

RIJNTOCHT RENKUM 2026



INHOUD

De afstanden	3
Locatie en parkeren	4
Tijdschema per onderdeel	5
Informatie deelnemers zwemtocht	6
Informatie deelnemers crosstriatlon	8
Extra informatie voor teams	14
Het parcours	15
Het Rijntocht winkeltje	17
Wat zit er in je startpakket?	18
Wat neem je mee naar de triatlon?	19
Onweer?	21
Eregalerij crosstriatlon	22
Organisatie	23
Duurzaamheid	24
De Rijntocht historie	25
Mede mogelijk dankzij	26

tip!
inhoudsopgave
en linkjes zijn
klikbaar als je
dit in Acrobat
bekijkt

DE AFSTANDEN

Het evenement bestaat uit:

- 1/4 Crosstriatlon, NK en NK agegroupes:
1,5 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen.
- 1/4 Crosstriatlon, recreanten serie*:
1,5 km zwemmen, 30 km mountainbiken, 11 km hardlopen.
- 1/8 Crosstriatlon, NK junioren en recreanten*:
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 750 meter
- Zwemtocht 2,5 kilometer
- Zwemtocht 5 kilometer

* De 1/4 en de 1/8 crosstriatlon voor recreanten kunnen ook als estafette afgelegd worden, met twee of drie sporters.



LOCATIE EN PARKEREN

Terrein is auto- en fietsvrij

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

Parkeren bij P1

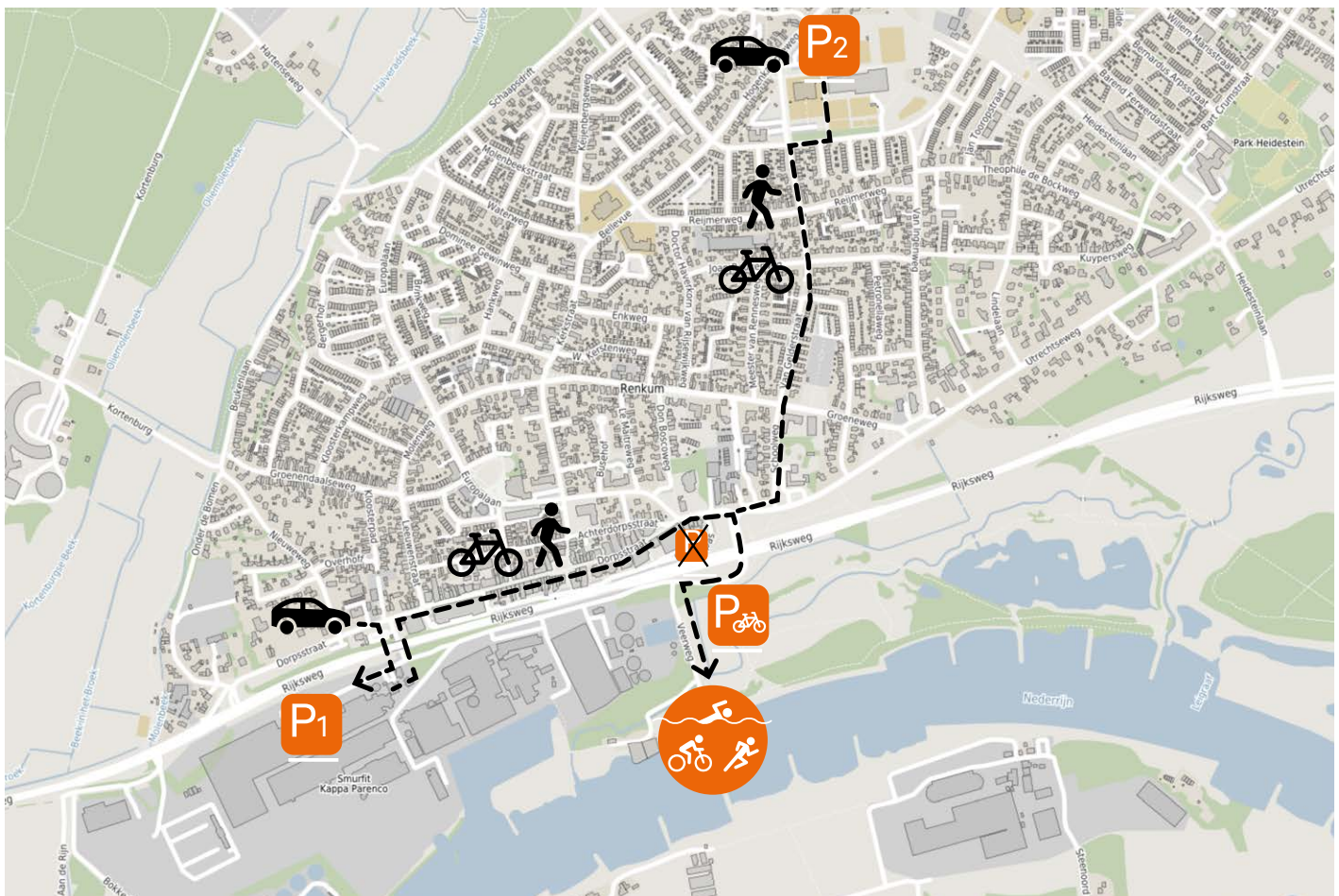
Op het terrein van Smurfit Kappa Parenco. Vul in de navigatie in: [Fabriekstraat, Renkum](#). Ga voor autobedrijf Delsink rechtsaf, door de tunnel onder de provinciale weg om op het parkeerterrein te komen. Loop via de Dorpsstraat (winkelstraat) of de Van Riessenstraat. Het is ± 15 minuten lopen naar het evenemententerrein op de Veerweg.

Parkeren bij P2

Bij Multifunctioneel centrum Doelum. Vul in de navigatie in: [Hogenkampseweg 45, Renkum](#). Begin de looproute bij het fietspad tussen Doelum en de naastgelegen school. Het is ± 15 minuten lopen naar het evenemententerrein op de Veerweg.

Parkeren fietsen

Bezoekers die op de fiets komen kunnen die parkeren aan het begin van de Veerweg.



Het evenemententerrein en de parkeerlocaties

TIJDSHEMA PER ONDERDEEL

Crosstriatlon 1/4

NK serie

8:45 Inschrijving/wisselzone open

9:45 Briefing

10:05 Vertrek op de boot

13:00 Prijsuitreiking

Crosstriatlon 1/4

Recreanten en teams

9:30 Inschrijving/wisselzone open

10:30 Briefing

10:50 Vertrek op de boot

14:00 Prijsuitreiking

Crosstriatlon 1/16

Recreanten en jeugd JJC Circuit

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

Crosstriatlon 1/8

Recreanten, NK junioren en junioren JJC Circuit

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 (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 en doe de chip alvast om je enkel.
2. Een kwartier voordat je op de boot mag, is er een korte briefing met instructies.
3. De kleren die je op de boot nog aan hebt, kun je in de kledingzak stoppen, die gaan met de boot terug. Neem alsjeblieft niet te veel mee op de boot. Onze vrijwilligers moeten een paar honderd zakken sjouwen.
4. 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!
5. Zwaai niet naar fans op de kant: De reddingsbrigade zal denken dat je hulp nodig hebt.
6. Na afloop van de zwemtocht doe je je badmuts in de speciale manden. De badmutsen gebruiken we volgend jaar opnieuw, lekker ecologisch.
7. 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.
8. Op de kant liggen de kledingzakken op je te wachten. Je inschrijfnummer staat er op.
9. Voor alle deelnemers is er na afloop fruit, snoep en drinken beschikbaar.



Het avontuur begint met een sprong van de boot!

Veiligheid

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. De start plaatsvinden onder leiding van de jury.

De zwemroute is gemarkeerd met gekleurde boeien. Je moet tussen de boeien en de oever zwemmen. Het is niet toegestaan om links van de boeien te zwemmen, dit is erg gevaarlijk vanwege scheepvaart op de Rijn. De jury kan de betreffende zwemmer diskwalificeren. Het is verplicht om de uitgereikte badmuts te dragen, voor de zichtbaarheid. Reddingsbrigades varen mee en houden de zwemmers in de gaten. Volg 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 bij sterke stroming goed op. Naast het ponton staat een aanmeerpaal, zorg dat

je daar niet tegenaan zwemt. Er staan vrijwilligers klaar om je bij het trapje te helpen. Klim rustig en in volgorde van aankomst uit het water.

De exacte watertemperatuur wordt door de wedstrijdleiding op de dag zelf 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. Een indicatie van de watertemperatuur vindt je op de website van Rijkswaterstaat, [klik hier](#) voor data van het meetpunt dicht bij Renkum.



Een unieke kans om in de Rijn te zwemmen

Wat neem je mee?

Voor het zwemmen is een zwembroek of badpak eigenlijk voldoende. Een zwembrillettje is aan te raden. Een badmuts krijg je te leen van de organisatie, het is verplicht om deze te dragen. Na afloop moet de badmuts ingeleverd worden. Je mag met een zwemboei zwemmen als je dit fijn vindt, ze zijn verkrijgbaar bij ons [winkeltje](#) bij de inschrijfbalie.

Prijsuitreiking

Voor de 2,5 km en de 5 km is er een prijsuitreiking. Er is geen prijsuitreiking voor de 750 meter, dit is een laagdrempelige prestatietocht voor iedereen die het op zijn eigen tempo wil afleggen. Er is voor alle zwemmers een medaille!

Overmacht

Bij overmacht behouden we het recht voor om de zwemtochten te annuleren.

INFORMATIE DEELNEMERS CROSSTRIATLON

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. Je mag 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 een parcoursverkenning op de vrijdagavond een week voor de Rijntocht.
2. Meld 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 of 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.
5. Het startnummer bevestig je aan een startnummerband (een breed elastiek om je middel), deze kan je meenemen of bij ons [winkeltje](#) kopen. Tijdens het fietsen heb je het nummer op je rug, bij 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. Je zwem-, fiets- en looptijden worden geregistreerd door middel van een chip. Bevestig de chip met het bandje om je linker enkel. Maak je deel uit van een estafetteteam, dan geef je de chip aan elkaar door in de wisselzone.
8. Bij de 1/4 afstand zijn er twee starttijden: zie het [tijdschema](#).
9. Een kwartier voordat je op de boot mag, is er een korte briefing met instructies.
10. Je mag spullen in de wisselzone achterlaten (eigen risico). De kleren die je op de boot aan hebt, kun je in de kledingzak stoppen. Die zakken gaan met de boot terug. Neem zo min mogelijk spullen mee op de boot! Onze vrijwilligers moeten heel veel zakken sjouwen.
11. Op het terrein en in de wisselzone staan mobiele wc's.
12. Na het zwemonderdeel of na afloop van de triatlon doe je de badmuts in de speciale manden. De badmutsen wassen we en gebruiken we volgend jaar opnieuw, lekker ecologisch.
13. De chip moet je bij de finish meteen inleveren! Bij verlies of niet inleveren worden kosten in rekening gebracht.





13. Voor alle deelnemers is er na afloop fruit, snoep en drinken.
14. Na afloop 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!
18. Bij overmacht behouden we het recht voor om er een Run Bike Run van te maken, dit is verplicht door de NTB.

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 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 tussen de boeien en de oever zwemmen. Het is niet toegestaan aan de linkerkant van de boeien te zwemmen, dit is erg gevaarlijk vanwege scheepvaart op de Rijn. De jury kan de betreffende zwemmer disqualificeren. Het is verplicht om de 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 bij sterke stroming goed op. 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.



Via het ponton klim je uit het water en ga je richting de wisselzone

Bij een watertemperatuur van 22° of meer is het gebruik van een wetsuit bij de triatlon verboden. De exacte watertemperatuur wordt door de wedstrijdleiding op de dag zelf bekend gemaakt. Een indicatie van de watertemperatuur vindt je op de website van Rijkswaterstaat, [klik hier](#) voor de data van het meetpunt dicht bij Renkum.

Het mountainbiken

Na het zwemmen ga je via het tapijt naar de wisselzone. Pas als je je helm op hebt mag je de fiets pakken. In de wisselzone mag je niet fietsen. Als je met de fiets over de balk bent, mag je fietsen. De aanrijroute naar het fietsparcours is over een openbaar fietspad. Let op andere weggebruikers. Het fietspad is niet voor de wedstrijd afgesloten en dus niet verkeersvrij, bovendien kun je andere deelnemers als tegenligger hebben. Er is na 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 verkeersregelaars. Zij staan er om je te helpen, 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. Je komt langs een scoutingvereniging, let op ouders en kinderen. Na je rondes in het bos fiets je terug naar de wisselzone. Stayeren (dicht achter elkaar fietsen) is toegestaan, ook tussen dames en heren.

In principe zijn alleen MTB fietsen toegestaan. Maximale wieldiameter is 29 inch, minimale doorsnede band is 1,5 inch. Een weg- of racestuur is niet toegestaan. Voor het stuur geldt dat de uiteinden afgedicht moeten zijn door middel van doppen. Zorg dat je fiets technisch in orde is, zodat je geen gevaar bent voor jezelf en anderen! Meedoen op een gravelfiets is een uitzondering, dit is alleen toegestaan als je écht geen MTB hebt of kan lenen, je doet dan niet mee voor de prijzen.

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 op je stuur 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 wel jouw triatlon afmaken.

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

Afval neem je mee naar de finish of gooi je in de aangegeven afvalzone. Als je de natuur niet respecteert, kan dat leiden tot diskwalificatie. De afvalzones zijn met borden aangegeven. Deze zijn bij de waterposten en na de ronde mountainbiken.





Het lopen

Je bent er nu bijna! Of, het mooiste gaat nu komen. Draai je startnummer naar je buik. Gebruik hiervoor een startnummerband, deze is te koop in ons [winkeltje](#) bij de inschrijfbalie.

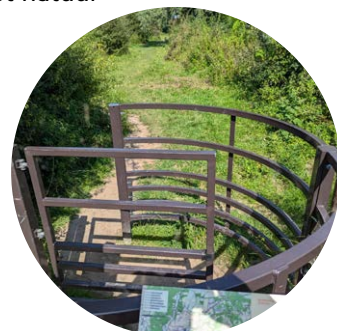
Het parcours is vrijwel geheel onverhard. Het eerste gedeelte heeft een kleiige ondergrond. Bij droog weer is die hard en ongelijk. Bij nat weer is de klei glad. Let dus op je enkels.

In het natuurgebied lopen paarden en koeien los. Die kun je tegenkomen. Als ze op je pad lopen, blijf dan rustig doorlopen en maak geen onverwachte bewegingen.

Halverwege het [parcours](#) is een waterpost bij boerderij Veld & Beek. Na de eerste ronde is er op de veerstoep nog één. Je laat natuurlijk geen afval achter in de natuur. Neem afval mee of gooi het in de afvalzone. Je mag niet met ontbloot bovenlijf of zonder schoenen lopen. Er mogen geen fietsers op het loopparcours komen (publiek kan lopend het gebied in).

Hekjes

Direct na de wisselzone ga je door een hek om in het natuurgebied te komen. In 2024 zijn er drie draaihekken geplaatst. Wij zetten deze vast in de middelste positie. Met aangepaste snelheid kan je er tussendoor 'zigzaggen'. Geef elkaar de ruimte en passeer in volgorde van aankomst. Tijdens het lopen kom je ook één klaphek tegen.



De wisselzone

De wisselzone is alleen toegankelijk via de 'Check in'. Inchecken doe je 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. 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 nooit 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. Heb je je badmuts nog niet ingeleverd dan kan dat ook bij het uitchecken. De wisselzone is bewaakt tot 16:30 uur.

Reglementen triatlon

De triatlonwedstrijd valt onder auspiciën en de regels van de Nederlandse Triatlon 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.triatlonbond.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.

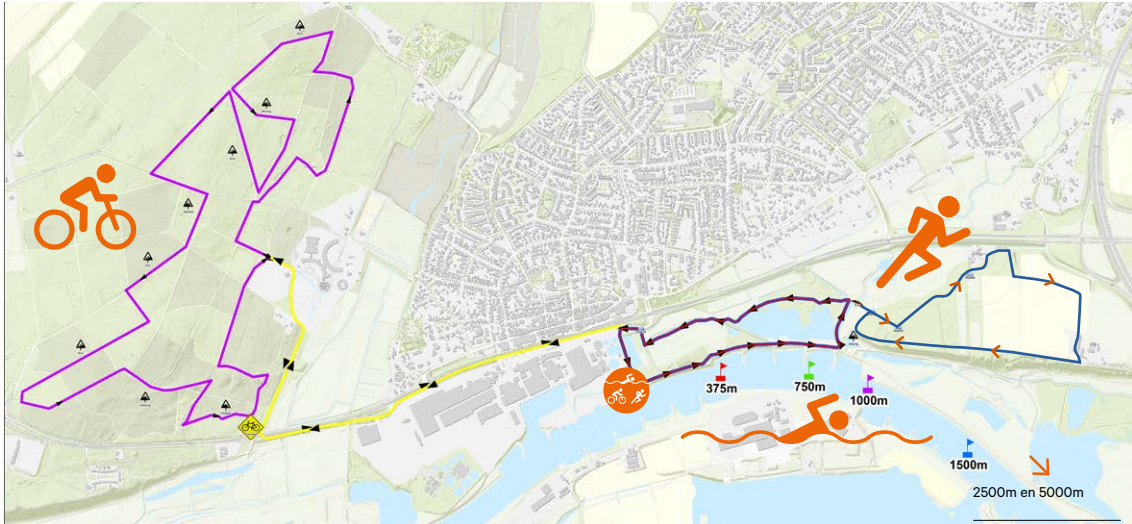
Voor alle deelnemers van de teams is er een medaille!



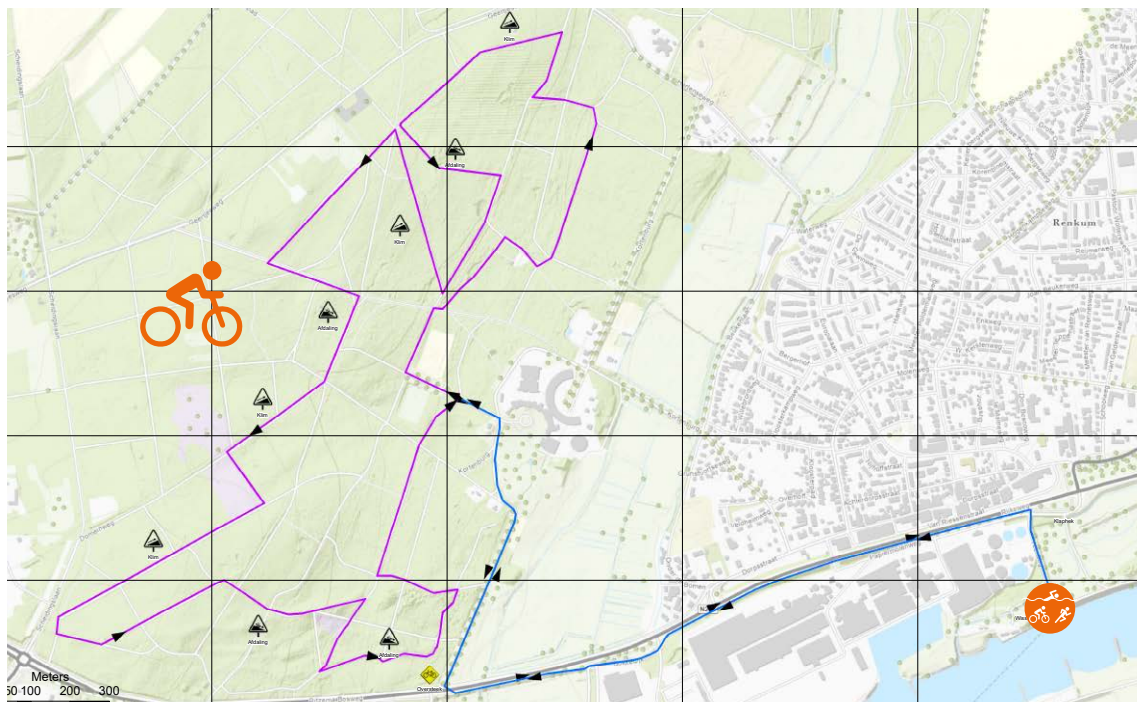
HET PARCOURS

Parcoursen kunnen wijzigen als de omstandigheden op de wedstrijddag daar toe aanleiding geven.

Overzichtkaart



Parcours mountainbiken

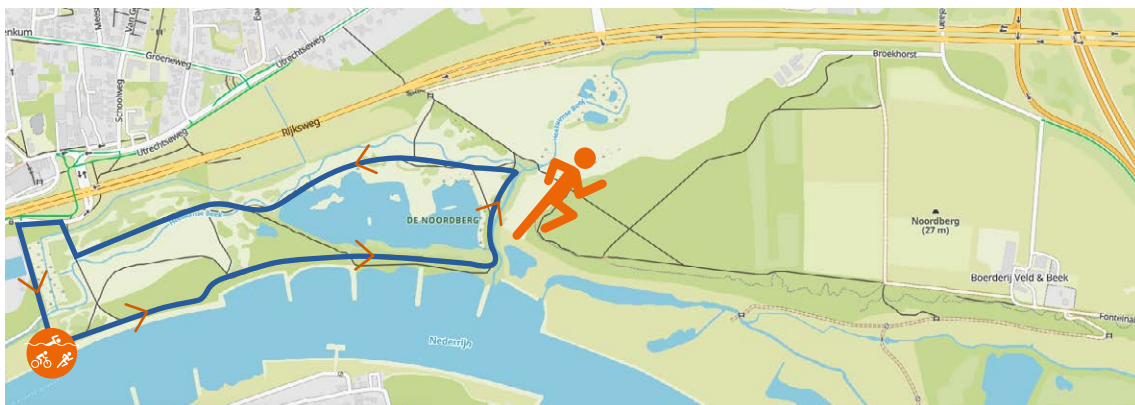


Na de aanrijroute fiets je je rondes in het bos:
de 1/4 triatlon fietst 4 rondes,
de 1/8 triatlon fietst 2 rondes,
de 1/16 triatlon fietst 1 ronde.

Loopparcours



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



De 1/16e triatlon 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.



HET RIJNTOCHT WINKELTJE 2026

De artikelen zijn te koop naast de inschrijfbalie.
(voor alles geldt, zolang de voorraad strekt)



7,00

Startnummerband

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



Goeie deal!

De meeste prijzen zijn lager
dan je in de (online) winkels
vindt. Dus sla je slag!



29,00

Zwemboei

Met een boei kan je veiliger in open water
zwemmen. Je bent zichtbaar voor boten
en jetski's en kan op de boei leunen
mocht je kramp krijgen. In deze boei zit
ook een opbergvak, je kan je sleutels of
telefoon makkelijk meenemen.



9,00

Snelveters

Snelle wissel gegarandeerd!



18,00

Sokken :)

Deze vrolijke sokken zijn het
perfecte aandenken aan een
leuke sportdag. De Zigzocks zijn
kwalitatieve sportsokken, geschikt
voor fietsen en hardlopen.

Paddels



19,00



Tip!

Brilletje vergeten? We
hebben er een paar te
koop, zodat je toch lekker
kan zwemmen.

Paddels helpen je om je hand op de
juiste manier in het water te plaatsen
en je slagefficiëntie te verbeteren. Ook
heel goed als krachttraining! We hebben
meerdere maten en kleuren.

WAT ZIT ER IN JE STARTPAKKET?

Zwemtocht en triatlon:



Inleveren alsjeblieft!
We gebruiken de badmuts volgend jaar weer.



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.

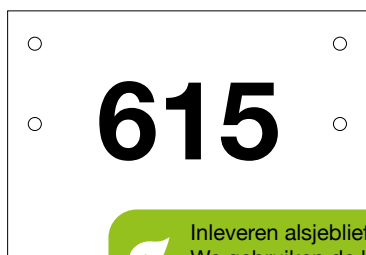


Met een chip heb je automatische tijdsregistratie.
Zo weet je na afloop hoe lang je er over hebt gedaan.
De huurchip lever je na de Rijntocht weer in!

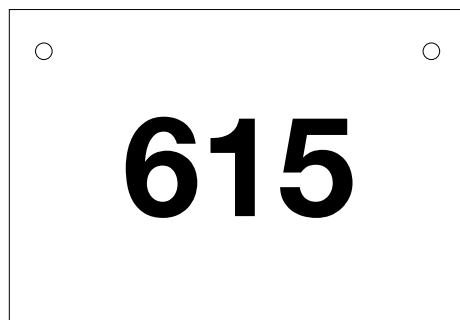


Triatlon:

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

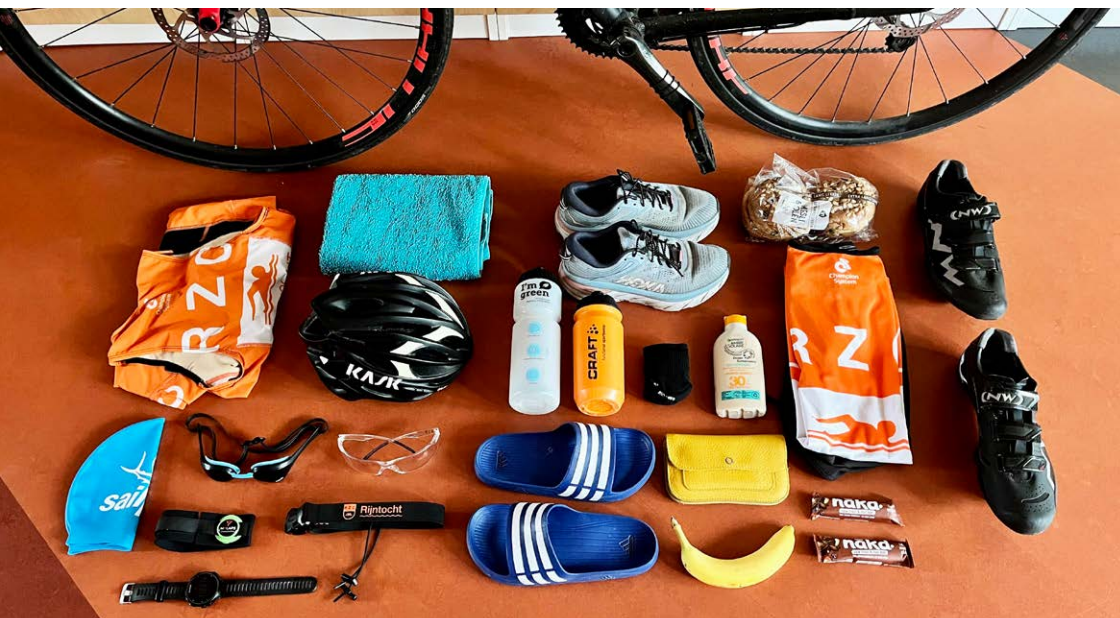
Wil je nog iets weten? Vraag het bij de inschrijftafel.



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



Een triatlon bestaat uit drie sporten: zwemmen, fietsen en lopen. Dit betekent dat je voor drie onderdelen materialen moet meenemen. Iets vergeten is dan snel gebeurd. We zetten voor je op een rijtje wat je allemaal mee moet nemen.



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. Een badmuts krijg je te leen van de organisatie, het is verplicht om deze te dragen. Na afloop lever je de badmuts weer in. Met een wetsuit zwemmen is toegestaan zolang de temperatuur van het water niet hoger dan 22 graden is.

Het is prettig om in de wisselzone een handdoek neer te leggen. Daarmee kun je je snel een beetje afdrogen of je voeten schoonvegen voordat je in je (fiets)schoenen stapt. Voor je startnummer is een startnummerband handig. Je krijgt namelijk 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, deze zijn te koop in ons [winkeltje](#) bij de inschrijfbalie.

Voor het fietsen heb je natuurlijk je mountainbike nodig. En het dragen van een goedgekeurde helm is verplicht. Denk verder ook aan een bidon met water, een fietspompje/ CO_2 -patroon, en een zadeltasje met reserveband en bandenlichters. Tijdens een triatlon mag je geen hulp van buitenaf aannemen. Dus als je materiaalpech krijgt, moet je dit zelf repareren. Neem je wel hulp aan, dan doe je niet meer mee voor de prijzen. Een zonnebril of sportbril is slim, deze beschermt niet alleen tegen zon, maar ook tegen modder, vliegjes en laaghangende takken.

19/26

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 handig zijn sokken klaar te leggen om blaren te voorkomen, als je niet gewend bent om zonder sokken in je hardloopschoenen te lopen. 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 omstandigheden en dus schoenen aantrekken met meer of minder profiel. Je kan in dezelfde kleren gaan lopen als waarmee je gefietst hebt. Een petje neemt zweet van je gezicht op en beschermt tegen de zon.

Wat heb je nog meer nodig?

Ben je lid van de Nederlandse Triatlon Bond: vergeet dan je licentie niet! Datzelfde geldt voor triatleten die lid zijn van de KNWU of KNZB. Lees van tevoren dit boekje goed door.

Zonnebrandcrème is verstandig. Tijdens een zonovergoten triatlon 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 triatlon aan wilt trekken niet vergeten, zoals droge kleding en een paar andere schoenen.

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

Checklist



Zwemmen:

- ☐ zwemkleding of trisuit
- ☐ zwembrilletje
- ☐ badmuts (van de organisatie)
- ☐ handdoek
- ☐ eventueel wetsuit

Fietsen:

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

Lopen:

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

Algemeen:

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

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. De wedstrijd kan worden uitgesteld totdat het onweer is overgedreven. Deelnemers worden voorafgaand aan de wedstrijd (bij een grote kans op onweer) bij de briefing geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen en 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 dichtbij. Dan is het slim om te schuilen.

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. Nooit onder een alleenstaande boom gaan staan.
- In 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

CROSSTRIATLON

2014

1/4 Arie de Jong en Silvia Brouwer

2015

1/4 Joost Christiaans en Linda van Vliet

1/8 Rorik Schouten en Anna Pauline Saßerath

2016

1/4 Christiaan Solleveld en Silvia Brouwer

1/8 Izar van Gool en Carola Bremer

2017

1/4 NK Mark Hamersma en Linda van Vliet

1/8e Wico Hopman en Kirsten Verkooijen

2018

1/4 Diederik Scheltinga en Silvia Brouwer

1/8 Cesar Beilo en Kirsten Verkooijen

2019

1/4 Michael Krijnen en Silvia Brouwer

1/8 Martin Vermeer en Joyce Mulder

2021

1/4 Wouter Dijkshoorn en Dieske Kruisselbrink

1/8 Merijn Ellenkamp en Willemijn Fuite

2023

1/4 Ferdinand Oldeman en Christine Verdonck

1/8 Bart Alberts en Kyra Brouwer

2024

1/4 NK Richard Murray en Rachel Klamer

1/8 Sam Rietveld en Suzanne Maessen

2025

1/4 NK Lucas Goené en Dieske Kruisselbrink

1/8 Rob Woestenenk en Suzanne Maessen



ORGANISATIE



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 organisatie-team hierboven zou de Rijntocht niet kunnen organiseren zonder alle enthousiaste vrijwilligers. Ze helpen elk jaar weer om de sporters een onvergetelijke dag te geven. Terwijl er bij de sporters maar één echte winnaar kan zijn, zijn alle 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 op 06-16014410.
Actuele informatie vind je op: www.rijntocht.nl en op [Facebook](https://www.facebook.com/rijntocht).

Foto's in dit boekje zijn van: Michiel van Druten, Menno van der Meulen, Viola Altman, Hans Zweers en Mirjam Steverink.

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.
- Veel materialen zijn zo gekozen dat ze ieder jaar opnieuw gebruikt kunnen worden, zoals 300 stuurbordjes en 750 badmutsen! Dat bespaart heel veel grondstoffen!
- We hebben herbruikbare lintjes die je aan de bomen zal zien zwieren, ze wijzen je de weg op het fiets- en loopparcours.
- Alle deelnemers krijgen een zelf gemaakte medaille. De houten medailles zijn aan de keukentafel gelaserd en geboord (uiteraard op zonne-energie).
- We bakken heerlijke vegetarische hamburgers.

Tips?

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



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



De houten medailles laseren we zelf, op zonne-energie

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.

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.

De kwaliteit van het water is gelukkig sterk verbeterd. Vanaf 2011 organiseert RZC, net als vele jaren geleden, een zwemtocht (en crosstriatlon) in de Rijn.



Na 1959 was het water te erg vervuild

MEDE MOGELIJK DANKZIJ



**Smurfit
Westrock**



Veld & Beek
biologische boerderij



**WE WENSEN ALLE
DEELNEMERS
VEEL PLEZIER!**

