



Rijntocht Programmaboekje 2023

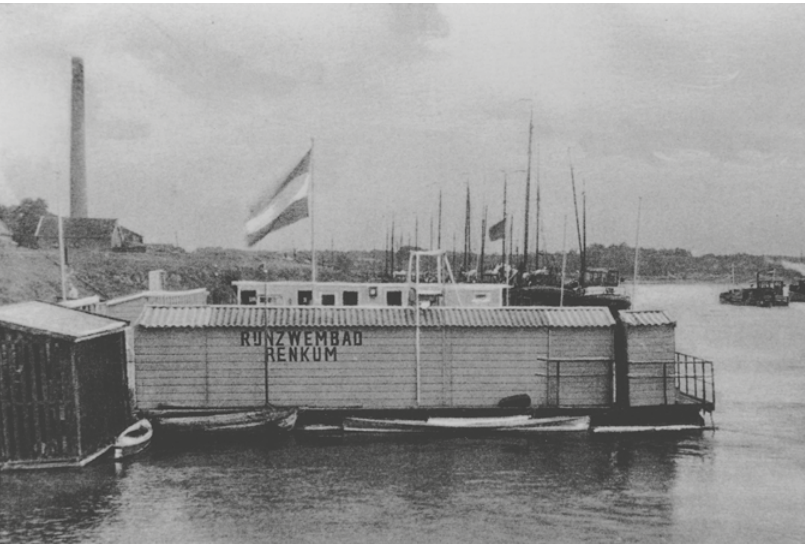
Inhoud

De Rijntocht historie	3
De afstanden	4
De locatie	5
Tijdschema per onderdeel	6
Informatie deelnemers zwemtocht	7
Informatie deelnemers crosstriathlon	9
Extra informatie voor teams	13
Het parcours	14
Wat neem je mee naar de triathlon?	16
Wat zit er in je startpakket?	18
Het Rijntocht winkeltje	19
Onweer?	20
Eregalerij crosstriathlon	21
Organisatie en contact	22

Deze
inhoudsopgave
is klikbaar

De Rijntocht historie

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 de 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.



Het zwembad in de Rijn in 1929

Naast het poloën en zwemmen kwam men op het idee om een zwemwedstrijd in de rivier de Rijn te organiseren. Zwemmers uit heel Nederland deden mee. Ze kampeerden op de dijk en wachtten daar op de boot, die ze de volgende dag 5 kilometer stroomopwaarts zou brengen. De tijdwaarnemers stonden bij het zwembad met een duivenklok klaar. De zwemmers werden ieder jaar aangemoedigd door honderden mensen! De laatste 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.



Na 1959 was het water te erg vervuild

Vanaf 2011 organiseert RZC, net als vele jaren geleden, opnieuw een zwemtocht in de Rijn. Sindsdien organiseert de vereniging elk jaar de zwemtocht en crosstriathlon, de Rijntocht.

De afstanden

Het evenement bestaat uit:

1/4 Crosstriathlon voor licentiehouders:

1,5 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen.

1/4 Crosstriathlon voor niet-licentiehouders*:

1,5 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen.

1/8 Crosstriathlon*:

750 meter zwemmen, 17,5 km mountainbiken, 5,5 km hardlopen.

1/16 Crosstriathlon:

375 meter zwemmen, 11,5 km mountainbiken en 2,5 km hardlopen.

Zwemtocht in de Rijn:

keuze uit 750 meter, 2,5 kilometer of 5 kilometer.

* De 1/4 en de 1/8 crosstriathlon kunnen ook als team afgelegd worden, met twee of drie sporters.



Zwemmen in de Rijn, een unieke ervaring!

De locatie

Terrein is auto- en fietsvrij

Het terrein is niet toegankelijk met auto's en fietsen (uitgezonderd fietsen voor de triathlon).

Parkeren auto's

Auto's kunnen geparkeerd worden op het terrein van Smurfit Kappa Parenco (P). Vul in de navigatie in: Fabriekstraat, Renkum. Ga voor autobedrijf Delsink rechtsaf, door de tunnel onder de provinciale weg om op het parkeerterrein te komen. Het is ongeveer 15 minuten lopen naar het evenemententerrein op de Veerstoep. Loop via de Dorpsstraat (winkelstraat) of de Van Riessenstraat.

Parkeren fietsen

Bezoekers die op de fiets komen kunnen die parkeren aan het begin van de Veerweg in Renkum, bij de aangegeven plek.



Het evenemententerrein en de parkeer locatie's

Tijdschema per onderdeel

Crosstriathlon 1/4, licentiehouders

8:45 Inschrijving/wisselzone open
9:45 Briefing
10:05 Vertrek op de boot
13:00 Prijsuitreiking

Crosstriathlon 1/4, zonder licentie

9:30 Inschrijving/wisselzone open
10:30 Briefing
10:50 Vertrek op de boot
14:00 Prijsuitreiking

Crosstriathlon 1/16

10:00 Inschrijving/wisselzone open
11:00 Briefing
11:35 Vertrek op de boot
13:15 Prijsuitreiking

Zwemtocht 750 meter

10:30 Inschrijving open
11:15 Briefing
11:35 Vertrek op de boot
12:05 Aankomst

Crosstriathlon 1/8

11:00 Inschrijving/wisselzone open
12:00 Briefing
12:20 Vertrek op de boot
14:15 Prijsuitreiking

Zwemtocht 5 kilometer

12:00 Inschrijving open
12:45 Briefing
13:05 Vertrek op de boot
15:00 Prijsuitreiking

Zwemtocht 2,5 kilometer

13:15 Inschrijving open
14:00 Briefing
14:20 Vertrek op de boot
15:45 Prijsuitreiking

16:30 Sluiting wisselzone (fietsen niet meer bewaakt!)



Ga jij de uitdaging aan?

Informatie deelnemers zwemtocht

Voorzieningen

Op het terrein zijn toiletten, een eenvoudige omkleedruimte en drinkwater.

Na afloop is er fruit en drinken voor de sporters. Er is eenvoudige horeca voor sporters en toeschouwers. Er zijn geen douches op het terrein.

Belangrijke tips, op volgorde

1. Op de veerstoep meld je je bij de inschrijfbalie. Zie het [tijdschema](#) vanaf welk tijdstip je je kan aanmelden. Je krijgt daar je startpakket, bekijk [de inhoud van het startpakket](#). Controleer je pakket op de juiste inhoud.
2. Weet je niet hoe de chip om moet? Bekijk de [instructie](#).
3. Een kwartier voordat je op de boot mag, is er een korte briefing met instructies.
4. De kleren die je op de boot nog aan hebt, kun je in de genummerde kledingzak stoppen. Die zakken gaan met de boot terug. Neem alsjeblieft niet te veel mee op de boot. Onze vrijwilligers moeten een paar honderd zakken sjouwen.
5. Dan mag je nu gaan zwemmen! Zwem altijd rechts van de boeien, dit i.v.m. scheepvaart en jouw veiligheid. En volg aanwijzingen van de reddingsbrigade altijd op!
6. Zwaai niet naar fans op de kant: De reddingsbrigade zal denken dat je hulp nodig hebt.
7. Na afloop van de zwemtocht doe je je badmuts in de speciale manden. De badmutsen gebruiken we volgend jaar opnieuw, lekker ecologisch.
8. Ook voor de chip geldt: bij de finish meteen inleveren! Bij verlies of het niet inleveren van de chip worden achteraf de kosten in rekening gebracht.
9. Op de kant liggen de kledingzakken op je te wachten. Je inschrijfnummer staat er op.
10. Voor alle deelnemers is er na afloop fruit, snoep en drinken beschikbaar.



Het avontuur begint met een sprong van de boot!

Het zwemmen

Zwemmen in de Rijn is geweldig! Maar we hebben wel enkele belangrijke veiligheidsregels.

Je gaat met de boot stroomopwaarts naar de startlocatie. Op het sein van de wedstrijdleiding mag je in het water springen. Dit is nog niet de start van de wedstrijd. Maak dus geen haast met springen en geef elkaar de ruimte. Als je in het water ligt, zwem je rustig naar de startlijn. Als iedereen in het water ligt, achter de startlijn, zal de start plaatsvinden onder leiding van de jury.

De zwemroute is gemarkeerd met gekleurde boeien. Je moet rechts van deze boeien blijven zwemmen, tussen de boeien en de oever. Het is niet toegestaan aan de linkerkant van de boei te zwemmen omdat dit erg gevaarlijk is vanwege scheepvaart op de Rijn. De jury kan de betreffende zwemmer diskwalificeren. Het is verplicht om de door de organisatie uitgereikte badmuts te dragen, voor de zichtbaarheid. Reddingsbrigades varen mee en houden de veiligheid in de gaten. Volg de aanwijzingen van de reddingsbrigade en/of organisatie altijd op. Als je tijdens het zwemmen in de problemen komt, steek je een arm in de lucht. Je wordt dan zo spoedig mogelijk geholpen.

Bij het ponton bij de veerstoep eindigt het zwemmen. Let op: bij sterke stroming kun je tegen het ponton aan gedrukt worden. En het kan glad zijn op het ponton. Naast het ponton staat een aanmeerpaal, zorg dat je daar niet tegenaan zwemt! Er staan vrijwilligers klaar om je uit het water te helpen. Er zijn hier ook duikers aanwezig die je helpen om uit het water te gaan. Klim rustig en in volgorde van aankomst uit het water.

De watertemperatuur wordt door de wedstrijdleiding tijdig bekend gemaakt. Deelnemers aan de zwemtocht mogen zelf bepalen of ze een wetsuit aan doen of niet, maar bij een watertemperatuur van meer dan 25° is het onverstandig om een wetsuit te dragen.

Wat neem je mee?

Voor het zwemmen is een zwembroek of badpak eigenlijk voldoende. Een zwembrillettje is altijd aan te raden, mocht je deze nog niet hebben dan kan je deze kopen bij het [winkeltje](#) bij onze inschrijfbalie. Een badmuts krijg je te leen van de organisatie, het is verplicht om deze te dragen. De zwemmers van de zwemtocht mogen verder alles dragen en gebruiken wat ze willen. Het is immers een prestatietocht en daarmee jouw feestje!



Een unieke kans om in de Rijn te zwemmen

Informatie deelnemers crosstriathlon

Voorzieningen

Op het terrein zijn toiletten, een eenvoudige omkleedruimte en drinkwater.

Na afloop is er fruit en drinken voor de sporters. Er is eenvoudige horeca voor sporters en toeschouwers. Er zijn geen douches op het terrein.

Belangrijke tips, op volgorde

1. Voorafgaand aan de triathlon mag je tot 9.30 uur het fiets- en loopparcours verkennen. Het is niet toegestaan om het loopparcours met de fiets te verkennen! Dit is afgesproken met de terreineigenaren. We organiseren ook een parcoursverkenning op de vrijdagavond een week voor de Rijntocht.
2. Op de veerstoep meld je je bij de inschrijfbalie. Zie het [tijdschema](#) vanaf welk tijdstip je je kan aanmelden. Je krijgt daar je [startpakket](#). Controleer het op de juiste inhoud.
3. Heb je je ingeschreven met een NTB licentie, neem je licentie mee. Heb je je ingeschreven met een KNWU, KNZB of KNAU startnummer, laat hier dan een bewijs van zien.
4. Met de tie-wraps bevestig je het stuurbordje aan je stuur, met de voorzijde zichtbaar.
5. Het startnummer bevestig je aan een startnummerband (een breed elastiek om je middel), deze moet je meenemen, maar kan je ook bij ons aanschaffen, bekijk het [winkeltje](#) alvast. Tijdens het fietsen heb je het nummer op je rug, bij de wissel naar het lopen draai je het nummer naar je buik.
6. Nu kun je naar de wisselzone, daar wordt je startnummer, fiets en helm gecontroleerd, zet je helm alvast op, zodat het inchecken vlot gaat.
7. Leg je spullen klaar in de wisselzone.
8. Voor de registratie van de zwem-, fiets- en looptijden maken we gebruik van MyLaps. Bij een huurchip krijg je een enkelbandje te leen. Bevestig de chip met het bandje om je linker enkel. Maak je deel uit van een team, dan geef je de chip aan elkaar door in de wisselzone. Weet je niet hoe de chip om moet? Bekijk de [instructie](#).
9. Bij de 1/4 afstand zijn de starttijden voor licentie en niet-licentiehouders verschillend: zie het [tijdschema](#).
10. Een kwartier voordat je op de boot mag, is er een korte briefing met instructies.
11. Tijdens de triathlon kun je je spullen in de wisselzone achterlaten. De (warme) kleren die je op de boot nog aan hebt, kun je in de genummerde kledingzak stoppen. Die zakken gaan met de boot terug. Neem zo min mogelijk spullen mee op de boot! Onze vrijwilligers moeten een paar honderd zakken sjouwen.
12. Na het zwemonderdeel of na afloop van de triathlon doe je de badmuts in de speciale manden. De badmutsen gebruiken we volgend jaar opnieuw, lekker ecologisch.
13. Voor de huurchip geldt: bij de finish meteen inleveren! Bij verlies of het niet inleveren van de chip worden achteraf kosten in rekening gebracht.
14. Voor alle deelnemers is er na afloop fruit, snoep en drinken.
15. Na afloop van de triathlon kan je op vertoon van je startnummer je fiets en overige spullen meenemen uit de wisselzone. Bij het verlaten van de wisselzone lever je ook je stuurnummerbordje in.
16. Vergeet niet je kledingzak met kleding op te halen in de hoek van de wisselzone. Je inschrijfnummer staat op jouw kledingzak.
17. Er zijn geen douches op het terrein. Je mag na afloop even het water in bij het ponton, maar je mag niet meer in de Rijn gaan zwemmen!



Na het zwemmen ga je via het ponton richting wisselzone

Het zwemmen

Zwemmen in de Rijn is geweldig! Maar we hebben wel enkele belangrijke veiligheidsregels.

Je gaat met de boot stroomopwaarts naar de startlocatie. Op het sein van de wedstrijdleiding mag je in het water springen. Dit is nog niet de start van de wedstrijd. Maak dus geen haast met springen en geef elkaar de ruimte. Als je in het water ligt, zwem je rustig naar de startlijn. Als iedereen in het water ligt, achter de startlijn, zal de start plaatsvinden onder leiding van de jury.

De zwemroute is gemarkeerd met gekleurde boeien. Je moet rechts van deze boeien blijven zwemmen, tussen de boeien en de oever. Het is niet toegestaan aan de linkerkant van de boei te zwemmen omdat dit erg gevaarlijk is vanwege scheepvaart op de Rijn. De jury kan de betreffende zwemmer diskwalificeren. Het is verplicht om de door de organisatie uitgereikte badmuts te dragen, voor de zichtbaarheid. Reddingsbrigades varen mee en houden de veiligheid in de gaten. Volg de aanwijzingen van de reddingsbrigade en/of organisatie altijd op. Als je tijdens het zwemmen in de problemen komt, steek je een arm in de lucht. Je wordt dan zo spoedig mogelijk geholpen.

Bij het ponton bij de veerstoep eindigt het zwemmen. Let op: bij sterke stroming kun je tegen het ponton aan gedrukt worden. En het kan glad zijn op het ponton. Naast het ponton staat een aanmeerpaal, zorg dat je daar niet tegenaan zwemt! Er staan vrijwilligers klaar om je uit het water te helpen. Er zijn hier ook duikers aanwezig die je helpen om uit het water te gaan. Klim rustig en in volgorde van aankomst uit het water.

Bij een watertemperatuur van 22° of meer is het gebruik van een wetsuit bij de triathlon verboden. De watertemperatuur wordt door de wedstrijdleiding tijdig bekend gemaakt.

Het mountainbiken

Na het zwemmen ga je via de routing naar de wisselzone. Pas als je je helm op hebt mag je de fiets meenemen. 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 op 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 1,5 km een oversteek over de provinciale weg (80 km/h) voordat je het bos in gaat. De provinciale weg mag je alleen oversteken bij de oversteek met verkeersregelaars. Zij staan er om je te helpen, dus volg altijd hun aanwijzingen op!

Deelnemers fietsen na de aanrijroute hun rondes in het bos (zelf tellen). Volg het [parcours](#) en blijf op de paden. Na je rondes in het bos fiets je terug naar de wisselzone. Stayeren (dicht achter elkaar fietsen) is toegestaan, ook tussen dames en heren.

Wil je mee doen om de prijzen dan is alleen een MTB toegestaan (dus geen hybride of veldrijder). Maximale wiel diameter is 29 inch, minimale doorsnede band is 1,5 inch.



Je fietst door de prachtige bossen van Oranje Nassau Oord

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. Zorg dat je fiets technisch in orde is, zodat 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 startnummerband. Deze zijn te koop in ons [winkeltje](#) bij de inschrijfbalie. Het stuurbordje maak je duidelijk zichtbaar op het stuur van de fiets vast.

Als je een lekke band hebt of een ander technisch ongemak, dan moet je dat zelf repareren. Als je hulp nodig hebt doe je niet meer mee voor de prijzen. Je mag uiteraard wel jouw triathlon afmaken.

Bij terugkomst maak je je helm pas los als de fiets weer op z'n plek staat.

Overbodig natuurlijk om te zeggen, maar afval neem je gewoon mee naar de finish. Stop het tijdelijk onder je broekspijp of pakje of gooi het in de aangegeven afvalzone.

Als je de natuur niet respecteert, kan dat leiden tot disqualificatie. De afvalzones zijn met borden aangegeven. Deze zijn vlakbij de waterposten bij het lopen (2x) en na elke ronde doorkomst bij het mountainbiken (1x).

Het lopen

Je bent er nu bijna! Of, het mooiste gaat nu komen. Zorg dat je je startnummer naar je buik draait. Gebruik hiervoor een startnummerband. Deze is te koop in ons [winkeltje](#) bij de inschrijfbalie. Je mag niet met ontbloot bovenlijf of zonder schoenen lopen.



Het loopparcours is vrijwel geheel onverhard. Het eerste gedeelte van de route heeft een kleiige ondergrond. Bij droog weer is die hard en ongelijk. Bij nat weer is de klei glad. Let dus goed op je enkels. Het loopparcours ligt in een natuurgebied waar paarden en koeien los lopen. Die kun je op je route tegenkomen. Als ze op je pad lopen, benader ze voorzichtig. Blijf vooral rustig doorlopen en maak geen onverwachte bewegingen. Sluit de klaphekken bij het betreden en verlaten van het gebied. Geef elkaar de ruimte, zeker ook bij de klaphekken waar je elkaar tegenkomt.

Halverwege het [parcours](#) is een waterpost bij boerderij Veld & Beek. Bij de eerste doorkomst op de veerstoep is er nog één. Net als op het fietsparcours laat je natuurlijk geen afval achter in de natuur. Stop afval tijdelijk onder je broekspijp, pakje of in je shirt. Er mogen geen fietsers op het loopparcours komen (geen meerrijders en ook geen publiek).



De wisselzone

De wisselzone is alleen toegankelijk via de 'Check in'. Inchecken in de wisselzone moet voordat de briefing van je afstand start, zie het [tijdschema](#). Om het inchecken te bespoedigen draag je je startnummer en zet je je helm goed op. De wisselzone is alleen toegankelijk voor de organisatie en voor atleten die hun startnummer zichtbaar dragen, vanwege de veiligheid van deelnemers en hun bezittingen. Alleen wedstrijdbenodigdheden mogen op de wisselplek aanwezig zijn. In de wisselzone mag je deelnemers die bezig zijn met de wedstrijd op geen enkele manier hinderen en dien je instructies van organisatie en jury op te volgen. Let altijd goed op in de wisselzone!

De fietsen worden aan het hek gehangen, zowel voor als na je fietsonderdeel! 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.

Na afloop kan je op vertoon van je startnummer en na inname van het stuurbordje je fiets en overige spullen meenemen uit de wisselzone. De wisselzone is bewaakt tot 16:30 uur.

Reglementen triathlon

De triathlonwedstrijd 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:

- NTB, KNWU en KNZB-leden laten hun geldige licentie zien bij de inschrijftafel.
- De NTB en de organisatie hebben het recht om in bijzondere omstandigheden het parcours te wijzigen qua onderdelen, volgorde, parcourslengte of parcoursverloop.
- De NTB en de 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 of te diskwalificeren.
- 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.
- Mocht je door omstandigheden voortijdig stoppen met je deelname, geef dat dan zo snel mogelijk door aan de organisatie.
- Een compleet overzicht van de NTB-reglementen is te vinden op www.triathlonbond.nl.
- 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, gun iedereen zijn sportbeleving en competitie!

Extra informatie voor teams

Elk team krijgt één chip, één startnummer en een stuurbordje. De zwemmer geeft de chip door aan de fietser en die weer door aan de loper. Het startnummer draag je niet tijdens het zwemmen, deze wordt doorgegeven van de fietser aan de loper. Met een startnummerband is dat eenvoudig, deze zijn te koop in ons [Rijntocht winkeltje](#) bij de inschrijfbalie.

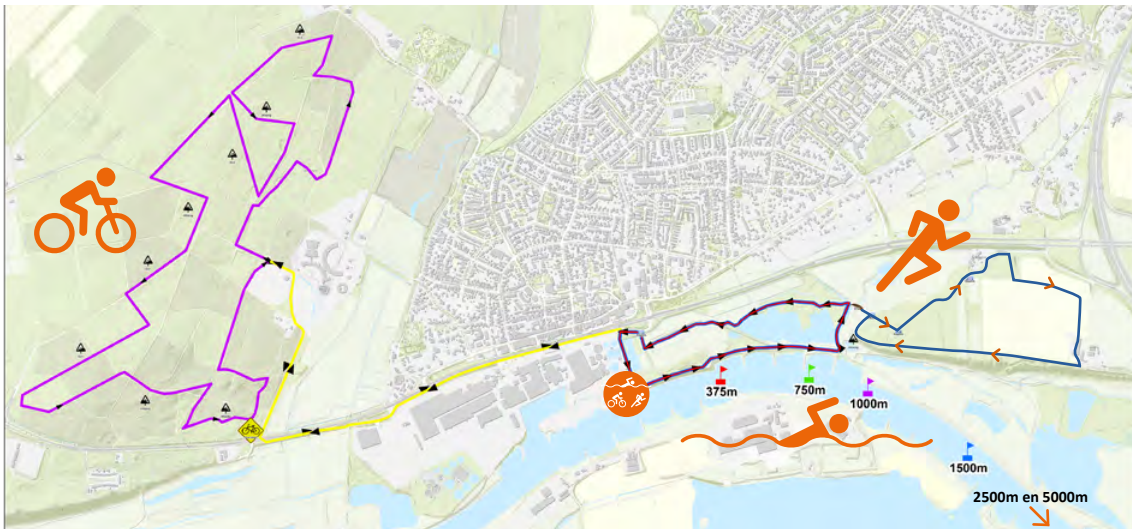
Voor de teams is er een apart gedeelte binnen de wisselzone. De deelnemer van het volgende onderdeel kan hier klaar gaan staan om de chip en het startnummer over te nemen.

Bij uitvallen van zwemmer en/of fietser kan de volgende deelnemer van het team pas starten nadat de laatste deelnemer uit de zelfde startserie is vertrokken.



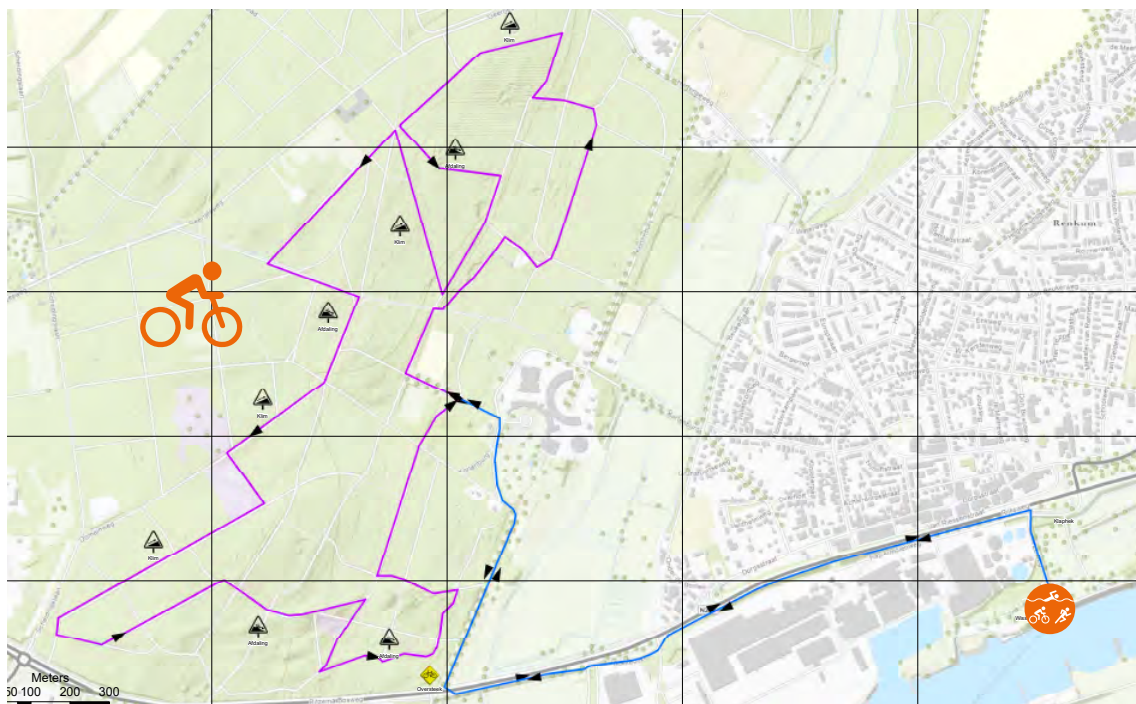
Het parcours

Overzichtkaart



Parcours mountainbiken

Na de aanrijroute fiets je je rondes in het bos: de 1/4 triathlon fietst 4 rondes, de 1/8 triathlon fietst 2 rondes, de 1/16 triathlon fietst 1 ronde.



Loopparcours



De 1/4 triathlon loopt 2 rondes, de 1/8e triathlon loopt 1 ronde.



De 1/16e triathlon loopt 1 verkorte ronde, deze ronde gaat voor het bruggetje in de Jufferswaard linksaf. Tijdens hun wedstrijd zal daar een bord staan en geven vrijwilligers instructie.

[illegible]

Zwemmen

Voor het zwemmen is eigenlijk een zwembroek of badpak al voldoende. Triathleten gebruiken een trisuit, een pak waarin je alle onderdelen kunt doen, zonder je te hoeven omkleden. Dat levert tijdswinst op in de wisselzone. Een zwembrilletje is altijd aan te raden, mocht je deze nog niet hebben dan kan je een brilletje kopen in ons [Rijntocht winkeltje](#) bij de inschrijfbalie. Een badmuts krijg je te leen van de organisatie, het is verplicht om deze te dragen. Met een wetsuit zwemmen is toegestaan zolang de temperatuur van het water niet meer dan 22 graden is.

De eerste wissel

Het is prettig om in de wisselzone een handdoek neer te leggen. Daarmee kun je je snel een beetje afdrogen of je voeten even schoonvegen voordat je in je (fiets)schoenen stapt. Voor je startnummer is een startnummerband handig. Je krijgt namelijk maar één startnummer die je tijdens het fietsen op je rug en tijdens het lopen op je buik moet dragen. Met een startnummerband kan je dat in één handomdraai doen. Startnummerbanden zijn ook te koop in ons [winkeltje](#).

Fietsen

Voor het fietsen heb je natuurlijk je mountainbike nodig. En het dragen van een goed-gekeurde helm is verplicht tijdens triathlons. Denk verder ook aan een bidon met wat drinken, een fietspompje/CO₂-patroon, en een (zadel)tasje met een reserveband en bandenlichters. Tijdens een triathlon mag je geen hulp van buitenaf aannemen. Dus als je een lekke band krijgt, moet je deze zelf verwisselen of plakken. Neem je wel hulp aan, dan doe je niet meer mee voor de prijzen. Een zonnebril of sportbril is slim, deze beschermt de ogen niet alleen tegen zon, maar ook tegen modder, vliegjes en laaghangende takken.

Tijdens het fietsen kun je dragen wat je wilt: een T-shirt, 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 shirt, armstukken of een jack klaar te leggen. Een lange broek of beenstukken zijn eigenlijk nooit nodig.

De tweede wissel

Had je fietsschoenen aan dan wissel je nu naar loopschoenen. Voor het looponderdeel kan het verstandig zijn sokken klaar te leggen om blaarvorming tijdens het lopen te voorkomen, zeker als je niet gewend bent om zonder sokken in je hardloopschoenen te lopen. Als je voor het fietsen sokken hebt aangetrokken is dit natuurlijk niet meer nodig. Snelveters helpen om je schoenen snel aan te trekken, deze zijn te koop in ons [winkeltje](#) bij de inschrijfbalie. Draai je startnummer naar je buik en je kan beginnen met het looponderdeel.

Lopen

Je kan 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 neemt het zweet van je gezicht op en 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 tevoren dit programmaboekje goed door of neem het (digitaal) mee naar de wedstrijd.

Zonnebrandcrème is verstandig. Tijdens een zonovergoten triathlon verbrand je snel. (Voor kalende mannen: smeer je hoofd niet in voor het zwemmen, dan glijdt de badmuts af.)

Tot slot moet je natuurlijk de kleding die je voor of na de triathlon aan wilt trekken niet vergeten, zoals droge kleding en een paar andere schoenen.

N.B. Tijdens triathlonwedstrijden mag je tijdens het zwemmen, fietsen en lopen geen hoofdtelefoon of headset dragen.

Checklist



Zwemmen:

- ☐ zwemkleding/trisuit
- ☐ zwembrillettje
- ☐ badmuts (van de organisatie)
- ☐ handdoek
- ☐ eventueel wetsuit

Fietsen:

- ☐ fiets
- ☐ fietshelm
- ☐ bidon met drinken
- ☐ fietspompje, reserve binnenband/tube, plakspullen, bandenlichters
- ☐ (fiets)schoenen
- ☐ fietskleding (of trisuit)
- ☐ sokken
- ☐ sport- of zonnebril

Lopen:

- ☐ loopkleding (of trisuit)
- ☐ hardloopschoenen
- ☐ sokken
- ☐ petje

Algemeen:

- ☐ gewone kleren, droog T-shirt of sweater
- ☐ startnummerband
- ☐ handdoek
- ☐ licentie NTB/KNZB/KNWU
- ☐ zonnebrandcrème
- ☐ eten voor tijdens/na je wedstrijd

Wat zit er in je startpakket?

Zwemtocht en triathlon:



Inleveren alsjeblieft!
We gebruiken de badmuts volgend jaar weer.



Een kledingzak met je nummer, hier kan je kleding en slippers in stoppen die je op de boot nog draagt.

Gebruik de zak thuis voor iets anders.
Lekker duurzaam!



Instructie chip

De klittebandstrook van het bandje rijg je door de sleufjes van de chip.
De band doe je om je linker enkel.
Ben je bang om de chip te verliezen, doe dan een veiligheidsspeld door de klittebandstrook en het bandje.



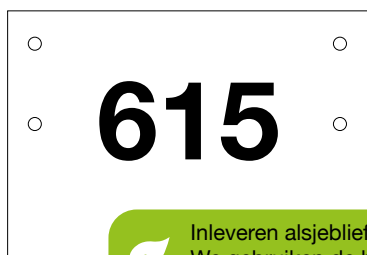
Met een chip heb je automatische tijdsregistratie.
Zo weet je na afloop hoe lang je er over hebt gedaan.
De huurchip lever je na de Rijntocht weer in!



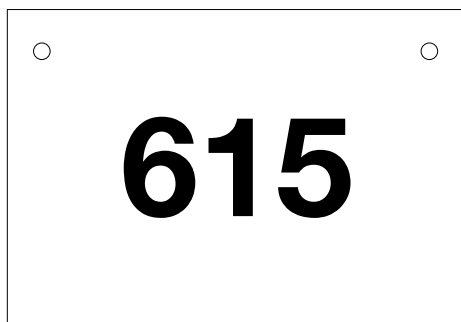
Een touwtje?! Super handig om je kledingzak dicht te knopen.

Triathlon:

Stuurnummerbordje.



Inleveren alsjeblieft!
We gebruiken de bordjes volgend jaar weer.



Startnummer, deze maak je vast aan een startnummerband. Tijdens het fietsen draag je het nummer op je rug, voor het lopen draai je hem naar je buik.



Tip!

Heb je nog geen startnummerband? We hebben prachtige Rijntocht startnummerbanden te koop.



Vragen

Wil je nog iets weten? Vraag het bij de inschrijftafel.



Tie wraps, om je nummer aan je stuur te bevestigen.



Rijntocht

Het Rijntocht winkeltje



6,00

Startnummerband

Onmisbaar bij een triathlon.
Zo draai je je startnummer
super snel van rug naar buik.
En deze variant is ook meteen
een tof aandenken aan de
Rijntocht!

Snelveters

8,00



Snelle wissel gegarandeerd!



Goeie deal!

Alle prijzen zijn lager dan je
in de (online) winkels vindt
en zonder verzendkosten.
Dus sla je slag!

Zwemboei



28,00

Met een boei kan je veiliger in open water
zwemmen. En je kan je sleutels o.i.d.
meenemen. (in de Rijn zwemmen mag
trouwens alleen tijdens de Rijntocht)

Paddels



19,00

Paddels helpen je om je hand op de
juiste manier in het water te plaatsen
en je slagefficiëntie te verbeteren. We
hebben 3 maten en veel vrolijke kleuren.

Bidon



4,00

Bidon vergeten?
Wij lessen de dorst.

Zwembril



27,00

Speed bril met weinig weerstand.
UV bescherming en anti fog.
In twee kleuren.



Tip!

Wil je een brilletje kopen, maar
twijfel je? Vraag even of wij
hem uit de verpakking willen
halen, dan kan je even passen.

Onweer?

Wel of niet doorgaan bij onweer

De wedstrijdorganisatie besluit in overleg met de reddingsbrigade en officials over het wel of niet starten van de wedstrijd, gebruikmakend van de 10 secondenregel en de actuele weersvoorspelling. De wedstrijd kan worden uitgesteld totdat het onweer is overgedreven. Deelnemers worden voorafgaand aan de wedstrijd (bij een grote kans op onweer) via social media en bij de briefing geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen en over de mogelijke beslissingen van de wedstrijdorganisatie.

De 10 seconden regel gebruiken we om de afstand tussen ons en de bui te schatten. Als er minder dan 10 seconden zit tussen de bliksemflits en de donder, dan is het onweer heel dichtbij. Dan is het slim om te schuilen. Is de tijd tussen flits en donder korter dan 3 seconden dan zit je midden in de onweersbui.

Informatie voor deelnemers en publiek: Waar schuilen?

Tijdens het evenement zijn er weinig plekken om te schuilen, zoals een gebouw of een auto. Tips om te schuilen:

- Blijf uit de buurt van hoge bomen, lantaarnpalen en metalen voorwerpen zoals fietsen of hekwerken. Stap bij fietsen dus van je fiets af en ga een stukje verderop schuilen.
- Als je in het bos bent, zoek een laag groepje bomen in het laagste deel van het terrein. Nooit onder een alleenstaande boom gaan staan.
- In het open veld ga je gehurkt op je tenen zitten, sla je armen om je knieën. Ga nooit plat op de grond liggen.
- Maak geen gebruik van een paraplu.
- Bij zwemmen of varen: ga zo snel mogelijk uit het water. Dit geldt ook voor duikers.
- In een groep loop je een groter risico op blikseminslag. Blijf dus niet bij elkaar maar zoek beschutting of hurk verspreid van elkaar.



Gelukkig hebben we bijna altijd prachtig weer!

Eregalerij crosstriathlon

2014

Winnaars 1/4 crosstriathlon

Arie de Jong en Silvia Brouwer

2015

Winnaars 1/4 crosstriathlon

Joost Christiaans en Linda van Vliet

Winnaars 1/8e crosstriathlon

Rorik Schouten en Anna Pauline Saßerath

2016

Winnaars 1/4 crosstriathlon

Christiaan Solleveld en Silvia Brouwer

Winnaars 1/8e crosstriathlon

Izar van Gool en Carola Bremer

2017

Winnaars NK OD crosstriathlon

Mark Hamersma en Linda van Vliet

Winnaars 1/8e crosstriathlon

Wico Hopman en Kirsten Verkooijen

2018

Winnaars 1/4 crosstriathlon

Diederik Scheltinga en Silvia Brouwer

Winnaars 1/8 crosstriathlon

Cesar Beilo en Kirsten Verkooijen

2019

Winnaars 1/4 crosstriathlon

Michael Krijnen en Silvia Brouwer

Winnaars 1/8 crosstriathlon

Martin Vermeer en Joyce Mulder

2021

Winnaars 1/4 crosstriathlon

Wouter Dijkshoorn en Dieske Kruisselbrink

Winnaars 1/8 crosstriathlon

Merijn Ellenkamp en Willemijn Fuite



Organisatie

Het organisatieteam



Geert van Duinhoven en
Bart-Jan de Lorijn



Manon Vaal



Rob Mulders



Martijn Steenberghe



Elien van Swieten en
Rita van der Horst



Eric Kuijt

Vrijwilligers

Het organisatieteam zou de Rijntocht niet kunnen organiseren zonder enthousiaste vrijwilligers. Ze helpen elk jaar weer helpen om de sporters een onvergetelijke dag te geven. Terwijl er bij de sporters maar één echte winnaar kan zijn, zijn alle RZC-vrijwilligers winnaars! Wil je onderdeel zijn van dit team, stuur ons een [mailtje](mailto:rijntocht@rzcrenkum.com).

Contact

Heb je een vraag? Mail naar: rijntocht@rzcrenkum.com.
Is er spoed, bel dan met Rob Mulders (06-16014410).
Actuele informatie vind je op: www.rijntocht.nl en op [Facebook](https://www.facebook.com/rijntocht).

De foto's in dit boekje zijn van:

Menno van der Meulen, Viola Altman, Hans Zweers.



De badmutsen worden gewassen en gedroogd en zijn dan weer klaar voor de volgende Rijntocht!

Duurzaamheid

We proberen de Rijntocht ieder jaar een stukje duurzamer te maken. We hebben al veel plannen kunnen realiseren!

Alle benodigde stroom op het terrein is afkomstig van een zonne-aggregaat. En veel materialen zijn zo gekozen dat ze ieder jaar opnieuw gebruikt kunnen worden, zoals 750 badmutsen en 300 sturbordjes. Dat bespaart heel veel grondstoffen!

Nieuw dit jaar zijn mooie herbruikbare lintjes die je aan de bomen zal zien zwieren, ze wijzen je de weg op het fiets- en loopparcours. En dit jaar krijgen alle deelnemers een lokaal geproduceerde herinnering van snoeihout.

Heb jij nog een tip welk element we volgend jaar kunnen verduurzamen? Stuur ons een [mailtje](#) en laat het weten!



De herinnering van snoeihout wordt zelfs gezaagd op zonne-energie



De Rijntocht is mede mogelijk dankzij:



We wensen alle
deelnemers heel veel
plezier bij de Rijntocht!