

Programmaboekje

7^e Rijntocht & Crosstriatlon

R Z C

28 augustus 2021



Tijdens deze editie van de Rijntocht zijn publiek, bezoekers, vrienden, opa's en oma's vanwege de corona-maatregelen helaas niet welkom. Ook wij vinden dat heel erg jammer. Voor ons was de keuze een "Rijntocht zonder publiek" of "geen Rijntocht 2021" een lastige. We hebben uiteindelijk toch voor de sporters gekozen. Jullie kunnen deze dag helemaal los op ons fantastische parcours na anderhalf jaar geen wedstrijden. De felicitaties van jullie geliefden komen vast wel, maar dit jaar dus buiten het festivalterrein.

Rest ons jullie nog te vragen om op het evenemententerrein de gangbare coronaregels te volgen en er rekening mee te houden dat er dit jaar geen horeca is. Wel zullen we jullie na afloop van je race of zwemtocht voorzien van herstellend eten en drinken.

Organisatieteam en contact

rijntocht@rzcrenkum.com

Geert van Duinhoven: 06-22530125

Joost Christiaans: 06-24506119

Alef van Brakel: 06-46285720

Manon Vaal

Rob Mulders

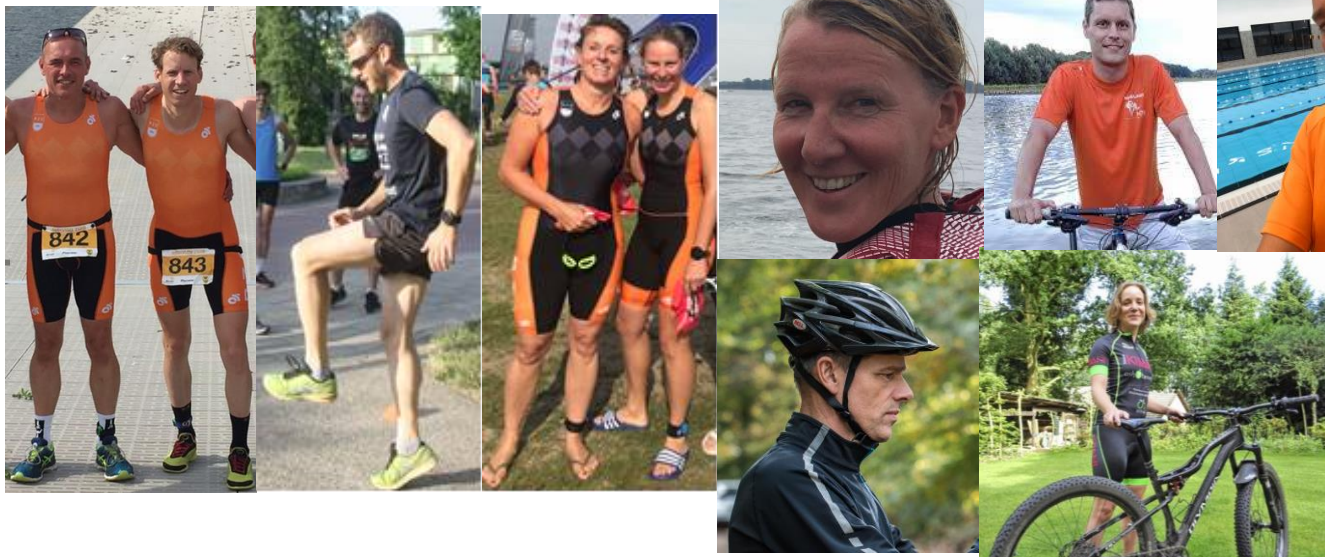
Elien Vlaskamp

Rita van der Horst

Nicole Voet

Martijn Steenbergen

Eric Kuijt



V.l.n.r.: Geert, Joost, Rob, Rita, Elien. Manon, Alef, Martijn (boven) Eric, Nicole (beneden)

Meer info:

www.rijntocht.nl

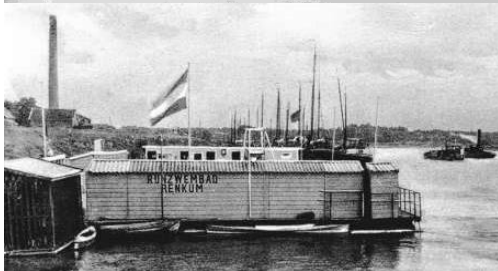
en

<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 twintig meter bad 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 organisatieteam en andere enthousiaste vrijwilligers!

De Rijntocht en crosstriatlon in 2021

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



Algemeen

Voorzieningen op het terrein

- Toiletten (en een eenvoudige omkleedruimte voor dames)
- Geen douches
- Drinkwater
- Vanwege de corona-maatregelen geen catering. Alleen na afloop fruit en drinken voor de sporters

Parkeren

- Dit jaar is publiek vanwege de corona-maatregelen helaas niet welkom
- Het terrein is **niet toegankelijk met auto's en fietsen** (uitgezonderd fietsen van deelnemers triatlon)
- 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 een 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 geef je meteen je badmuts af en doe je die in de speciale manden. Dat geldt ook voor de chip: meteen inleveren graag! Je kan er maar van af zijn. Bij verlies of het niet inleveren van de transponder wordt achteraf een vergoeding geïncasseerd.
- 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!

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 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 en organisatie hebben 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 en organisatie hebben het recht om in bijzondere omstandigheden het parcours te wijzigen qua onderdelen, hun volgordelijkheid, de parcourslengte of het parcoursverloop.
- Voor alle overige wedstrijdbepalingen 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

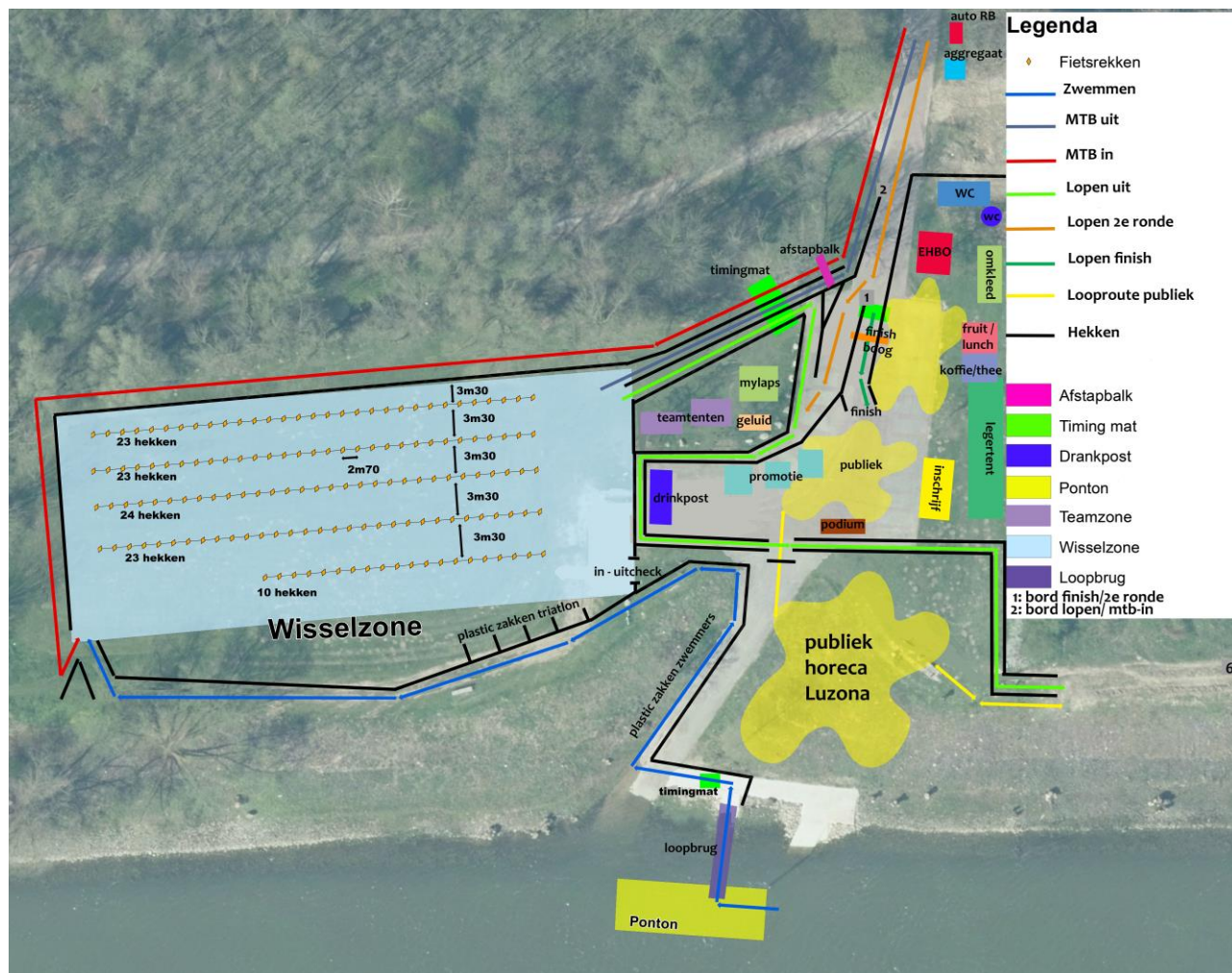
- Na afloop van de wedstrijd kun je op vertoon van je startnummer en na inlevering van je stuurnummerbord je fiets, wedstrijdspullen en kledingzak meenemen uit de wisselzone.
- Voor alle deelnemers is er na afloop fruit, snoep en water/cola beschikbaar.
- Zie voor het tijdstip van de medaille-uitreikingen 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

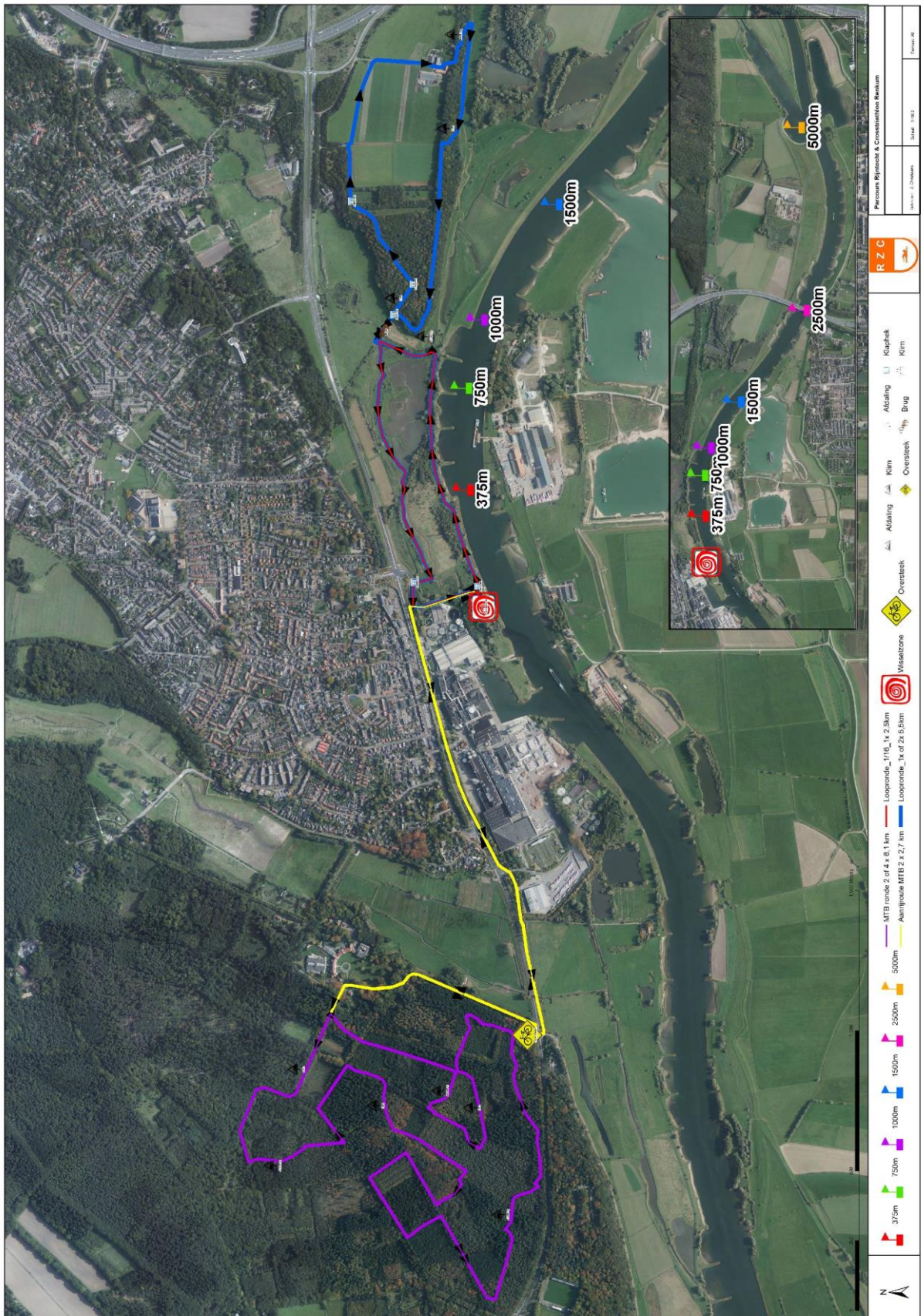
- De wisselzone is voor en na je wedstrijd alleen toegankelijk via de CHECK IN.
- Inchecken in de wisselzone moet voordat de briefing van je afstand start.
- Draag je startnummer en zet je helm goed op om het inchecken te bespoedigen.
- De wisselzone is alleen toegankelijk voor de organisatie en voor 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



Overzichtskaart evenement en de zwemstarts



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. Dit is 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. Zwemmers op de lange afstand mogen zelf bepalen of ze een wetsuit aan doen of niet, maar bij watertemperatuur van meer dan 25° is het onverstandig om een wetsuit te dragen.
- 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!
- 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



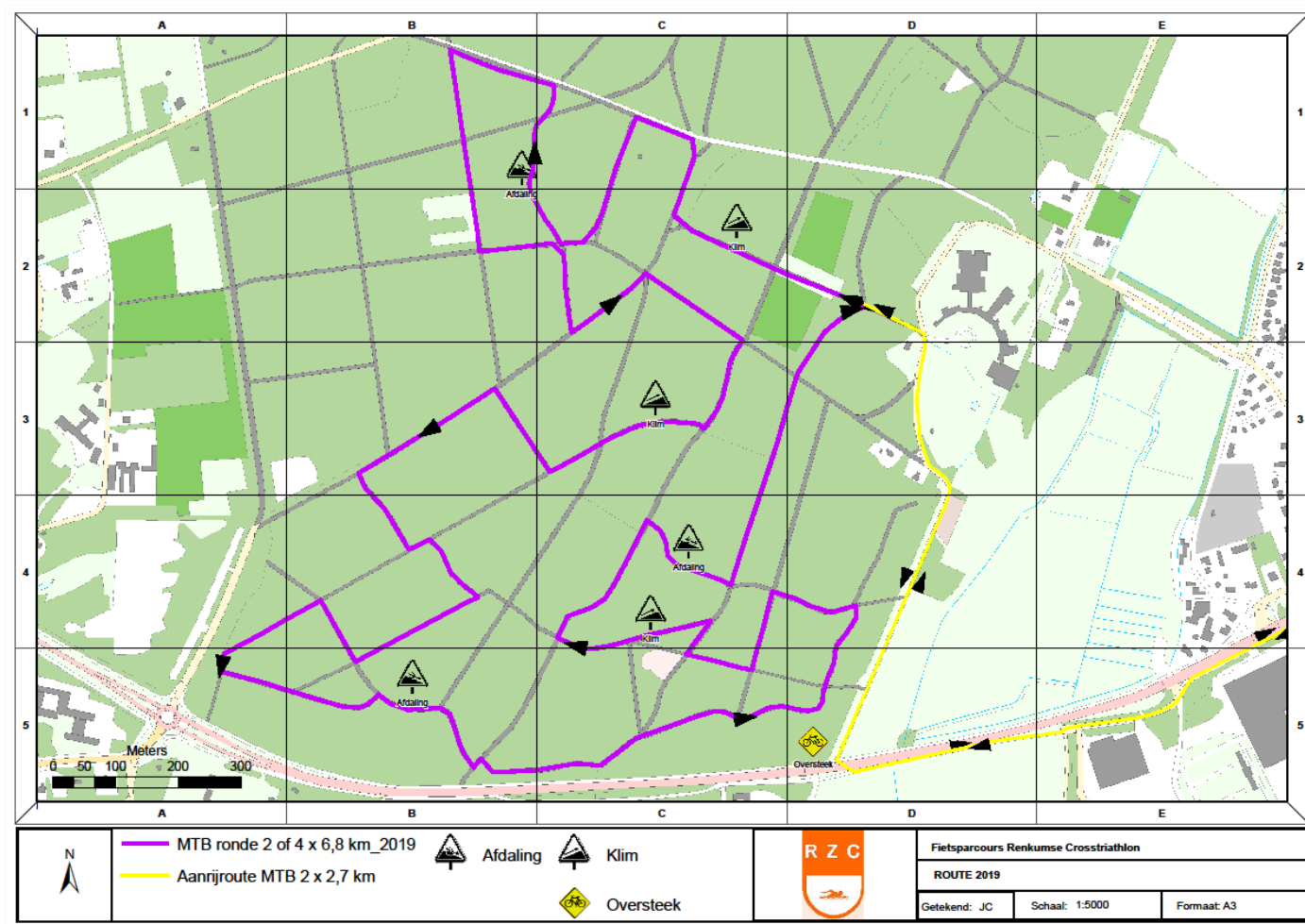
Na het zwemmen ga je via de routing naar de wisselzone die je helemaal achterin binnenkomt. Pas als je je helm op hebt mag je de fiets meenemen (dit geldt ook voor het stallen na het fietsen: eerst fiets neerzetten, dan pas de helm af). In de wisselzone mag je niet fietsen. Pas als je met de fiets over 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 (zelf goed tellen... 😊)
- 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.
- Wil je mee doen om de prijzen dan 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 (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 stuuereinddoppen.
- Zorg dat je fiets technisch in orde is. Zorg dat je geen gevaar bent voor jezelf en anderen!
- Bij het fietsen moet je je startnummer op de rug dragen, bij het lopen op je buik. Gebruik hiervoor een elastiek/startnummerband.
- Het stuurbord maak je duidelijk zichtbaar voor op het stuur van de fiets vast.
- Naast wedstrijddeelnemer ben je op de openbare weg ook verkeersdeelnemer, houd je dus aan de geldende verkeersregels.
- De provinciale weg mag je alleen oversteken bij de oversteek. Verkeersregelaars staan er om je te helpen dus volg altijd hun aanwijzingen op!
- Je moet het parcours volgen en op de paden blijven.
- Stayeren is toegestaan, ook tussen geslachten.

- Een triatlon doe je zo veel mogelijk alleen. Als je nu toch een leuke band hebt of een ander technisch ongemak, mag je je laten helpen. Maar dan doe je niet meer mee voor de prijzen, maar mag je uiteraard wel jou triatlon afmaken.
- Bij terugkomst maak je je helm pas los als de fiets weer op z'n plek staat.
- Overbodig natuurlijk om te zeggen (toch?), maar afval zoals bidons, lege gelletjes, snoeppapiertjes neem je gewoon mee naar de finish. Stop het tijdelijk onder je broekspijp, pakje of in je shirt of doe het in de aangegeven afvalzone. Als je de natuur en de omgeving niet respecteert, kan dat leiden tot diskwalificatie.
- Afval mag je achterlaten in de afvalzones die we met borden aangegeven. Deze zijn vlakbij de voedingsposten bij het lopen (2x) en na elke ronde doorkomst bij het mountainbiken (1x). In de wisselzone staan afvalbakken (graag gescheiden inzamelen).



Parcours mountainbiken



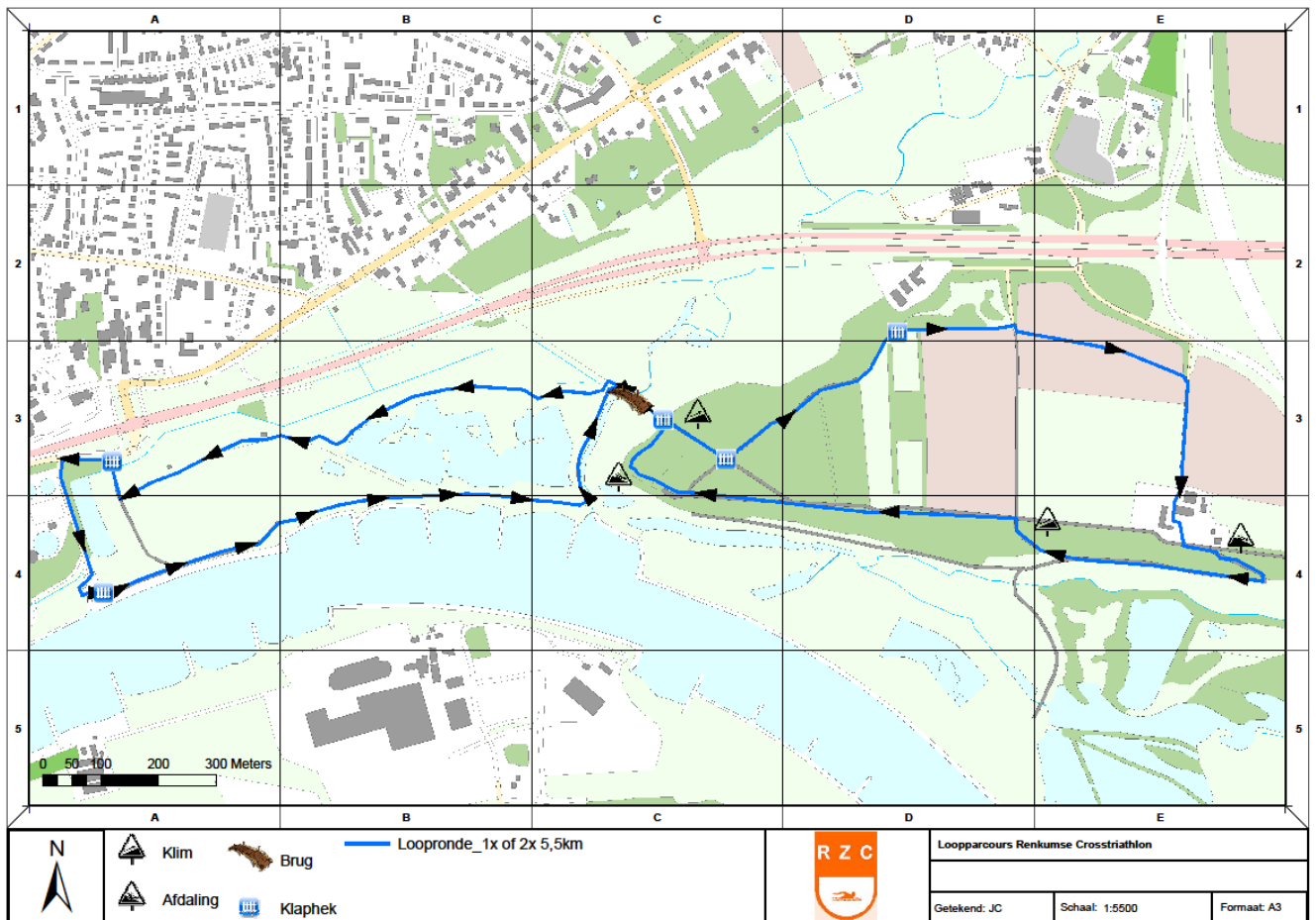
Lopen



Je bent er nu bijna! Of, het mooiste gaat nu komen. 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.
- Zorg dat je het startnummer op je buik hebt. Gebruik hiervoor een elastiek / startnummerband.
- Je mag niet met ontbloot bovenlijf of zonder schoenen lopen. En lopen met een helm op doet natuurlijk ook niemand.....
- Laat de klaphekken achter je dicht vallen.
- Geef elkaar de ruimte zeker 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.
- En net als op het fietsparcours snapt iedereen dat je ook op het loopparcours natuurlijk geen afval achterlaat. Nee, ook niet per ongeluk!! Stop afval tijdelijk onder je broekspijp, pakje of in je shirt.
- Er mogen geen fietsers op het loopparcours komen. Geen meerijders, geen publiek.

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



Teamtriatlon

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!



**KEEP
CALM
&
FOLLOW
THE RULES**

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. 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. Het is immers een prestatietocht en daarmee jouw feestje!

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/CO₂-patroon, 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. Laat je keuze afhangen van 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 KNUW of KNUZB. 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' kun 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 en de actuele weersvoorspelling. 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
zwembrilletje 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

Dit jaar hebben we geen horeca (corona), dus is het verstandig om zelf nog wat extra eten en drinken mee te nemen voor na je wedstrijd. Je hebt het verdiend, dus geniet er van!!

Instructie gebruik chip zwemmers én triatleten

Bij de triathlon wordt gebruik gemaakt van geautomatiseerde tijdsregistratie van de verschillende onderdelen met een chip. In de zwemsport en zeker bij gewone prestatietochten, 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

Cesar Beilo en Kirsten Verkooijen

2019

Winnaars kwart crosstriatlon

Michael Krijnen en Silvia Brouwer

Winnaars 1/8e crosstriatlon

Martin Vermeer en Joyce Mulder



De Rijntocht & Crosstriatlon is mede mogelijk dankzij:



Veld & Beek
biologische boerderij



Green Trust geeft je energie



Green Trust
changing energy



Tot 27 augustus 2022!

