

SamenStromen Triathlon Veenendaal 2026



Tips & Tricks

DE WEEK VOOR DE RACE:

- Zorg dat je vochtbalans goed op peil is voor de wedstrijd. Dit doe je door de dagen voor de wedstrijd al voldoende te drinken. Het is beter om gedurende de dag kleine beetjes te drinken dan in één keer heel veel. Zo is je lichaam daar al aan gewend voor tijdens de wedstrijddag.
- Zorg dat je de weken hiervoor alle voorbereidingen hebt gedaan om tot de wedstrijdconditie te komen en ga deze week geen heel inspannende trainingen meer doen. (Taper!)
- Koop eventueel repen/gelletjes/sportdrank etc., zodat je daar niet meer aan hoeft te denken op de dag voor of van de race.
- Test je beoogde wedstrijdontbijt een keer voor een training.
- Test de dingen die je wil eten/drinken tijdens de wedstrijd (repen, gelletjes, sportdrank etc.) van tevoren in trainingen.
- Als je geen gaatjes van spelden in je mooie nieuwe trisuit wilt, koop een startnummerband! Bij het fietsen draag je indien mogelijk je nummer op je rug en bij het lopen op je buik.
- Verken het parcours (voor zover dit kan) van tevoren of verdiep je in het parcours en de wisselzone op de website of in de deelnemersinformatie.
- Oefen je wissels vast een keer.

DE DAG ERVÓÓR:

- Rust of een heel korte fysieke activiteit is het beste in de 24 uur voorafgaand aan de wedstrijd.
- Maak een checklist en leg je spullen voor morgen alvast in de auto of tas die je morgen meeneemt.
- Controleer nog een keer of je alles wat je nodig hebt in huis hebt.
- Kijk nogmaals hoe de wisselzone eruitziet op de website of op de locatie zelf. Je mag op vrijdagavond ook al je startnummer ophalen, dit is een goed moment om even rond te kijken op locatie.
- Check en onthoud het aantal ronden dat je moet zwemmen/fietsen/lopen en hoe laat en in welke startserie je morgen moet starten.

OP DE WEDSTRIJDDAG:

- Eet in de ochtend 3 uur voor de start ongeveer 150 gram koolhydraten. Eet niet te zwaar want dat kan je op gaan breken tijdens de wedstrijd, maar zorg wel dat je voldoende energie hebt voor de race.
- Zorg dat je voldoende drinkt en een goede vochtbalans hebt de nacht vóór en op de ochtend van de race.
- Bij het aanmelden krijg je een startnummer. Als je een startnummerband hebt, bevestig je het startnummer aan die band. Een startnummerband is ook handig bij de wissel van het fietsen (nummer op de rug) -> naar het lopen (nummer aan de voorkant). Ook krijg je een sticker voor op je fiets. Plak deze om je zadelbuis of een kabel voordat je naar de wisselzone gaat. Bij het ingaan van de wisselzone wordt je sticker gecontroleerd.
- Bij toegang van de wisselzone controleren medewerkers van de organisatie of je fietshelm goed past en sluit (dus doe die alvast op voor de controle) en of je fiets veilig is (je remmen en ligstuur worden gecontroleerd).

IN DE WISSELZONE:

- Vergeet niet om te onthouden waar je fiets staat, zodat je na het zwemmen gemakkelijk je fiets weet terug te vinden! Gebruik bijvoorbeeld een opvallende handdoek. Let op, je spullen mogen niet voorbij je voorwiel uitsteken op het looppad.
- Aan het begin van elke rij fietsrekken staan borden met de startnummers die in die rij staan. Tel de paden tot jouw pad en het aantal staanders tot aan je fiets.
- Zorg dat je fiets al in de juiste versnelling staat (niet te zwaar), zodat je snel/ gemakkelijk weg kan fietsen.
- Leg naast je fiets een handdoek neer, waar je op kunt gaan staan om na het zwemmen je voeten te drogen en om eventueel meegenomen zand en gras te verwijderen.
- Leg ook je fiets- en loopschoenen klaar, eventueel met sokken. Leg je schoenen in of onder een plastic zak als het regent, dan blijven ze droog tot het moment dat je ze aandoet.
- Leg je helm op een plek neer, zodat je hem snel kan opzetten, bijvoorbeeld op je ligstuur met de riempjes naar buiten, zodat je hem in 1 beweging op kan zetten en kan vastgespen.
- Leg je fietsbril klaar (bijv. in je helm).
- Leg eventueel je startnummerband klaar (bijv. in je helm). Als je zonder wetsuit zwemt mag je niet je startnummer alvast omhebben.
- Zorg dat de bidon(s) gevuld in de houder van je fiets zit(ten) en leg je gelletjes etc. klaar.
- Zet fietscomputer klaar.
- Doe je chip met enkelband om je linker enkel. Zo komt deze nooit vast te zitten in je fietsketting.

WISSEL TIPS:

- Als je met een wetsuit gaat zwemmen, doe dan de startnummerband onder je wetsuit, dat scheelt weer tijd! Als het water boven de 22 graden is, mag je geen wetsuit aan.
- De basisregel is: zorg dat je zo min mogelijk kleding hoeft te wisselen, want omkleden kost tijd! (Enkele voorbeelden: fietshandschoenen, sokken, jasje (tenzij het echt koud is)).
- Je kan het beste je wetsuit meteen na het zwemmen tot je middel uitdoen. Zolang je wetsuit nog nat is van binnen gaat het makkelijker uit. Wanneer je dat bij de fiets doet is veel water al uit je wetsuit gelopen en is deze gedeeltelijk vacuüm gezogen. Het wordt dan een stuk lastiger

om je wetsuit uit te krijgen. Wat ook helpt is wat babyolie smeren aan de buitenkant van het wetsuit aan het uiteinde van de armen en benen.

- Gebruik geen vaseline want dit tast het neopreen en de lijmverbindingen op den duur aan.
- Tijdsverlies kan je eenvoudig voorkomen door je voor de wissels goed voor te bereiden. Neem ruim de tijd om de wisselzones te bekijken, waar je fiets staat en hoe je erin en eruit komt.
- Bedenk hoe je de afstand in de wisselzone kunt gebruiken om al lopende zaken uit (en aan) te trekken, zodat je zo kort mogelijk kan wisselen. Bedenk je eigen wisselplan. Zorg dat bij je fiets dat alle accessoires die je wilt gaan gebruiken in de juiste volgorde liggen, zodat je het direct in de goede volgorde kan aantrekken en/of uittrekken. Let wel op, je moet je helm eerst opzetten en vastmaken voor je je fiets pakt en je mag je helm pas losmaken als je fiets weer in het rek staat.
- Het wisselen duurt altijd langer dan je van tevoren dacht. Oefen daarom thuis of in het park de wissels zo veel mogelijk, zodat je het 4e onderdeel van de triathlon volledig op de automatische piloot en zo efficiënt mogelijk kan uitvoeren.
- Fietsschoenen die sluiten met klittenband en snelveters (elastische veters) in de loopschoenen zorgen voor snellere wissels. Oefen van tevoren met het aantrekken van de schoenen met snelveters en zorg dat ze niet te strak of te los zitten.
- Voor de wat ervaren triatleten: het wisselt het snelst als je de fietsschoenen voor de wedstrijd aan de pedalen klikt en deze pas echt aantrekt als je al op de fiets zit (bevestig ze eventueel met elastiekjes zodat je schoen al horizontaal staan). Oefen dit goed van tevoren, want het vergt nogal wat concentratie en coördinatie!
- Check bij je concurrenten hoe het wellicht nog sneller kan!

30 MINUTEN VOOR DE RACE:

- Ga nog even naar het toilet en doe een korte warming up. Hier voorkom je drang om naar het toilet te moeten en de warming up zal ervoor zorgen dat je minder spierproblemen ondervindt tijdens de wedstrijd.
- Vergeet niet te genieten van de wedstrijd en de ambiance rondom de wedstrijd. Bereid je mentaal voor en denk aan je race/wisselplan.
- Zorg dat je op tijd naar de start gaat!

Go for it!

OVERIGE TIPS:

- Train in ieder geval het moeilijkste onderdeel/onderdelen genoeg om de afstand te halen. Op je favoriete onderdeel kun je veel goedmaken, maar dan moet je het moeilijkste onderdeel natuurlijk wel volbrengen.
- Oefen met het lopen zonder sokken in je schoenen (als je dat van plan bent) in je trainingen. Begin hier niet mee tijdens de wedstrijd, want dat kan vervelend aflopen door blaren.

Locatie

De wedstrijd vindt plaats rondom het Sportpark De Groene Velden, Wageningsestraat 1, 3903 LA Veenendaal. De hele omgeving van het sportpark staat in het teken van de triathlon. Als het kan, kom dan op de fiets. Woon je wat verder weg, kijk dan vooraf waar je kunt parkeren en hoe je op de parkeerplaatsen komt.

Let op, de A12 is dat weekend van Utrecht naar Veenendaal-West afgesloten voor werkzaamheden. Plan je route dus goed van tevoren. De voorgestelde omleidingsroutes staan op onze website:

<https://www.triathlonveenendaal.nl/over-de-triathlon/hoe-kom-je-bij-de-start>

De triathlon is ook goed te bereiken met het openbaar vervoer. Neem de trein naar station Veenendaal-Centrum. Hiervandaan is het nog 1500 meter naar ons triathlonterrein. Verlaat het station richting centrum, bij de eerste verkeerslichten ga je rechtsaf (Industrielaan) en dan zie je na de tweede verkeerslichten aan de linkerhand het terrein van SKF Korfbal.

Of neem de trein naar Veenendaal-de Klomp. Daarvandaan is het ongeveer 15 minuten fietsen naar het triathlon-terrein.

Parkeren

Kijk vooraf goed op onze website, naar de route en waar je kunt parkeren. Dat scheelt mogelijk wat stress zo kort voor de wedstrijd. Er zijn verschillende parkeermogelijkheden in de buurt van het triathlonterrein. Volg altijd de aanwijzingen van de verkeersregelaars, ook dat zijn vrijwilligers waar we trots op zijn.

<https://www.triathlonveenendaal.nl/over-de-triathlon/parkeerbeleid>

Naar de locatie

Vanaf de parkeerplaatsen is het nog een stukje lopen naar de het Inschrijfbureau. De ingang van het terrein is herkenbaar aan een grote vlaggenmast met de vlaggen van onze grootste sponsors. Als je op het terrein bent, neem dan gerust een kijkje bij de daar aanwezige sponsors, of neem een lekker bakje koffie, maar zorg in ieder geval dat je je op tijd inschrijft.

Het inschrijfbureau

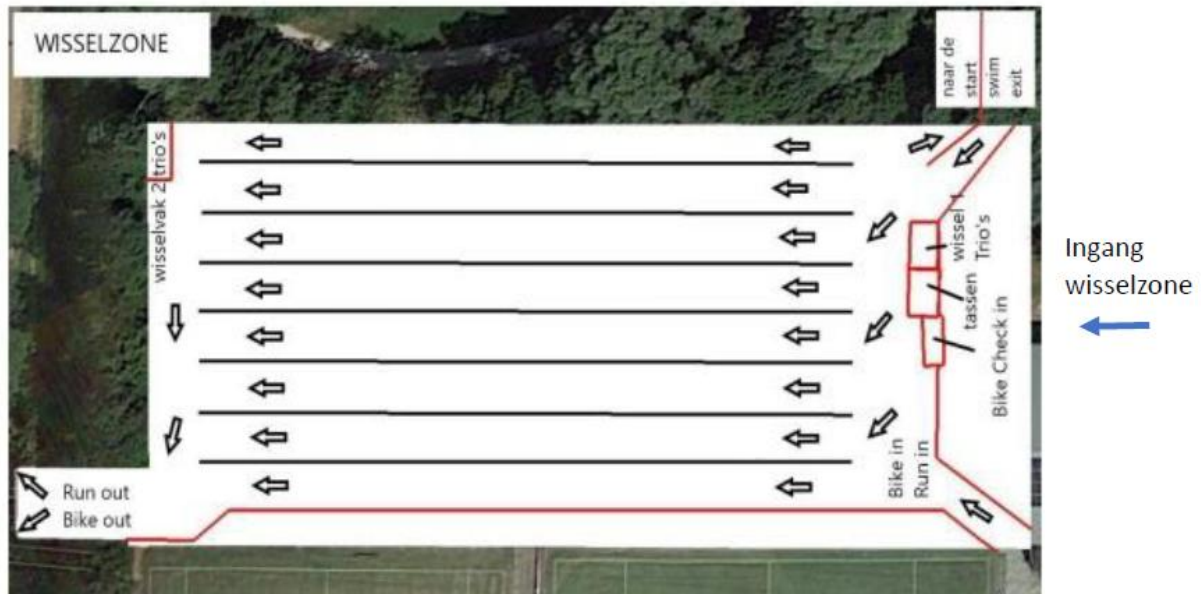
Het inschrijfbureau bevindt zich binnen in de sporthal van Korfbalvereniging SKF. Loop met je fiets naar binnen, er is plaats om je fiets binnen even neer te zetten. Bij de balie meld je je met je startnummer en dan krijg je je wedstrijdenvelop. In de envelop zitten je startnummer, stickers en een chip met een enkelband.

De wisselzone

In de envelop zit een sticker voor op je fiets. Plak die sticker direct op je fiets, want dan kun je rechtstreeks doorlopen naar de wisselzone, waar je je fiets met een gerust hart kunt achterlaten. Want alleen jij, met je startnummer, kunt de fiets later nog weer ophalen. We checken dan je startnummer met het nummer op de fiets.

De wisselzone bereik je vanuit de sporthal. Je loopt dus met je fiets door de hal heen en dan loop je direct de bikecheck in. Daar kun je ook je spullen, die je niet tijdens de wedstrijd nodig hebt achterlaten. Op deze tassen wordt toezicht gehouden. Gebruik hiervoor de 2^e sticker op het stickervel.

Voordat je de wisselzone in mag, wordt je fiets en je helm gecontroleerd op veiligheid. Bij je fiets gaat het vooral om goed functionerende remmen en geen open einden van je stuur. Je helm moet vooral strak genoeg zitten, je helmbandje moet niet over je kin schieten als je valt.



Ingang wisselzone

Het bovenstaande plaatje is misschien wat onduidelijk, maar als je in de wisselzone staat, zie je vanzelf hoe het parcours loopt. Ook lopen er altijd vrijwilligers rond die je kunnen helpen bij vragen. Waar kom je terug van het zwemmen, waar start het fietsen, waar kom je terug van het fietsen en waar begint het lopen.

Na de bike check in, kun je op zoek naar jouw plek. Die is aangegeven met je startnummer. Het is niet de bedoeling dat je je fiets op een andere plaats neerzet.

Zorg dat je lekker op tijd bent, zodat je de omgeving alvast in je kunt opnemen. Waar staat je fiets, wat zijn herkenningspunten. Meer uitgebreide informatie hierover vind je in de deelnemersinformatie. Lees deze van tevoren goed door. Immers, een goede voorbereiding is een meer ontspannen race!