

Deelnemersinformatie 2025



Inhoud

Programma	3
Routebeschrijving	3
Goed om te weten	4
Inschrijfbureau	5
Voor de start	6
Wisselzone	6
Zwemmen	7
Zwemparcoursen ½, ¼, OD	8
Fietsen	8
Fietsparcours	8
Strafbox	9
Fiets- & loopparcours jeugdtriathlon en ouder-kind triathlon	10
Keerpunt Wageningsesteen (nieuw dit jaar):	11
Trio triathlon	11
Na de finish	12
Foto's	12
Social media:	12
Voor de thuisblijvers	12
Tot Slot	13

Programma

Serie	Afstand	Start	Prijsuitreiking
1	Olympic Distance massastart	09:00	v.a. 12:30
2	Olympic Distance rolling start	09:30	v.a. 12:30
3	1/4 massastart	10:20	v.a. 15:00
4	1/4 1e serie rolling start	11:00	v.a. 15:00
5	1/4 2e serie rolling start	11:40	v.a. 15:00
6	1/4 estafette (massastart)	12:30	v.a. 15:00
7	1/8 estafette (massastart)	13:10	v.a. 16:00
8	1/8 massastart	13:50	v.a. 16:00
9	1/8 1e serie rolling start	14:10	v.a. 16:00
10	1/8 2e serie rolling start	14:30	v.a. 16:00
11	1/16 Jeugd Triathlon	15:40	v.a. 17:00
	1/16 Jeugd Estafette	15:40	v.a. 17:00
12	Ouder-Kind Triathlon (125m, 5km, 1km)	15:50	n.v.t.

Tijden kunnen veranderen. Kijk op de website voor de laatste informatie

Routebeschrijving:

Met openbaar vervoer

Neem de trein naar station Veenendaal-Centrum. Hiervandaan is het nog 500 meter fietsen naar Sportpark "De Groene Velden". Verlaat het station richting centrum, bij de 1e stoplichten rechtsaf en dan zie je na het 2e stoplicht aan de linkerhand het sportpark. Je kan ook de trein naar station Veenendaal-de Klomp nemen. Vanaf hier is het nog iets meer dan 4 kilometer fietsen.

Met de auto

Let op, tijdens het weekend van de triathlon is de A12 is afgesloten tussen Ede (na de afslag A30) en Utrecht in de richting Utrecht. Rondweg-Oost in Veenendaal gebruiken we voor de triathlon en is dus ook afgesloten. Dit is bekendgemaakt bij Google Maps. Plan dus goed je route!

Vanaf de A12 vanuit Utrecht:

- Neem afslag 23 (Veenendaal-West) en volg "Veenendaal-West".
- Bij de 4e stoplichtkruising (vlak voor de spoorwegovergang) linksaf naar 't Goeie Spoor.
- Na 2 km, bij de kruising Wageningsesteen-Groeneveldsesteen wordt je opgevangen en doorgeleid naar de parkeerplaatsen.

Vanaf de A15:

- Volg de borden richting Rhenen en Veenendaal op de N233.
- Bij de 2e rotonde rechtdoor richting Veenendaal-West en Rondweg-West.
- Na de spoorwegovergang rechtsaf naar 't Goeie Spoor.
- Na 2 km, bij de kruising Industrielaan-Groeneveldsesteen wordt je opgevangen en doorgeleid naar de parkeerplaatsen.

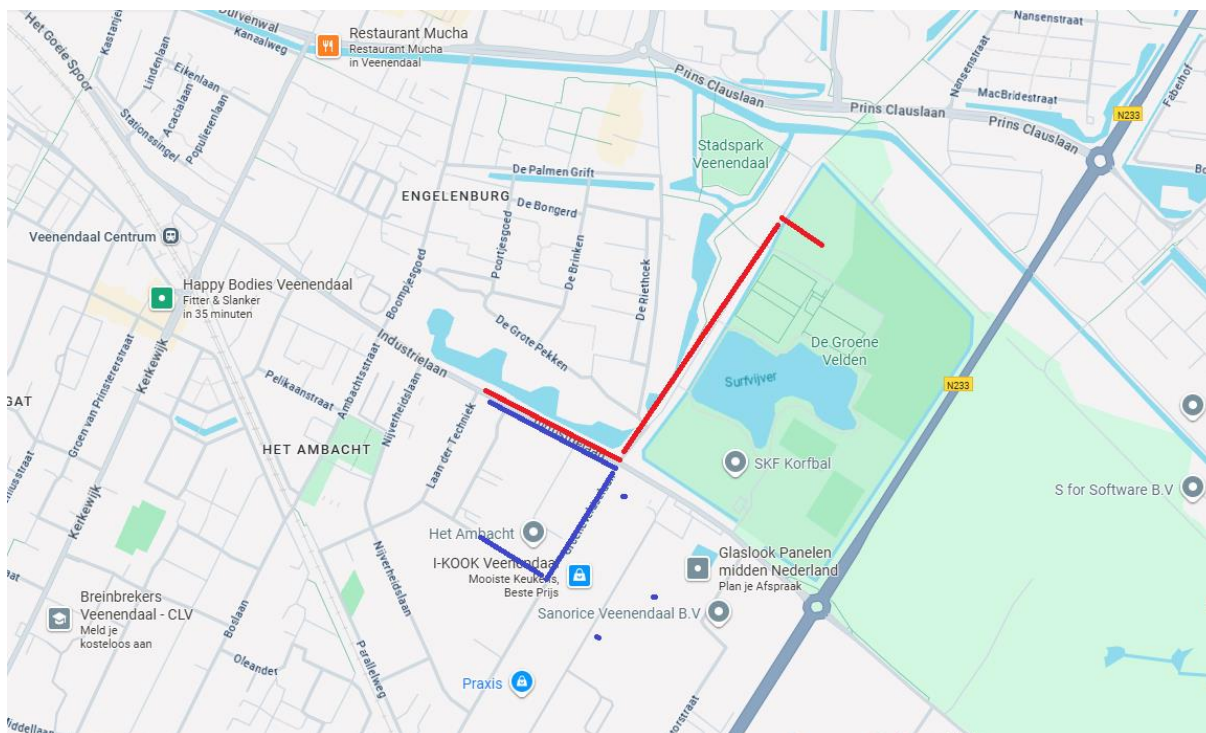
Parkeren (volg altijd de aanwijzingen van onze verkeersregelaars/parkeerwachters)

P-1 Groeneveldsesteen

- Vanaf de kruising Industrielaan -Groeneveldsesteen:
- Linksaf Groeneveldsesteen, daarna direct rechts aanhouden
- Linksaf tegenover schaats-/skeelerbaan

P-2 Groeneveldsesteen/Energiestraat

- Vanaf de kruising Industrielaan -Groeneveldsesteen:
- Rechtsaf Groeneveldsesteen.
- 1e rechts Energiestraat of aan de overkant van de woonboulevard.
- NIET PARKEREN OP HET TERREIN VAN DE WOONBOULEVARD (klachten van ondernemers en inwoners kunnen onze vergunning in gevaar brengen)



Goed om te weten

Waterkwaliteit

De gezondheid van de deelnemers staat altijd voorop. Helaas lopen we met een wedstrijd aan het einde van de zomer ook in Veenendaal het risico op blauwalgen in ons zwemwater. We monitoren dit altijd goed en hebben hier daarnaast intensief contact over met het Waterschap en de Gemeente Veenendaal. Ook hebben we draaiboeken klaarliggen voor een alternatief (zwem)parcours, mocht dit nodig zijn. Volgens de laatste metingen is het zwemwater veilig. Mocht hier iets in veranderen, dan melden wij dat via onze website en de socials.

Veiligheid en aansprakelijkheid

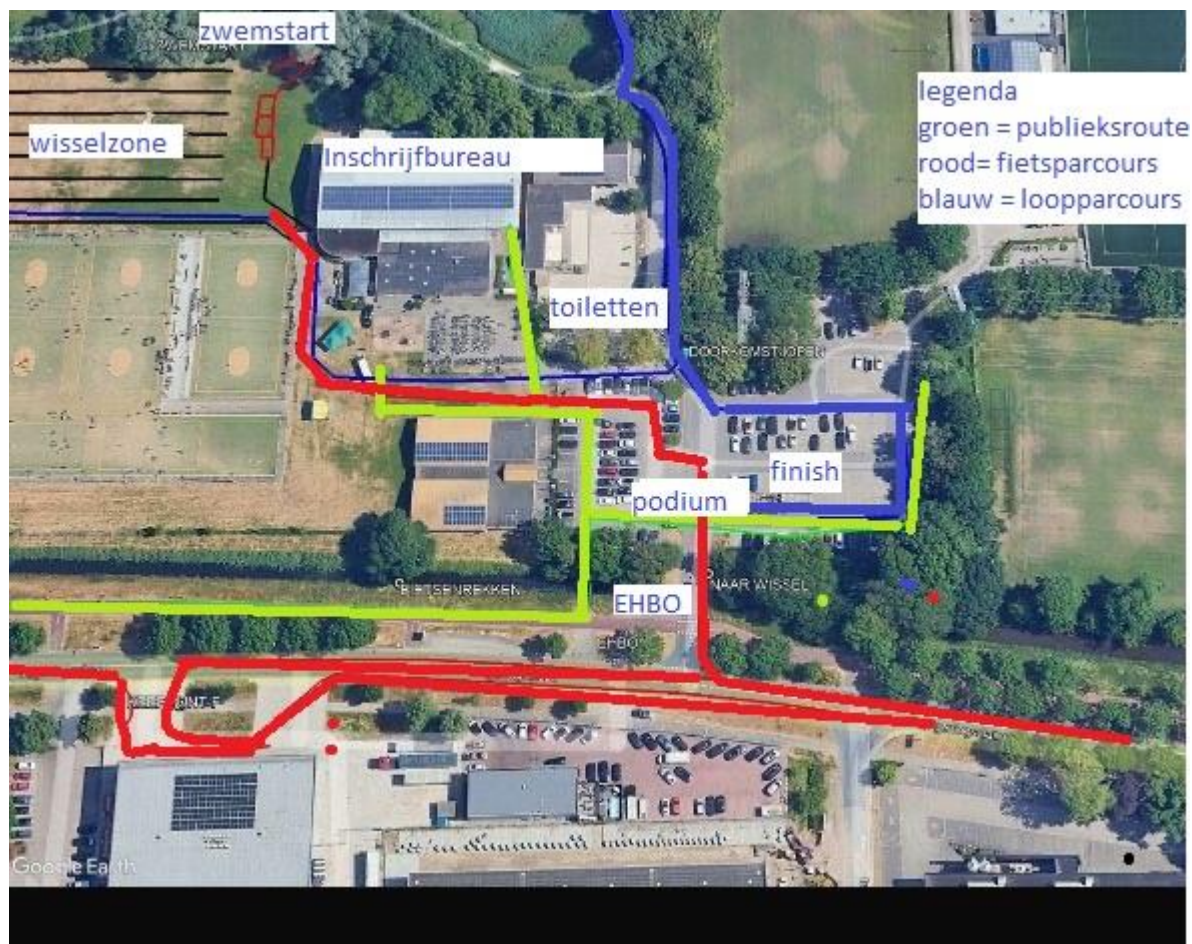
Het parcours is in principe verkeersvrij, echter bij calamiteiten hebben hulpdiensten voorrang op het parcours. Er doen ook gehandicapte deelnemers mee met rolstoel, handbike of tandem. Geef elkaar de ruimte en hou rekening met snelheidsverschillen. Daarnaast rijden er motoren met de jury, verslaggevers en TV-medewerkers rond. Let daarop en houd er rekening mee. Houd altijd rechts aan. Overschrijden van de midden afscheiding op het fietsparcours is streng verboden en wordt onmiddellijk bestraft met diskwalificatie.

Op het fietsonderdeel is een fietshelm verplicht vanaf het moment dat je fiets pakt uit het rek tot het moment dat je hem weer wegzet.

Geef ongelukken of gevaarlijke situaties direct door aan de eerste vrijwilliger die je tegenkomt.

EHBO

De medische ondersteuning wordt verzorgd door de vrijwilligers van de EHBO, het Rode Kruis en een aanwezige arts. Hun vaste post is naast de ingang van het evenemententerrein. Daarnaast zijn ze op diverse plaatsen op het parcours aanwezig.



Inschrijfbureau

- Bij aankomst aanmelden bij het inschrijfbureau in de sporthal van de korfbalvereniging SKF
- Het inschrijfbureau is op de wedstrijddag geopend vanaf 7:30 uur en op vrijdagavond van 19:00-21:00 uur. Zorg dat je minimaal 45 minuten voor je wedstrijd je startbewijs ophaalt.
- Controleer voor vertrek altijd onze website www.triathlonveenendaal.nl voor de laatste updates.
- Wanneer je je hebt gemeld, ontvang je een enveloppe met je startnummer, fietssticker en een timingchip.
- De chip bevestig je met de meegeleverde band bij voorkeur om je linker enkel. **Na de finish moet je de chip inleveren. Anders brengen wij hiervoor 25 euro in rekening.**
- Zorg zelf voor een band voor je startnummer. Iedere deelnemer krijgt 1 startnummer (ook wanneer je meedoet aan 1/8 of 1/4 trio's, daar zitten dus 3 nummers in de envelop). Tijdens het fietsen moet dit zichtbaar op de rug gedragen worden en tijdens het lopen aan de voorkant.
- Uit duurzaamheidsoogpunt moet je dit jaar zelf je eigen badmuts meenemen.

Voor de start

- Je kunt je omkleden in de kleedkamers van korfbalvereniging SKF. De kleedkamers worden niet bewaakt en het gebruik is op eigen risico. Laat daar geen waardevolle spullen achter.
- In de wisselzone is een tent waar je je tas kan inleveren. Je krijgt je tas terug op vertoon van je startnummer. Dit is een extra service om diefstal te voorkomen, maar we zijn in geen geval aansprakelijk voor vermissingen. Houd rekening met andere deelnemers en onze vrijwilligers en lever je tas maar 1x in. Bedenk goed wat je tijdens de wedstrijd nodig hebt en haal de tas pas weer op als je gefinisht bent.
- Lever alleen een kleine tas met waardevolle spullen in, geen hele hutkoffers. Onze vrijwilligers bij de tassentent zijn je dankbaar! En omdat al die honderden tassen erg veel ruimte innemen help je ons enorm als je je tas zo snel mogelijk weer ophaalt nadat je gefinisht bent.
- De sticker met het fietsnummer plak je om je zadelbuis of anders om een kabel. Dit is om te controleren dat niemand de verkeerde fiets meeneemt.
- De briefing van jouw serie is 10 minuten voor jouw starttijd bij de start van het zwemparcours (het ponton). Wees op tijd aanwezig!

Wisselzone

Wisselzone zwemmen/fietsen

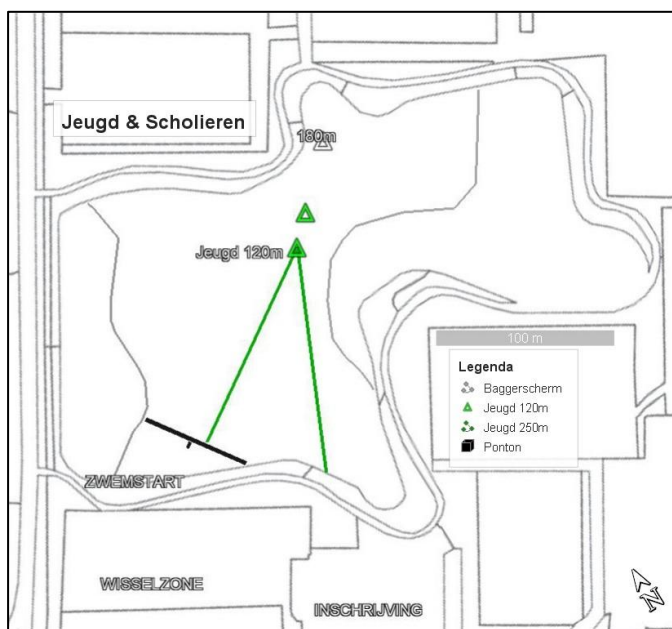
- Bij de ingang van de wisselzone worden je fiets en helm gecontroleerd. Zet je helm voor de controle op met het kinbandje vastgeklemd, zorg dat de sticker op je fiets zit en draag je startnummer zichtbaar.
- Je moet je fiets voor de wedstrijd in de wisselzone stallen op je nummer. Hang je fiets altijd aan het zadel. Je mag zelf bepalen of je voorwiel naar binnen of naar buiten wijst. De nummers staan op borden aan het begin van elke rij fietsrekken.
- De wisselzone bevindt zich op het grote grasveld achter de sporthal. Na de registratie loop je met je fiets door de sporthal naar de wisselzone.
- Na de wedstrijd kun je alleen op vertoon van je startnummer de fiets weer meenemen. Wij stellen het op prijs als je z.s.m. na de wedstrijd je fiets ophaalt.
- Deelnemers met fysieke beperkingen mogen geholpen worden in de wisselzone vanaf de zwemfinish tot de start van het fietsen en vanaf de fietsfinish tot de start van het loopparcours. Helpers moeten vooraf aangemeld worden via info@triathlonveenendaal.nl.

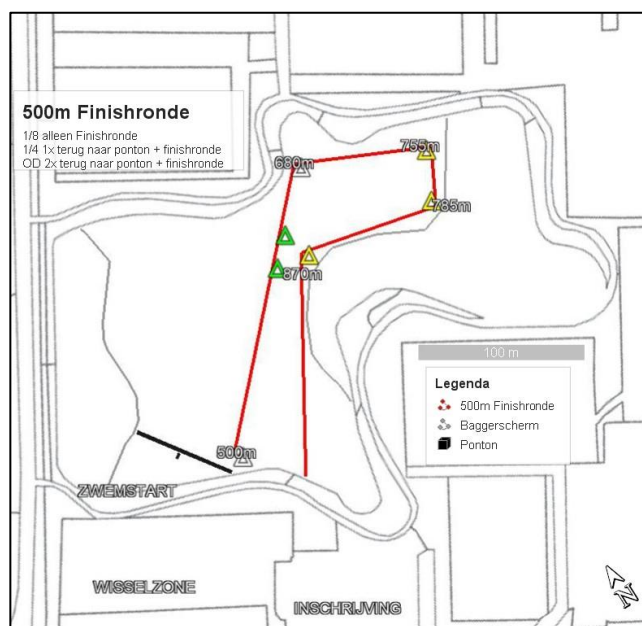
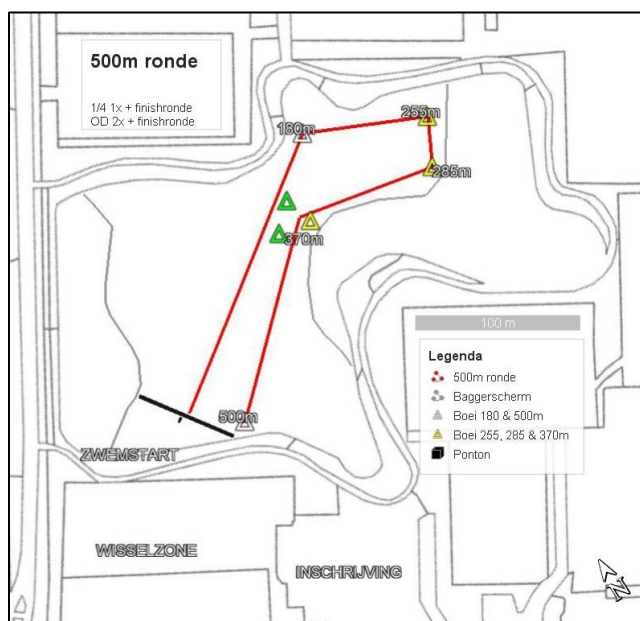


Zwemmen

- Het zwemmen gebeurt in de Surfvijver. Mocht de waterkwaliteit dit niet toelaten, dan zal er uitgeweken worden naar een alternatief zwemparcours. Mocht dit zo zijn, dan wordt dit vooraf gemeld op de website en via onze social media kanalen
- Er wordt op een mededelingenbord bij het inschrijfbureau aangegeven of er met een wetsuit gestart mag worden. Houd voorafgaand aan de wedstrijd ook de website in de gaten!
- Wetsuits zijn verplicht onder de 16 °C en verboden boven de 22°C. In de dagen voor de triathlon wordt de actuele watertemperatuur op de website en socials bijgehouden.
- Er kan alleen worden ingezwommen buiten het parcours in het daarvoor aangegeven deel van de surfvijver.
- Met behulp van boeien en lijnen heeft de organisatie het zwemparcours uitgelegd.
 - Ouder-Kind triathlon = 1 ronde van 125 meter
 - 1/16 jeugd triathlon = 1 ronde van 250 meter
 - 1/8 triathlon = 1 ronde van 500 meter.
 - 1/4 triathlon = 2 ronden, totaal 1000 meter.
 - OD triathlon = 3 ronden, totaal 1500 meter.
- Je bent verplicht om een badmuts te dragen voor de zichtbaarheid tijdens het zwemmen. Deze moet je zelf meenemen.
- 10 minuten voor jouw start meld je je bij het ponton bij de surfvijver. Daar krijg je de laatste instructies van de starter.
- Je kon bij je inschrijving kiezen voor een massastart of een individuele “rolling start” waarbij de deelnemers één-voor-één ca. 5 seconden na elkaar starten. Je echte tijd wordt dan geregistreerd d.m.v. een startmat aan de waterkant.
- De series met massastart en rolling start worden in de uitslagen samengevoegd.
- Na het zwemmen klim je zelf uit het water via een ondiep strandje. Voor degenen die hulp nodig hebben zijn vrijwilligers ter plaatse.

Zwemmen Jeugd 250m:





Zwemparcoursen $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, OD

Fietsen

Voor alle deelnemers:

- Het dragen van een fietshelm is verplicht. Je dient hiervoor zelf zorg te dragen.
- Je moet je helm dicht gespet op het hoofd hebben voordat je de fiets pakt.
- Het is verboden te fietsen in de wisselzone. (Stap pas op na de balk over de brug bij het verlaten van de wisselzone.)
- Het startnummer moet volledig zichtbaar op de rug gedragen worden tijdens het fietsen.
- Je kunt niet infietsen op het fietsparcours.
- Houd zoveel mogelijk rechts en let op inhalende deelnemers bij rotondes.
- Stayeren is niet toegestaan. Hou altijd 12m tussenruimte met je voorganger. Alleen om in te halen mag je dichterbij komen. Je hebt dan 30 seconden om te passeren. Zodra je ingehaald wordt moet je binnen 5 seconden minimaal 12m achter de inhaler rijden.
- Blokken (het belemmeren van een deelnemer of ander verkeer) en/of naast elkaar fietsen is niet toegestaan.
- Op elk kruispunt staan verkeersregelaars. Aanwijzingen van hen, de politie, wedstrijdleader en officials dienen strikt te worden opgevolgd.
- De reglementen van de verkeerswetten blijven onverkort van toepassing.

Fietsparcours

- Het parcours bestaat uit een kort aanrijgedeelte en een heen-en-weer stuk over verkeersvrije wegen.
- De tussentijd van elke ronde wordt door de matten van MyLaps geregistreerd maar je bent zelf verantwoordelijk voor het tellen van het aantal ronden.
- De 1/16 serie voor jeugd doet 4 korte ronden van 2,5 km
- De Ouder-Kind serie doet 2x de ronde van 2,5 km
- De 1/8 series fietsen 3 ronden van 6,2 km (Totaal 19,5 km)
- De 1/4 en OD series fietsen 6 ronden van 6,2 km (Totaal 38 km)
- Voor eerdere deelnemers: het parcours is licht gewijzigd met een keerpunt op de Groeneveldselaan in plaats van door het stadion. Zie onderstaande kaartjes
- Het parcours is geheel verkeersvrij. Bij calamiteiten kunnen politie, brandweer of ambulance over het parcours rijden. Daarnaast rijden er motoren met de Jury en media rond. Let daar op en houd er rekening mee.

- Laat geen afval achter op het parcours. De officials zullen hierop toezien en kan leiden tot diskwalificatie. Hou het bij je tot na de wedstrijd en gooi het in één van de vele afvalcontainers.
- Overschrijden van de middenafscheiding op het fietsparcours is streng verboden en wordt onmiddellijk bestraft met diskwalificatie.

Na de laatste fiets ronde:

- Stap **voor** de rood-witte markering af (=begin van het grasveld).
- Houd de helm op en dicht gespet, loop met de fiets naar de plek met je nummer in de wisselzone.
- Hang dan de fiets op aan je zadel.
- Maak je helm pas los als je fiets aan het zadel hangt.

Strafbox

Als een atleet bestraft wordt voor bijv. stayeren, krijgt de atleet dat direct te horen van de jury op het parcours. De strafbox bevindt zich naast de uitgang van de wisselzone.

Die tijdsraf varieert met de afstand: 1 minuut op de achtste en 2 minuten op de kwart / OD. Vergeet een atleet zich te melden in de strafbox, dan wordt de niet-uitgezet tijdsraf direct omgezet in een diskwalificatie. Bij een rode kaart word je gediskwalificeerd.

Bij de strafbox staat GEEN bord waar de startnummers van bestrafte atleten op staan. Je weet zelf of je onderweg een straf hebt gehad en bent zelf verantwoordelijk om deze uit te zitten.

Lopen

Voor alle deelnemers:

- Na het fietsen draai je je startnummer naar de voorzijde.
- Elke ronde wordt door de matten van MYLAPS geregistreerd, maar je telt **zelf** ook het aantal ronden.
- De 1/16 serie voor de jeugd loopt 2 ronden van 1,25 km
- De Ouder-Kind serie loopt 1 ronde van 1,25 km
- De 1/8 series lopen 2 ronden van 2,3 km
- De 1/4 en OD series lopen 4 ronden van 2,3 km
- Na de surfvijver en waterpost ga je rechtsaf voor de volgende ronde. Als je gaat finishen ga je linksaf. Loop niet blindelings achter je voorganger aan. Die kan in een andere ronde zitten of van een andere afstand zijn.
- Je mag tijdens het lopen niet begeleid worden door niet-deelnemers of een fietser. Aanmoedigen mag natuurlijk wel overal.
- In elke loopronde zijn er 3 waterposten.
- Gooi geen afval op het parcours. Bij elke waterpost staan vuilnisbakken. Gooi je toch afval in de openbare ruimte dan volgt diskwalificatie.

Fiets- & loopparcours jeugdtriathlon en ouder-kind triathlon



- Fietsen (rood): 4 rondjes (jeugd) of 2 rondjes (ouder-kind) over de oostelijke rondweg. Inclusief aan- en afrij is dit ongeveer 10 km voor de jeugd en 5 voor ouder-kind
- Lopen (blauw): 2 rondjes (jeugd) of 1 rondje (ouder-kind) om de surfvijver en langs het finishterrein, samen goed voor ruim 2 km (jeugd) of ruim 1 km (ouder-kind)

wisselzone naar “START Fietsen” over de brug. Na de balk mag je fietsen. De 1/8 serie moet 3 ronden fietsen en de 1/4 6 ronden .

- De loper is tijdens deze wissel niet in het wisselvak aanwezig.
- De loper krijgt toegang tot de wisselzone op vertoon van het polsbandje dat je hebt gekregen in de envelop bij het inschrijfbureau. Let op, je mag niet inlopen in de wisselzone.
- Nadat de fietser klaar is met fietsen slaat deze af richting de wisselzone. Let op, stap af voor de afstapstreep (rood-wit gemarkeerd). Hang eerst de fiets op de genummerde plek. Dan ga je naar het wisselvak fietsen-lopen. Hier geeft de fietser de chip over aan de loper.
- De zwemmer is tijdens het wisselen niet in het wisselvak aanwezig.
- De 1/8 loopt 2 ronden van 2.3 km en de 1/4 loopt 4 ronden van 2.3 km.
- Het verzamelvak voor de gezamenlijke finish van het Trio- team bevindt zich op het voetpad langs de surfvijver van het loopparcours ca. 200 meter voor de finish; vlak voor de laatste waterpost. Hier mag het Trioteam gecompleteerd worden, waarna zij gezamenlijk over de finish gaan.
- Deelnemers met fysieke beperkingen mogen geholpen worden in de wisselzone vanaf de zwemfinish tot de start van het fietsen en vanaf de fietsfinish tot de start van het lopenparcours. Helpers moeten vooraf aangemeld worden op info@triathlonveenendaal.nl.

Na de finish

- Haal je fiets en tas zo snel mogelijk op uit de wisselzone. Teruggave kan alleen op vertoon startnummer.
- Tijdregistratie wordt verzorgd door Mylaps. De uitslagen worden direct na de wedstrijd op onze site gezet (www.triathlonveenendaal.nl).
- Check de uitslagen op het MyLaps scherm en zorg dat je op tijd bent bij de prijsuitreiking.
- Lever je chip weer in! Anders moeten wij hiervoor 25 euro in rekening brengen.

Foto's

Alle deelnemers aan de 42e SamenStromen Triathlon Veenendaal gaan op de finishfoto. De fotograaf van MyLaps legt jouw finish vast. De foto kun je later gratis downloaden. Voor de trio's dus extra leuk om samen te finishen. Daarnaast lopen op en rond het parcours ook verschillende fotografen rond. Deze foto's vind je na afloop terug op onze website.

Social media:

Volg je ons al op [Instagram](#) en [Facebook](#)? Hier vind je de laatste nieuwtjes en informatie over onze triathlon, maar we vinden het natuurlijk ook ontzettend leuk als je ons tagt in de foto's die je tijdens onze wedstrijd maakt!

Voor de thuisblijvers

Voor noodgevallen kun je ons op de wedstrijddag bereiken op nr. 06-51086705

Alle overige vragen kun je stellen via info@triathlonveenendaal.nl



Tot Slot

De Stichting Triathlon Veenendaal heeft er alles aan gedaan om er een mooie dag van te maken voor deelnemers en toeschouwers. We bedanken alle vrijwilligers, sponsors en iedereen die er op een of andere manier aan bijdraagt. Dit maakt dat we de triathlon nu alweer voor de 42^e keer kunnen organiseren.

