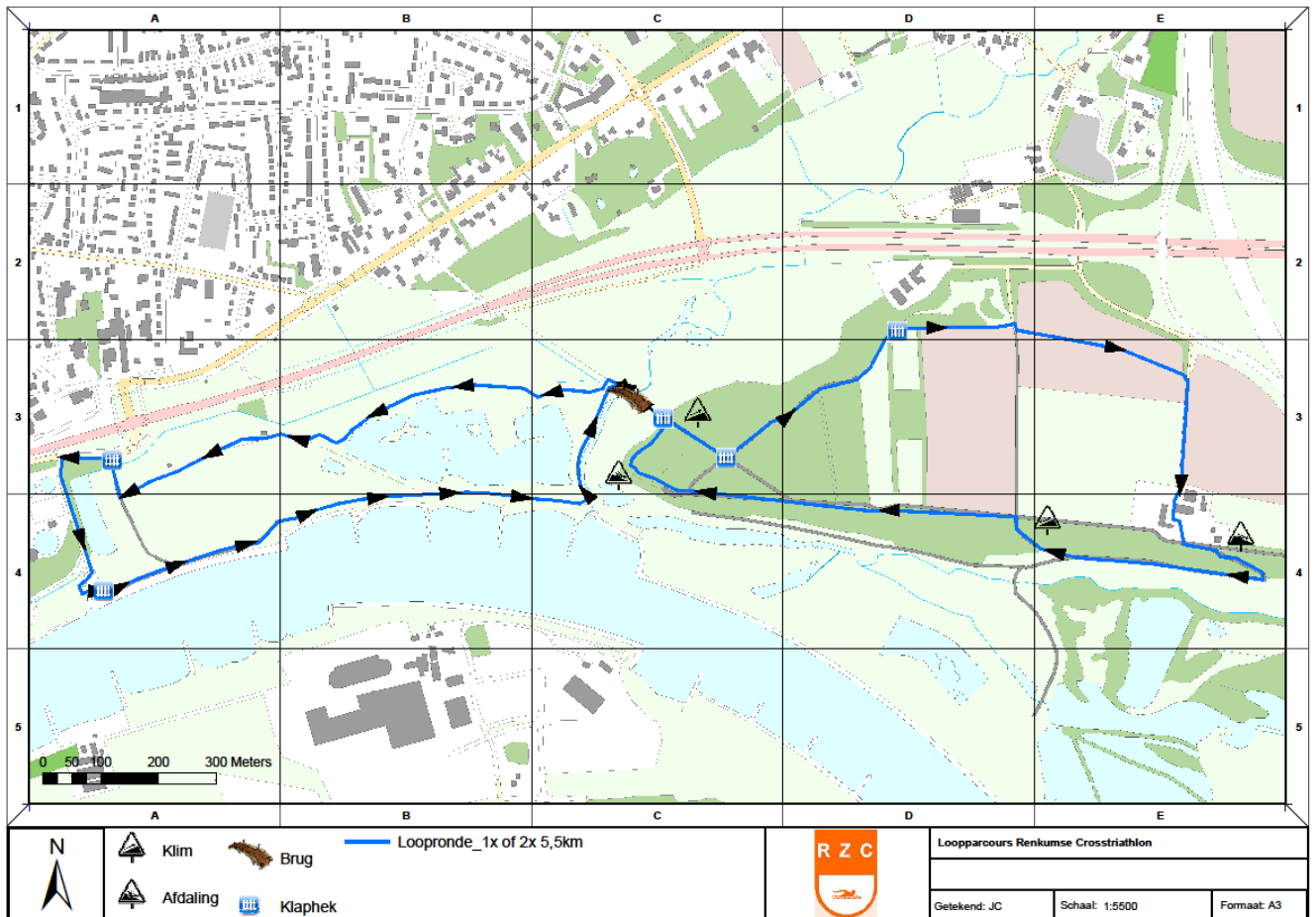


Het loopparcours is vrijwel geheel onverhard. Het eerste gedeelte van de route heeft een kleiige ondergrond. Bij droog weer is die erg hard en ongelijk. Let dus goed op je enkels. Bij nat weer is de klei heel glad. Halverwege de route is een waterpost bij de boerderij Veld & Beek evenals bij de eerste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

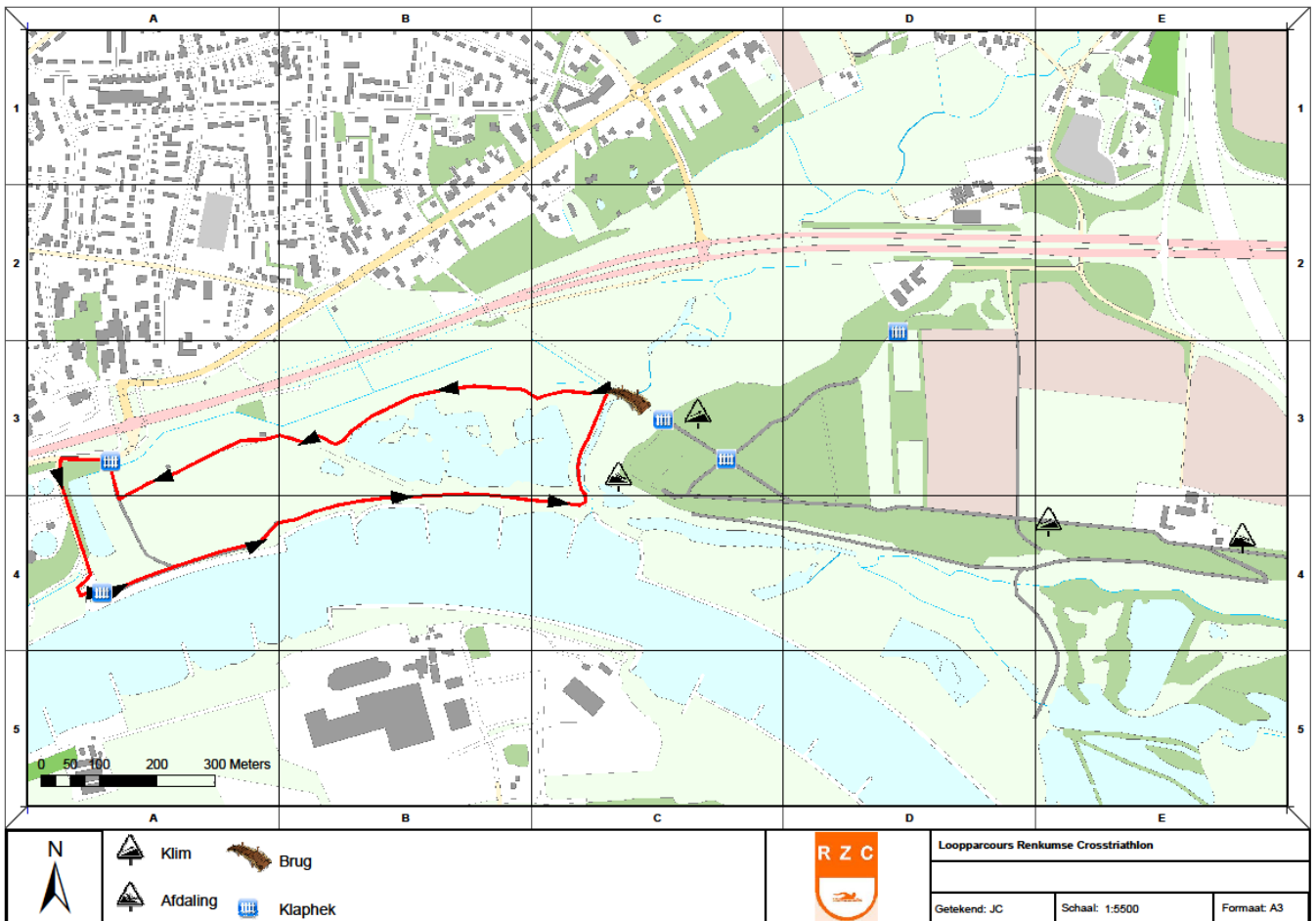
Het loopparcours ligt in een natuurgebied waar paarden en koeien los lopen. Die kun je op je route tegenkomen. Sluit de klaphekken bij het betreden en verlaten van het gebied.

- Deelnemers aan de 1/4 triatlon lopen twee ronden.
- Deelnemers aan de 1/8e triatlon, lopen één ronde en finishen daarna.
- Deelnemers aan de 1/16e triatlon, lopen één verkorte ronde (de helft van de grote ronde) en finishen daarna. Deze ronde gaat voor het bruggetje in de Jufferswaard linksaf en tijdens hun wedstrijd zal daarvoor een bord staan en geven vrijwilligers instructie.
- 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 zoveel 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. Blijf vooral rustig doorlopen en ga geen onverwachte bewegingen maken of opeens afwijken van je pad.
- Het achterlaten van afval (bidons, lege gelletjes, etc.) op het parcours is verboden en leidt tot onmiddellijke diskwalificatie. Respecteer de omgeving en de natuur! Stop afval tijdelijk onder je broekspijp, pakje of in je shirt.
- Je mag wel afval deponeren binnen de met borden aangegeven afvalzones. Deze bevinden zich na de voedingsposten bij het lopen (2x) en na de ronde doorkomst bij het mountainbiken (1x). Ook mag in de wisselzone afval achtergelaten worden.
- Er mogen geen fietsers op het loopparcours komen, dus ook niet van het publiek.

Loopparcours 1/4 (2 ronden) en 1/8 triatlon (1 ronde)



Loopparcours 1/16e triatlon (mini)



Teamtriathlon

Elk team krijgt één chip, een startnummer en stuurbord. De zwemmer geeft de chip door aan de fietser en die weer door aan de loper. De fietser geeft het startnummer óók door aan de 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 deelnemer van het team pas starten nadat de laatste deelnemer uit de betreffende startserie is vertrokken.



Reglement

De triatlonwedstrijd valt onder auspiciën en de regels van de Nederlandse Triathlon Bond. De regels kun je lezen op de site van de NTB. Hieronder enkele belangrijke regels en opmerkingen:

Algemeen:

- NTB, KNWU en KNZB-leden zijn verplicht hun geldige licentie te tonen voor de triatlon bij het secretariaat. Kan een geldige licentie niet getoond worden, dan is een extra afdracht verplicht voor een daglicentie voor de afstand waarop gestart wordt.
- 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, assistentie en/of verzorging door derden van buiten de wedstrijd is niet toegestaan.
- Uitvallers dienen zich af te melden bij de tijdregistratie en jurylid en hun chip in te leveren (indien huurchip).
- 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 deelnemer. De organisatie aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel, schade, verlies of diefstal.
- Wees sportief en gun ieder ander ook zijn sportbeleving en competitie!



Wat neem ik mee naar zwemtocht of 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 en hoe het in de praktijk werkt.

Zwemmen

Voor het zwemmen is eigenlijk een zwembroek of badpak al voldoende. Triathleten gebruiken meestal een trisuit, dit is een speciaal pak, waarin je alle onderdelen kunt doen, zonder je te hoeven omkleden en dus ook tijdswinst oplevert in de wisselzone. 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 de temperatuur van het water niet meer dan 22 graden is. De zwemmers van de zwemtocht mogen alles dragen en gebruiken wat ze willen, gezien het een prestatietocht betreft.

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 in de wisselzone. Rijtocht-zwemmers kunnen deze kledingzak op een andere centrale locatie op het terrein afhalen.

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/CO2patroon, 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 laaghangende 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, armstukken of een sportjack klaar te leggen, een lange broek of beenstukken zijn 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. Ook kun je je schoeisel aanpassen aan de (terrein)omstandigheden en dus schoenen aantrekken met meer of minder grip/profiel. Je kan 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! Datzelfde geldt voor triatleten die lid zijn van de KNWU of KNZB. 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. Wel is het toegestaan je af te spoelen in de Rijn achter het ponton bij de veerstoep, maar het is uitdrukkelijk niet de bedoeling dat je nogmaals gaat zwemmen!

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

Wat doen we bij onweer tijdens de Rijntocht?

Geluid is veel langzamer dan licht. Je ziet eerst de flits en hoort dan pas de donder. Dit principe gebruiken we om de afstand tussen ons en de bui te schatten. Met de '10 secondenregel' kunt je ook zelf inschatten wanneer je het best kunt gaan schuilen: dat is het geval als er minder dan 10 seconden liggen tussen de bliksemflits en de donder, dan is het onweer gevaarlijk dichtbij. Is de tijd tussen flits en donder korter dan drie seconden dan zit je midden in de onweersbui.

Wedstrijd: doorgaan, later starten?

De wedstrijdorganisatie besluit in overleg met de reddingsbrigade en officials over het wel of niet starten van de zwemwedstrijd, gebruikmakend van de 10 secondenregel. De wedstrijd kan dan worden uitgesteld totdat het onweer is overgedreven.

Deelnemers worden voorafgaand aan de wedstrijd (bij een grote kans op onweer tijdens de wedstrijd) via social media en bij de briefing geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen die je als sporter zelf kunt nemen en over de mogelijke beslissingen van de wedstrijdorganisatie.

Informatie voor deelnemers en publiek: Waar schuilen?

Veilige plaatsen

Tijdens het evenement zijn er bijna geen veilige plekken om te schuilen zoals een gebouw of een auto. Neem daarom zoveel mogelijk van de onderstaande voorzorgsmaatregelen in acht.

Vermijd onveilige plaatsen zoals

- in de buurt van of onder alleenstaande bomen
- in de buurt van of op open water;
- boven op een heuvel, bij een uitzichtpunt;
- in het open veld;
- dichtbij omheiningen (ook niet-metalen omheiningen), bedradingen of leidingen.

Voorzorgsmaatregelen

- Blijf uit de buurt van hoge bomen, lantaarnpalen, enz. Dit geldt ook voor metalen voorwerpen als fietsen. Blijf minstens op 3 m afstand van hekwerken of afrasteringen.
- Als u in het bos bent, zoek dan een laag groepje bomen in het laagste deel van het terrein. Nooit onder een alleenstaande boom gaan staan.
- In het open veld: ga gehurkt op uw tenen zitten, sla de armen om de knieën, het hoofd zo laag mogelijk, de handen over de oren en de voeten tegen elkaar. Ga nooit plat op de grond liggen. Hurk zo mogelijk in een greppel.
- Maak in geen geval gebruik van een paraplu.
- Bij zwemmen of varen: ga zo snel mogelijk uit het water. Dit geldt ook voor duikers.
- Stap bij fietsen zo snel mogelijk af en ga schuilen.
- In een groep loop je een groter risico op blikseminslag. Blijf dus niet bij elkaar maar zoek beschutting of hurk verspreid van elkaar.

Checklist

Zwemmen:

zwembroek/tritop/badpak/trisuit
zwembriljetje en badmuts
handdoekje
eventueel wetsuit

Fietsen:

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

Lopen:

(droog) shirtje
hardloopbroekje
sokken
hardloopschoenen
petje/zweetband
schoenlepel

Algemeen:

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

Instructie gebruik chip zwemmers én triatleten

Bij de triathlon wordt haast vanzelfsprekend gebruik gemaakt van geautomatiseerde tijdsregistratie van de verschillende onderdelen met een chip. In de zwemsport en zeker bij gewone prestatietochten zonder wedstrijdelement, zoals de Rijntocht is dit niet het geval.

Rijntocht zwemmers van de 2,5km en 5km krijgen wel een chip zodat je niet zelf je tijd hoeft op te nemen en weet je toch hoe lang je er over hebt gedaan. Niet alle zwemmers weten hoe de chip werkt, dus vandaar deze instructie.

In je deelnemersenvelop zit een chip en een chipbandje:



De klittebandstrook van het bandje rijg je door de sleufjes aan de zijkant van de chip:



De chip doe je om je één van je enkels:



LEVER DE HUURCHIP NA GEBRUIK WEER IN! (niet inleveren kost je geld)

Tip: je kunt verlies van het geheel voorkomen door een veiligheidsspeld (verkrijgbaar bij de inschrijving) door de klittebandstrook en het bandje te doen

Eregalerij Renkumse Crosstriatlon

2014

Winnaars kwart licentie

Arie de Jong en Silvia Brouwer

2015

Winnaars kwart licentie

Joost Christiaans en Linda van Vliet

Winnaars 1/8e crosstriatlon

Rorik Schouten en Anna Pauline Saßerath

2016

Winnaars kwart licentie

Christiaan Solleveld en Silvia Brouwer

Winnaars 1/8e crosstriatlon

Izar van Gool en Carola Bremer

2017

Winnaars NK OD crosstriatlon

Mark Hamersma en Linda van Vliet

Winnaars 1/8e crosstriatlon

Wico Hopman en Kirsten Verkooijen

2018

Winnaars kwart crosstriatlon

Diederik Scheltinga en Silvia Brouwer

Winnaars 1/8e crosstriatlon

Kirsten Verkooijen



Zestiende triatlon

500 MJ	Schoon	Renkum
501 Kars	van Kempen	Wageningen
502 Maquinho	Vorst	Holten
503 Michiel	van der Wal	Rhenen
504 Rebekka	kool	Rhenen
505 Jorian	Heerink	Renkum
506 Kiara	Heerink	Renkum
507 Frederique	Sombardier	Bergschenhoek
508 Mads	Jacobi	Driel
509 Marcel	Jacobi	Driel
510 Cassian	Janssen	Ede Gld

Achtste triatlon

300	Ramon	van Maanen	Maarsssen
301	Wouter	Mol	Someren
302	Elien	van Swieten	Oosterbeek
303	Henk-Jan	Dozeman	Wageningen
304	Jeanette	Lankhuijzen	's-Gravenzande
305	Arno	Janssen	Wageningen
306	Mike	Lubberts	Wageningen
307	Esther	Strijker	Brummen
308	Carolien	van der Sluis	Groningen
309	Bastiaan	Schoenmaker	Wageningen
310	Gijs	ter Stege	Schoonhoven
311	Jasmijn	Schoenmaker	Wageningen
312	Xander	Haalboom	Ede Gld
313	Gert	van Zanten	Veenendaal
314	Noël	Sterk	Barsingerhorn
315	Pieter	van der Sluis	Neede
316	Wouter	Schoenmaker	Wageningen
317	Huub	Tolido	Veghel
318	Richard	van Beek	Ede Gld
319	Tamara	Kruijsheer	Schoorl
320	Eddy	Kruitbosch	Heelsum
321	Joyce	Mulder	Utrecht
322	Mark	Bol	Amersfoort
323	Richard	Gillebaard	Schoorl
324	Dennis	van de Pol	Hoewelaken
325	Marieke	Kettelerij	Hoewelaken
326	Martijn	de Koning	Heerenveen
327	Gerben	Blommesteijn	Schoonhoven
328	Wieger	Wamelink	Wageningen
329	Marco	Klaassen	Utrecht
330	Bart	van der Ploeg	's-Gravenhage
331	Lieke	Kempen	's-Gravenhage
332	Jacqueline	Oosterwegel	Dieren
333	Willem	Oosterwegel	Dieren
334	Jan	Gerritsen	Heelsum
335	Lennart	Slotboom	Zwijndrecht
336	Gerrien	Achterop	Oosterbeek
337	Dai	Gittins	Stratfort upon Avon
338	Cornelis	Hogeveen	Amersfoort
339	Martijn	Aarden	Den Hoorn Zh
340	Mirjam	Aarden-Pietersma	Den Hoorn Zh
341	Marleen	Vink	Elst Gld
342	Ramon	Vleerlaag	Alphen aan den Rijn
343	Juliette	Groot	Heerhugowaard
344	Naomi	Stacia	33 Bussum

345	Jacco	Willems	Brummen
346	Robert	van As	Ede Gld
347	Albert	van Kempen	Wageningen
348	Sarian	Kosten	Heelsum
349	Jaike	Loots	Renkum
350	Charel	Wagenvoort	Denekamp
351	Kevin	Rance	Velp Gld
352	Dinand	Kleijbeuker	Nijmegen
353	Hugo	Schut	Arnhem
354	CM	Gerkes	Doorn
355	Paulien	Verhoef	Renkum
356	Arjan	Schuurman	Renkum
357	Wim	Veenema	Paterswolde
358	Jan-Willem	Pes	Renkum
359	Els	Kooi	Duiven
360	Freek	van den Wildenberg	Utrecht
361	Jaap	Meijering	Roden
362	Coen	Riemslog	Arnhem
363	Dries	Pluimers	Velp Gld
364	Rob	woestenenk	Malden
365	Irma	Kolk	Hilversum
366	Vera	Huijgens	Leuven
367	René	Groot	Heerhugowaard
368	Keete	Voerman	Bennekom
369	Sam	Rietveld	Bennekom
370	Dennis	Rutten	Arnhem
371	Diede	Wit	Wageningen
372	Oscar	Langevoord	Heelsum
373	Ruben	de Zeeuw	Wageningen
374	Gaike	Schadenberg	Arnhem
375	Eline	Minor	Wageningen
376	Noor	Breedveld	Wageningen
377	Djep	Doreleijers	Valkenswaard
378	Joeke	de Vos	Wageningen
379	Roos	Wielink	Groningen
380	Joke	Duijnisveld	's-Gravenhage
381	Peter	Gieling	Duiven
382	Patrick	Gieling	Arnhem
383	Wico	Hopman	Deventer
384	Nico	Verbeek	Wageningen
385	Leenderd	Roeleveld	's-Gravenhage
386	Ralph	van Etteger	Elst Gld
387	Jaap	Rikken	Duiven
388	Coen	Rikken	Duiven
389	Annabel	Kosten	Wageningen
390	Tim	Jacobs	Doorwerth
391	Annelies	van Dijk	Doorwerth
392	Suzanne	de Bruin	Apeldoorn
393	Tim	Hezemans	Zwolle
394	Sander	van Dooren	Veldhoven

395	Corné	van Schaik	Renkum	
396	Bob	van Nuland	Bunnik	
397	Frank	Halsema	Oosterbeek	
398	Perry	Bens	Gassel	
399	Bo	Couvreur	Renkum	
400	Esther	van Barneveld	Maastricht	
401	Andries	Schoneveld	Andelst	
402	Roy	Roessink	Arnhem	
403	Greg	Sombardier	Bergschenhoek	
404	Roelof	Lovink	Berg en Dal	
405	Peter	Kramer	Zoelen	
406	Tamara	van Wijk	Utrecht	
407	Martin	Vermeer	's-Gravenhage	
408	Stephan	Groenenboom	Houten	
409	Laura	Brands	Houten	
410	Ron	Hendriks	Wijchen	
411	Haike	van Stralen	Amersfoort	
412	Lucy	Overbeek	Arnhem	
413	Pieter	Mostert	Heelsum	
414	Anneke	Hofs	Oosterbeek	
415	Steven	Mostert	Zevenaar	
416	Hendrik Jan	Hanning	Wageningen	
417	Carola	Bremer	Arnhem	
418	Sanne	van Driel	Elshout	
419	Corne	Kool	Rhenen	
420	Kai	van den Brink	Elst Gld	
421	Erwin	Heister	Terborg	
422	Petra	Hofs	Arnhem	
423	Berry	van Holland	Eelde	
424	Joke	ter Stege	Schoonhoven	
425	Danielle	van der Meulen	Heerhugowaard	team
426	Paulien	van Vredendaal	Wageningen	team
427	Liesbeth	van der Geest	Wageningen	team
428	Anne	van Overmeir	Schiedam	team
429	Christy	van Beek	Wageningen	team

Kwart triatlon licentiehouders

1	Roland	Nap	Rhenen
2	Nico	van Langen	Schagen
3	Michael	Emmerik	Alkmaar
4	Simone	Lankhuijzen	's-Gravenhage
5	Carlo	van Dijk	Oldebroek
6	Ben	Rodrigo Iglesias	Rosmalen
7	Geert	Vlogman	Vorden
8	Benno	Schurink	Zutphen
9	Rens	Sterk	Barsingerhorn
10	Gerard	Heijnen	Didam
11	Olav	Wilke	Lelystad
12	Michael	Krijnen	Spanbroek
13	Dagmar	Krijnen	Spanbroek
14	Melissa	de Bruin	Rotterdam
15	Frank	Rooseboom	Zwolle
16	Reitze	Bok	Heerhugowaard
17	Suzanne	van Gelder	Heerenveen
18	Eddy	van der Heiden	Amersfoort
19	Gerrit	Heijkoop	Leersum
20	Marco	Verheijen	Driebergen-Rijsenburg
21	Bart	van der Kruk	Monster
22	Pieter	Moelker	Kloetinge
23	Stefanie	Stienezen	Zevenaar
24	Rylana	Soepenber	's-Gravenhage
25	Joris	pijnenburg	Steyl
26	Jelrik	Geurtz	Bemmel
27	Kees	Boxma	Utrecht
28	Norbert	Hermesdorf	Nijmegen
29	Pieter	Boumeester	Ellecom
30	Frans	Dulfer	Oss
31	Keesjan	Otto	Ede Gld
32	Piet	van der Zwaag	Rhenen
33	Karin	Neutel	Arnhem
34	Elvira	van Bolhuis	Groningen
35	Marthe	Kooreman-Lindenber	Odiijk
36	Silvia	Brouwer	Heerenveen
37	Mark	Rietveld	Bennekom
38	Bram	van der Wal	Culemborg
39	Sander	Luiten	Borculo
40	Janneke	Sinnige	Amsterdam
41	Koen	Arendse	Amsterdam
42	Oscar	Koopmans	Assendelft
43	Paul	Zirkzee	Badhoevedorp
44	Vincent	van Lieshout	Beek Lb
45	Thijs	de Vries	36 Heusden gem Heusden

46	Suzanne	Kok	Heusden gem Heusden
47	Bart	van der Wal	Oosterbeek
48	Christiaan	Solleveld	Hoek van Holland
49	Peter	Kuin	Utrecht
50	Toon	Durville	Amsterdam
51	Casper	van de Kamp	Velp Gld
52	Telma	van de Kamp	Nes Ameland
53	Manfred	Boogaard	Ede Gld
54	Ferdinand	Oldeman	Moordrecht
55	Simon	Lise	Arnhem
56	Arjen	Adriaanse	Leek
57	Laurens	Verwoest	Deventer
58	Sjon	de Haan	Ballum
59	Theo	Miltenburg	Enschede

Kwart triatlon niet-licentiehouders

200	Edward	Jacobs	Wageningen
201	Zeger	Zeilemaker	Gieten
202	Betty	Rijnberg	Gasselte
203	Ernesto	Lazo López	Breda
204	Kiem	van Gendt	Arnhem
205	Luuk	Huijgen	Wageningen
206	Stephan	van Brakel	Nijmegen
207	Jan	School	Heteren
208	Thijs	Hendriks	Ewijk
209	SANDER	Bos	Oosterbeek
210	Olger	Bos	Prinsenbeek
211	Ronny	kolenbrander	Wageningen
212	Anne	Stoker	Borne
213	Sjoerd	Kunnen	Zwolle
214	Peter	Vink	Elst Gld
215	Hans	Rosier	Wageningen
216	Cederick	Botjes	Zwolle
217	René	den Ouden	Heelsum
218	Christoph	janzing	Wageningen
219	Bart	Breukink	Doetinchem
220	Ann	De Haes	Doorwerth
221	Tinne	De Haes	Blaasveld
222	Harald	Bos	Zwolle
223	Rick	van Oort	Boekel
224	Onno	Wennekes	Wageningen
225	Herman	Oostra	Harkstede
226	Gert	Nouwen	Zeist
227	Bert	de Boer	Wageningen
228	Marieke	van Hunen	Ede Gld
229	Daniël	Priester	Wageningen
230	Ernest	Nolten	Heelsum
231	Bas	Quint	Hedel
232	Camiel	Swart	Kockengen
233	Flip	Werner	Heelsum
234	Elke	van Gils	Wageningen
235	Corne	Lugtenburg	Wageningen
236	Stijn	van Duinhoven	Groningen
237	Jos	Damen	Tilburg
238	Bram	Gerbrandij	Nijmegen
239	Erik	Seebus	Renkum
240	Leendert	Versluijs	Renkum
241	Floortje	Gierman	Arnhem
242	Marijn	van Schuijlenborgh	Renkum
243	Jens	Kuitert	Groningen
244	Gerjohn	Bos	Renkum
245	Jacko	Maris	Renkum
246	Joep	Holland	Huissen

247	Arno	van Lambalgen	Breukelen Ut	
248	Arthur	Captain	Huissen	
249	Annelore	van der Lint	Amstelveen	
250	Yvette	van Rossen	Amstelveen	
251	Mathieu	Steen	Amstelveen	
252	Jeanine	van Middendorp	Barneveld	
253	Erik	van Hell	Hoogland	
254	Stefan	Backer	Nijmegen	
255	Michiel	Ancher	Nijmegen	
256	Ronald	Zom	Wageningen	
257	Kai	van Beek	Pittsburgh	
258	Jorrit	Heikamp	Renkum	
259	Tom	Janssen	Andelst	
260	Floor	Janssen	Andelst	
261	Bendiks	Westerink	Heteren	
262	Hans-Paul	Visser	Renkum	
263	Laura	Visser	Amsterdam	
264	Bert	Wolbrink	Enschede	
265	Manon	Ravesteijn	Veenendaal	
266	Kees	van 't Hoog	Renkum	
267	Lucas	kenter	Nijmegen	
268	Jens	Koumans	Wageningen	
269	José	Koumans-van Diepen	Wageningen	
270	Ronald	Neeleman	Oosterbeek	team
271	Melanie	Witt	's-Heerenberg	team
272	Sanne	Rodenburg	Driel	team
273	Perry	Arentsen	Driel	team
274	Lisanne	Wildekamp	Arnhem	team
275	Judith	Lanooy	Eelde	team
276	Margit	Warmink	Renkum	team
277	Geert	Hermens	Cuijk	team
278	Rita	van der Horst	Arnhem	team
279	Paul	Couvreur	Renkum	team
280	Roel	Meulepas	Leeuwarden	team
281	Luuk	Wijnhoven	Berg en Dal	team
282	Mark	Top	Nijmegen	team
283	Tijmen	Benthem	Arnhem	team

750 meter

300	Bibi	Evers	Heelsum
301	Lidwien	Daniels	Wageningen
302	Bram	Kok	Renkum
303	Pascal	Kok	Renkum
304	Anne	Geijssen	Wageningen
305	Sander	Geijssen	Wageningen
306	Yvonne	Vermeer	Renkum
307	Jelmer	Eijsackers	Nijmegen
308	Susanne	Laven	Amersfoort

2500 meter

1	Roel	Oort	Ede Gld
2	Levin	de Blaaij	Valburg
3	Wessel	Smits	Uift
4	Gerda	Sollie	Groesbeek
5	Gertjan	Weel	Wijchen
6	Karen	Kloth	Arnhem
7	Elja	Gerritse-van Santen	Nijmegen
8	Larissa	Verhoeff	Bennekom
9	Cok	Huysman	Rosmalen
10	Ailsa	van Poecke	Gorssel
11	Mariska	Hospers	Bennekom
12	Marjo	Jaski	Oosterbeek
13	Doctor	Luuk Scheres	Arnhem
14	Fons	Klesman	Stevensweert
15	Fransien	Mulder	Wytgaard
16	Titia	Werner	Heelsum
17	Ruud	Hermsen	Nijmegen
18	Monica	Gorska	Oosterbeek
19	René	van Corven	Wageningen
20	Merel	Schüssler	Renkum
21	Amber	Schüssler	Heelsum
22	Sanne	ter Heerdt	Zutphen
23	Fedde	Pruiksma	Zutphen
24	Bram	ter Heerdt	Wehl
25	Sara	Bloemendaal	Zelhem
26	René	Evers	Heelsum
27	Anne	Stoelhorst	Renkum
28	Joke	de Wit	Rotterdam
29	Karen	van Sluijters	Warnsveld
30	Peter	Van der Kruijs	Culemborg
31	Rian	van Herk	Eindhoven
32	Hilke	bos	Renkum
33	Felice	Baris	Doetinchem
34	Connie	Ettema	Heelsum
35	Kim	van Harn	Randwijk
36	Frits	van Evert	Wageningen
37	Walter	van Laar	Ede Gld
38	Wouter	Baljet	Arnhem
39	Poula	Reinhoud	Renkum
40	Linda	Hes	Amsterdam
41	Antoinette	Vermeul	Houten
42	Hilke	de Kreek	Driel
43	Sofie	Willems	Zetten
44	Youri	Gerritse	Hilversum
45	Roy	Franssen	Herveld

46	Rutger	Kerlen	Zetten
47	Wieke	Boersma	Andelst
48	Dennis	van Gerwen	Valkenswaard
49	Roosmarijn	Sweers	Oosterbeek
50	Irene	Boogerd	Renkum
51	Hajo	Loos	Arnhem
52	Annemiek	Huijsmans	Wageningen
53	Ingrid	Haas	Wageningen
54	Lisanne	van Elst	Ochten
55	Julia	Visser	Wageningen
56	Rik	Winsemius	Wageningen
57	Ingi	Alofs	Renkum
58	Nout	Jansen	Arnhem
59	Sandra	van Kooten-vanSanten	Veenendaal
60	Eelco	Randwijk	Ede Gld
61	Lucy	van der Peet	Zetten
62	Jelmer	Eijsackers	Nijmegen
63	Wilco	Bastock	Elst Gld
64	Katherine	Barragan	Wageningen
65	Sanne	Dekker	Nijmegen
66	Daniël	Steenbergen	Renkum
67	Silke	Molendijk	Bennekom
68	Christien	Pieterse	Bennekom
69	Marcel	Molendijk	Bennekom

5000 meter

200	Ids	boersma	Wytgaard
201	Sjoerd	mulder	Wytgaard
202	Marijke	Boersma ypma	Wytgaard
203	Aaldert	Mellema	Utrecht
204	Ivo	Nijhuis	Utrecht
205	Hans	Spaans	Arnhem
206	Suzanne	den Hollander	Wageningen
207	Andre	Hoeben	Diepenheim
208	Monique	Vernooij	Montfoort
209	Michelle	Jansen	Wageningen
210	Bert	Post	Renkum

211	Pomme	Werner	Heelsum
212	Will	Bongaerts	Malden
213	Harry	Schoorl	Oosterbeek
214	Marco	Baart	Breda
215	Peter	Fölker	Nijmegen
216	Jolanda	Schouten	Zutphen
217	Willem	Achterberg	Oosterbeek
218	Wouter	Gerritsen	Delft
219	Ewoud	Doldersum	Enschede
220	Arno	van Schuijlenborgh	Oosterbeek
221	Rita	van Aalderen	Doetinchem
222	Frank	Schasfoort	Culemborg
223	Tjerk	Peijnenborg	Haarlem
224	Petra	Guijt	Arnhem
225	Ivo	Nijhuis	Velp Gld
226	Vera	Martens	Renkum
227	Mirella	Schouten	Doorwerth
228	Monica	Bakker	Zwartsluis
229	Annette	de Wit	Bennekom
230	Hans	Vis	Vuren
231	Jan Willem	Schokking	Utrecht
232	Harry	schutte	Elst Gld
233	Henri	Lankveld	Gaanderen
234	Sander	Eggen	Heelsum
235	Rens	Stijf	Zelhem
236	Wilco	Stijf	Zelhem
237	Quinten	Baris	Doetinchem
238	Adwin	Baris	Doetinchem
239	Leo	Nauta	Rhemen
240	René	Bosch	Vorden
241	Hans	te Beest	Beek gem Montferland
242	Bas	Neeleman	Oosterbeek
243	Marcel	Hoff	Heilig Landstichting
244	Rico	van den Bosch	Bergharen
245	Jan	Willemsen	Renkum
246	Alef	van Brakel	Heelsum

247	Sanne	Goosen	Almere
248	Krista	heije	Almere
249	Wim	van Vroonhoven	Eindhoven
250	Anne	Dickens	Made
251	Tonny	Bouman	Westervoort
252	Tom	Brouwers	Heteren
253	Rolf	Bouman	Duiven
254	Laura	ter Stege	Renkum
255	Jochem	Benthem	Renkum
256	Niels	Mulder	Wageningen
257	Philipp	Kuntke	Leeuwarden
258	Arjan	Neef	Zwijndrecht
259	Eric	Wagelaar	Arnhem
260	Wendy	bvan der Vliet	Wageningen
261	Marco	Koomen	Wageningen
262	Albert	Stienezen	Zevenaar
263	Johan	Kolenbrander	Doetinchem
264	Marco	slot	Leersum
265	Yvonne	Martens	Renkum
266	Roel	van der Kruijs	Culemborg
267	Richard	Jansen	Nijmegen
268	Mark	Meuwsen	Haalderen
269	Edwin	Roggeband	Barendrecht

De Rijntocht & Crosstriatlon is mede mogelijk dankzij:

Smurfit Kappa

Veld & Beek
biologische boerderij







Tot 29 augustus 2020!

