



Deelnemersinformatie Tanis Triathlon De Langstraat

Zondag 1 juni 2025

Beste deelnemer,

Je hebt je ingeschreven voor Tanis Triathlon De Langstraat op zondag 1 juni 2025. Misschien is het je eerste triathlon, misschien je honderdste, welkom in Waalwijk!

In deze deelnemersinformatie vind je alle informatie die je nodig hebt om op tijd en goed geprepareerd aan de start te verschijnen.

Algemene informatie over de regels bij een triathlon kun je vinden op [algemene triathlonregels](#). Je vindt deze regels ook op de laatste bladzijde van deze deelnemersinformatie. Is het je eerste triathlon, lees deze dan even goed door.

Alles gaat plaatsvinden rondom onze clublocatie aan de Drunenseweg in Waalwijk. Dit betekent zwemmen in het natuurwater van het Lido, fietsen over de lange wegen door de landerijen van gemeente Waalwijk en gemeente Heusden. Het afsluitende looponderdeel vindt plaats rondom de plas waar eerder is gezwommen. We werken aan een mooie compacte wedstrijd, waar het publiek naar hartenlust kan aanmoedigen.

We hopen dat je met deze deelnemersinformatie 'goed beslagen te water' komt, maar mocht je nog met vragen blijven zitten mail ons wedstrijden@tlvdelangstraat.nl of vraag het ons op de dag zelf. Het organisatiecomité is te herkennen aan rode polo's met achterop de tekst 'organisatie'.

Namens de organisatie wensen we je een goede voorbereiding en een leuke wedstrijd.

Organisatiecomité Tanis Triathlon de Langstraat,

Emiel, Marij, Thomas, Mark, Roel, Maikel, Peter, Dick en Maïke



DE LANGSTRAAT
TRIATHLON & LOOP VERENIGING

Inhoud

1. Belangrijke informatie	3
1.1. Wisselen of annuleren	3
1.2. Inschrijfbureau	3
1.3. Bewaakte fietsenstalling	3
1.4. Na-inschrijven	4
1.5. Startbescheiden	4
1.6. Faciliteiten	4
1.7. Parkeren	4
1.8. Publiek	5
2. Evenemententerrein	6
3. Programma zondag 1 juni 2025	7
4. Inchecken parc fermee (wisselzone)	8
5. Parcours (zie ook de plattegronden)	8
5.1. Zwemmen	8
5.1.1. Zwemmen jeugd	8
5.1.2. Zwemmen	9
5.2. Fietsen	10
5.2.1. Fietsen jeugd	10
5.2.2. Fietsen	11
5.2.3. Penalty box	11
5.2.4. TRIO/DUO wissels	12
5.3. Lopen	12
5.3.1. Lopen jeugd	12
5.3.2. Lopen	12
6. De wedstrijd	14
7. Prijzen	14
8. Triathlon – Wat iedereen ten minste zou moeten weten over de regels	15



Figuur 1 Parc fermee/ wisselzone

1. Belangrijke informatie

1.1. Wisselen of annuleren

Ben je geblesseerd of in andere omstandigheden dat je niet kunt starten, meld dit dan even via wedstrijden@tlvdelangstraat.nl. Dan kunnen we iemand anders blij maken met een startbewijs. Inschrijfgeld wordt helaas niet gerestitueerd.

1.2. Inschrijfbureau

Het inschrijfbureau bevindt zich aan de Drunenseweg 23, 5143 EN in Waalwijk, in de kantine van de Paardenvriend. Het inschrijfbureau opent om 07:30u. Meld je uiterlijk een uur voor je starttijd **onder vermelding van je startnummer** (te vinden op <https://inschrijven.nl/dln/triathlondelangstraat.html>) en je licentie of ID bewijs.

Je ontvangt hier je startbescheiden.

1.3. Bewaakte fietsenstalling

Speciaal voor de deelnemers is er een bewaakte fietsenstalling, waar je je fiets even kunt parkeren om in te gaan schrijven. Deze fietsenstalling is alleen bedoeld voor wielrenfietsen van deelnemers en zal ook alleen geopend zijn van 07:30 tot 14.30u. Na het inschrijven en ophalen van je fiets kun je je fiets en verdere spullen inchecken in de wisselzone.

De wisselzone bevindt zich achter de rijhal, na inschrijven loop je weer naar buiten en dan naar achteren aan rechterkant van de hal.

1.4. Na-inschrijven

Als er nog plaatsen beschikbaar zijn, is het mogelijk om tot een uur voor start van de wedstrijd elektronisch in te schrijven. www.inschrijven.nl of door scannen van deze QR-code:



1.5. Startbescheiden

In het starterspakket vind je:

- Een badmuts
 - Deze krijg je te leen en moet na het zwemmen in de daarvoor bestemde ton gedaan worden
- Een enkelband met chip
 - Doe deze enkelband om je linkerenkel en niet onder je je wetsuite;
- Een startnummer
 - Deze bevestig je aan een startnummerband en draag je bij fietsen op je rug en bij het lopen op je buik;
 - Je startnummer heb je ook nodig om je fiets na de wedstrijd weer op te halen in het parc fermee.
- Stickers voor op je fiets, je helm en je tas.

1.6. Faciliteiten

We beschikken over mannen- en vrouwenkleedkamer met douches en toiletten, ruime parkeergelegenheid, een kantine en een terras met uitzicht op start/ finish.

1.7. Parkeren

Er zijn op zondag 1 juni meerdere evenementen. Parkeren voor Tanis Triathlon de Langstraat kan op de volgende parkeerplaatsen:

1. Parkeerplaats achter verpleeghuis Eikendonk, Eikendonklaan. Het parkeerterrein aan de voorkant mag niet gebruikt worden, doorrijden naar achteren en de instructies van parkeerregelaars opvolgen.
2. Parkeerplaatsen rondom school de Overlaat, Eikendonklaan.
3. Als deze parkeerplaatsen vol zijn, kan er op de Olympiaweg naast het RKC stadion geparkeerd worden.

Volg altijd de aanwijzingen van onze parkeerregelaars op!



1.8. Publiek

Publiek is natuurlijk van harte welkom, hoe meer zielen... hoe harder de deelnemers zwemmen, fietsen en lopen!

Het is mogelijk om het zwemonderdeel van dichtbij mee te maken. Zoek een mooi plekje langs de surfvijver en zie hoe de atleten hun driehoek zwemmen.

Het publiek kan daarna een plekje zoeken langs het loopparcours of in de buurt van start/finish, waar het een komen en gaan zal zijn van atleten. Plaatsnemen op ons terras kan natuurlijk ook en daar kun je onder het genot van een hapje en een drankje alle deelnemers voorbij zien komen.

Vergeet natuurlijk niet om al onze deelnemers luid aan te moedigen!

NB. Het fietsen vindt plaats in de polder en is helaas niet makkelijk bereikbaar voor het publiek.



3. Programma zondag 1 juni 2025

Onderstaande schema geeft de starttijden voor de verschillende wedstrijden. Zorg dat je op tijd bij het water aanwezig bent om te starten.

Programma:

- 7:30 uur Inschrijfbureau open inschrijven en afhalen startnummers.
- 8:30 uur Start 1/32 Triathlon en 1/16+
- 9:20 uur Start 1/3 Triathlon
- 12:20 uur Start 1/4 Triathlon
- 14:50 uur Start 1/8 Triathlon

De prijsuitreikingen zullen zo spoedig mogelijk na de finish van het betreffende onderdeel gehouden worden. Exacte tijdstip wordt omgeroepen.

4. Inchecken parc fermee (wisselzone)

Meld je met fiets en helm voorzien van stickers bij aparte de check-in/out van de wisselzone. Hier worden je fiets en helm gecontroleerd. Daarna kun je je fiets en je spullen op het juiste rek in de wisselzone installeren. Hang je helm en startnummer aan je fiets. Volg de aanwijzingen van de vrijwilligers op en onthoud waar jouw fiets en andere spullen klaar staan. Tip! Check ook waar de ingangen en uitgangen zijn.

Alleen dat wat je nodig hebt tijdens de triathlon mag bij je fiets gelegd worden. Voor je tassen en overige spullen hebben we ruimte in de paardenbak. Deze is via achteringang te bereiken en hier is continu iemand aanwezig. Alleen atleten worden hier toegelaten.

Bij het ophalen van je fiets moet je je startnummer laten zien. Onze vrijwilligers controleren of het nummer op startnummer en fietslabel hetzelfde zijn.

Alleen atleten hebben toegang tot parc fermee. Er zijn voldoende vrijwilligers aanwezig om hierop te controleren.

5. Parcours (zie ook de plattegronden)

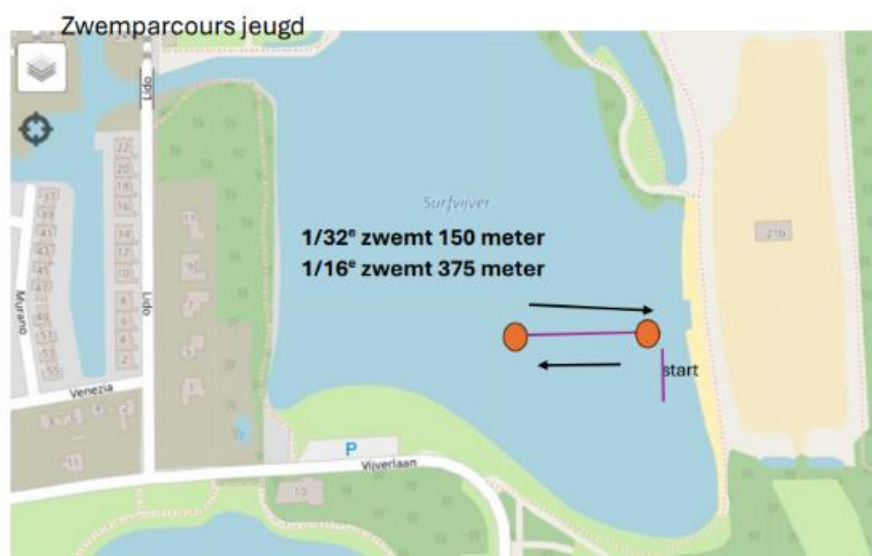
5.1. Zwemmen

5.1.1. Zwemmen jeugd

Het zwemparkoers voor je jeugd is een heen en weer parcours in de surfvijver aangegeven met een lijn. De start is een massastart vanuit het water.

Deelnemers aan de 1/16^e en 1/32^e zwemmen respectievelijk 375 of 150m.

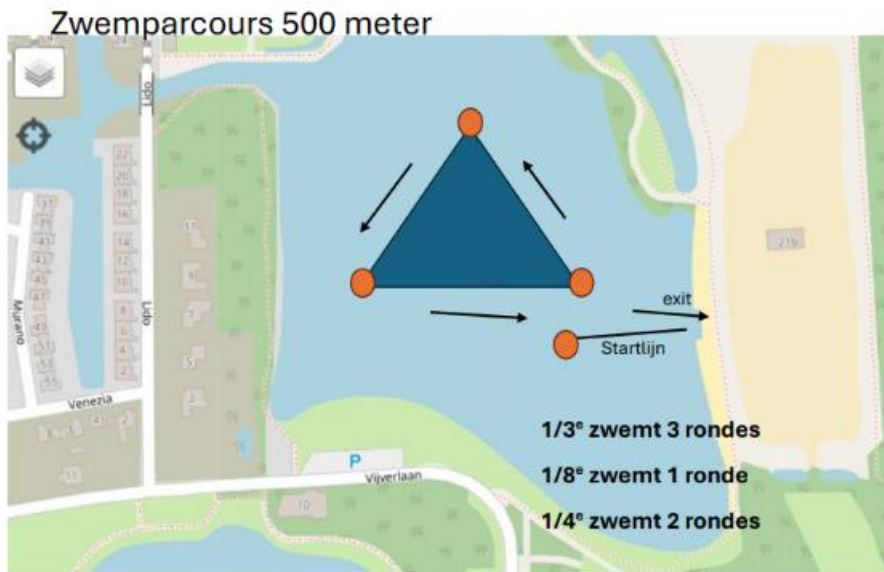
Er liggen duikers in het water, er zijn vrijwilligers op supps en er zwemmen jeugdtrainers mee met de jeugd.



5.1.2. Zwemmen

Alle atleten zwemmen een driehoek van 500m. Het aantal rondes loopt op van één bij de 1/8^e tot drie bij de 1/3^e triathlon.

We starten in een massastart achter de startlijn, zie tekening.



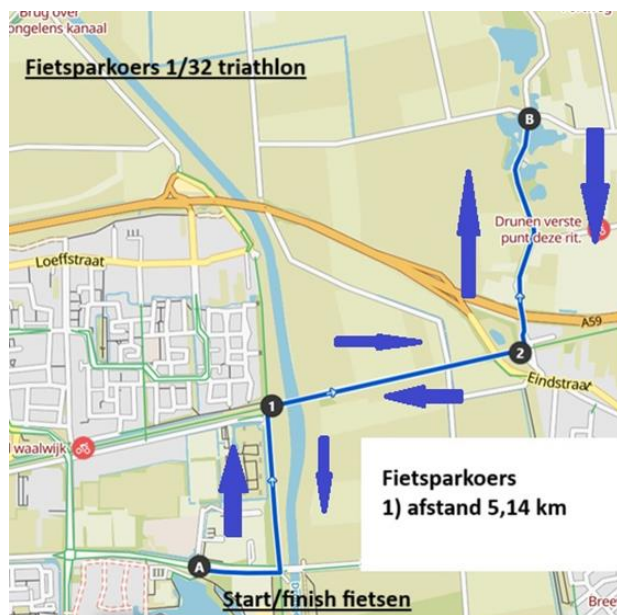
TANIS Triathlon

DE LANGSTRAAT

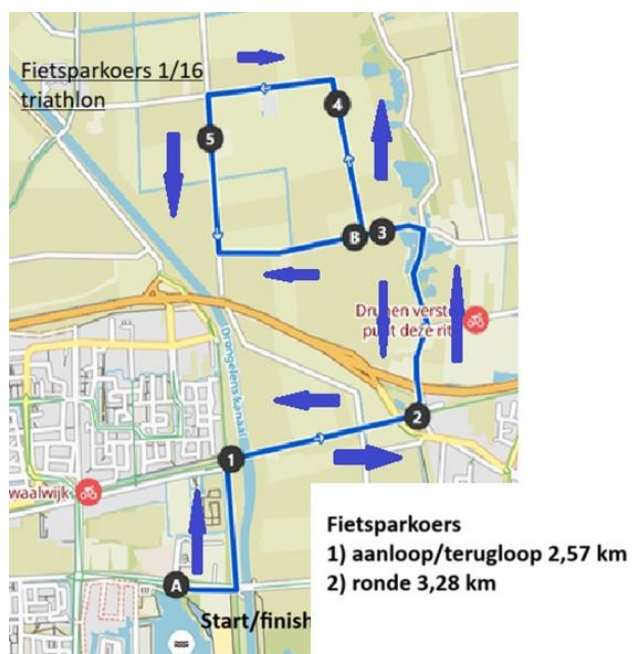
5.2. Fietsen

5.2.1. Fietsen jeugd

De 1/32e fietsen een heen en weer parkoers. Let op dit is een ander parkoers dan eerdere edities.



De 1/16e rijden een aanloop, een ronde en een terugloop, zie tekening onderstaand.



5.2.4. TRIO/DUO wissels

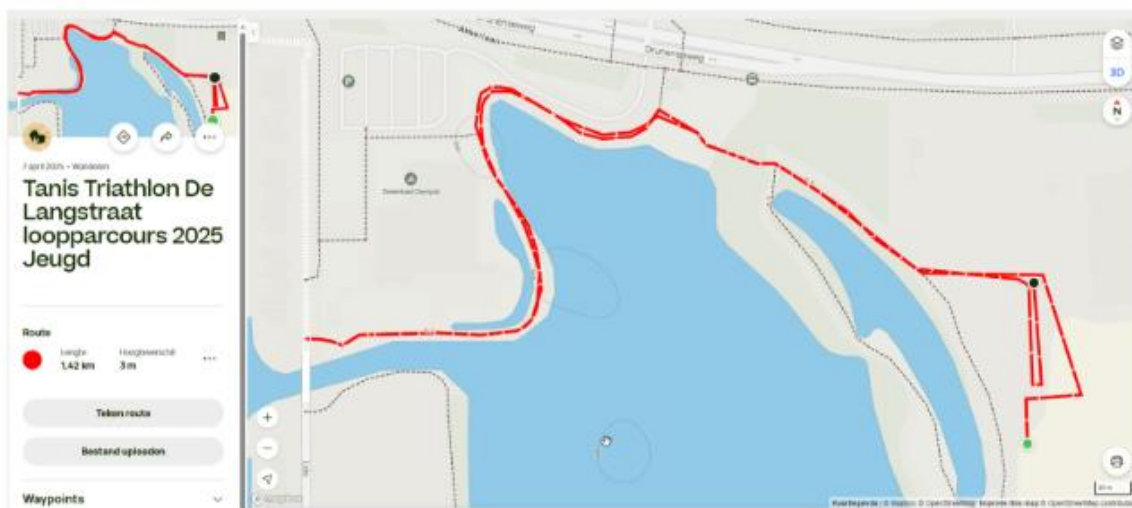
De fietser wacht op de zwemmer bij zijn/ haar fiets in de wisselzone. Als de zwemmer de fietser aantikt mag de fietser vertrekken. De loper staat klaar bij de hangplaats van de fiets. Als de fietser de loper aantikt, neemt de loper het startnummer over. Dan mag de loper vertrekken.

5.3. Lopen

5.3.1. Lopen jeugd

De jeugd loopt een heen en weer parkoers, dat 1x (1/32^e) of 2x (1/16^e) moet worden afgelegd. Finish is uiteraard onder de finishboog.

Jeugdparcours



Aantal rondes voor jeugd:

1/32 triathlon: 1x (deelnemers zijn te herkennen aan de rode sticker op het nummer).

1/16 triathlon: 2x

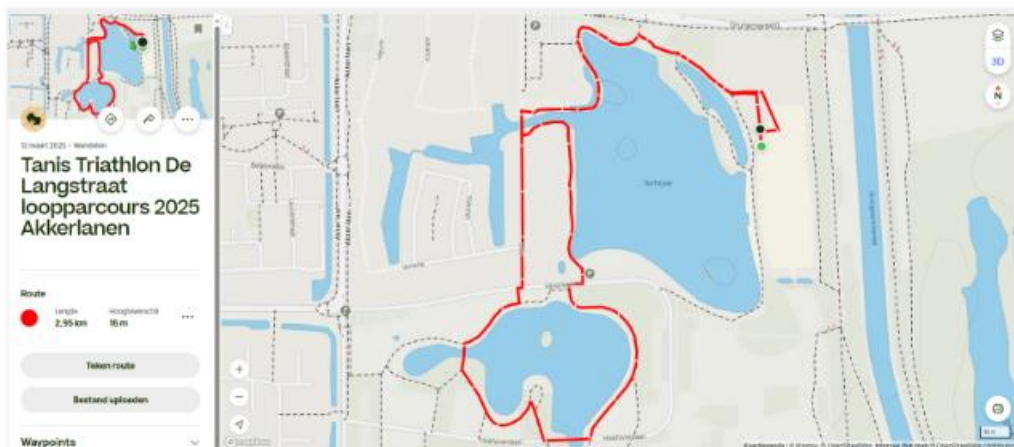
5.3.2. Lopen

Het loopparcours is een afwisselend parkoers met een heen en weer stuk en een loopronde. Het is een parkoers van 2,95 km, dus de atleten van de 1/8^e triathlon leggen 5,9km (2 rondes) af, atleten van de 1/4^e lopen 11,8km (4 rondes) en de atleten van de 1/3^e leggen 14,8km af (5 rondes).

Na de laatste ronde finish je onder de finishboog.

Bij het lopen is een waterpost bij de doorkomst vlakbij start/ finish.

Parcours volwassenen



Aantal rondes voor volwassenen:

1/8 triathlon: 2x

1/4 triathlon: 4x

1/3 triathlon: 5x

6. De wedstrijd

1. Voor de start van iedere startserie vindt 15 minuten voor de start bij het water een korte briefing plaats.
2. De wedstrijd wordt onder de regels van de Nationale Triathlon Bond (NTB) gehouden.
3. Maak je klaar voor het zwemmen. Zorg dat je 15 minuten voor de start bij water aanwezig bent. Het zwemmen begint met een waterstart. Bij het sein "te water" ga je rustig het water in en wacht je achter de startlijn op het startsein.
4. Zwem links om de boeien een ronde. Krijg je kramp of houd je het niet vol, steek dan een gebalde vuist op duidelijk zichtbaar voor de begeleidende duiker(s) of kano.
5. Uit het water loop je naar de wisselzone. Zet eerst je helm op, doe verder je startnummer, schoenen, etc. aan en pak dan pas je fiets. Hierop wordt gecontroleerd.
6. Vanuit de wisselzone loop je met de fiets aan de hand naar de startlijn van het fietsparcours. Hierna mag je starten met fietsen. De verkeersregelaars zorgen ervoor dat het komende verkeer stopt. Negeer de aanwijzingen van de verkeersregelaar niet. Je bent en blijft tenslotte verkeersdeelnemer, dus normale verkeersregels zijn van kracht. En... stayeren is verboden. Voor stayeren kun je een penalty krijgen.
7. Het parcours is aangegeven met bordjes. Het parcours is verkeersvrij. Houd er altijd rekening mee dat je op de openbare weg fietst waar de verkeersregels van toepassing zijn.
8. Terug bij het evenemententerrein loop je vanaf de afstaplijn met je fiets naar de wisselzone. Je houdt je helm op in de wisselzone. Je zet eerst je fiets weg, dan pas zet je je helm af, wisselt je schoenen en gaat lopen.
9. Het loopparcours is aangegeven met bordjes.
10. Het dragen van oortjes/oordoppen is verboden.
11. Deelname geschiedt geheel op eigen risico.

7. Prijzen

Natuurlijk zijn er ook prijzen te winnen bij Tanis Triathlon De Langstraat. De prijsuitreiking vindt zo snel mogelijk na afloop van een wedstrijd plaats. Uiteraard dienen we daarbij rekening te houden met de wedstrijden die nog bezig zijn of gaan starten. De speaker zal het op tijd aankondigen!

8. Triathlon – Wat iedereen ten minste zou moeten weten over de regels

Ook Tanis Triathlon De Langstraat is een wedstrijd die iedereen INDIVIDUEEL dient af te leggen. De basisgedachte achter de Triathlon!! Geen enkele vorm van hulp anders dan door de organisatie verstrekt is dus toegestaan. Overtreding van deze regels kan leiden tot een tijdstraf of bij herhaling van diskwalificatie van de deelnemer. Een en ander onder auspiciën van de Nederlandse Triathlon Bond. Uiteraard dienen ook de wettelijke verkeersregels te worden nageleefd.

Iedere sport heeft zijn regels. Iedereen die meedoet, doet er goed aan om een aantal basisregels te kennen en toe te passen. Niet alleen in het kader van fair play, maar ook voor je eigen veiligheid of die van een ander. Je kan je in een wedstrijd namelijk niet beroepen op 'goh, dat wist ik niet....', en in sommige gevallen zijn de regels bij triathlon net even anders dan bij andere sporten.

Nu is het officiële wedstrijdreglement behoorlijk uitgebreid en zijn er nog zat aanvullende regels, maar de belangrijkste "tien geboden" die je in ieder geval zou moeten kennen als het gaat om materialen en gedrag tijdens een wedstrijd, zijn de volgende.

- 1. Volg het gehele parcours.**
Weggevertje. Als je meerdere ronden moet fietsen of lopen, ben je zelf verantwoordelijk voor de telling. Uiteraard wordt er wel op gecontroleerd, bijvoorbeeld bij keerpunten of met chipmeting.
- 2. Niet stayeren.**
Het fietsonderdeel in een triathlon of run-bike-run is te vergelijken met een individuele tijddrit. Houd dus altijd voldoende afstand tot je voorganger (ca. 10 meter tussenruimte), en als je inhaalt: doe dat binnen 20 seconden. Word je ingehaald, dan moet je je snel (=binnen 5 seconden) laten terugzakken tot die 10 meter tussenruimte er weer is.
Maar hoe zit dat dan met de Olympische Spelen, daar stayeren ze toch? Ja, maar op dat niveau en bij dat type wedstrijden mag dat. Bij nagenoeg alle andere wedstrijden niet.
- 3. Blijf sportief.**
Snijd het parcours niet af, hinder niemand, blijf af van andermans spullen, volg de aanwijzingen van officials op en blijf hoffelijk naar andere atleten, vrijwilligers, officials of publiek. Met onsportief gedrag of wangedrag bereik je niets, behalve een diskwalificatie na afloop, of erger.
- 4. Check vooraf je fiets.**
De officials doen dat ook bij je eerste check-in in de wisselzone, en als ze dan merken dat er iets technisch niet in orde is (bv. je remmen of je stuur) dan kom je niet binnen en kan je niet meedoen.
- 5. Helm op!**
Een goedgekeurde fietshelm is verplicht. Deze moet je na het zwemmen éérst opdoen en vastmaken, en pas daarna je fiets pakken. En na het fietsen: eerst fiets

weghangen, daarna helm losmaken en afdoen.

6. **Los alles zelf op.**

Hulp van buitenaf is niet toegestaan. Dus als je een lekke band hebt: zelf verwisselen of plakken. Het publiek mag je niet meehelpen. Ook coaching is beperkt: aanwijzingen vanaf de zijlijn mag, voeding aanreiken bij de coachposten mag, maar meefietsend coachen op het loopparcours mag niet.

Wel mag je hulp krijgen van mede-atleten (als ze tenminste daarna zelf nog verder kunnen), van officials of vanuit de organisatie (wat ze bijvoorbeeld vaak al voor atleten doen op de verzorgingsposten).

7. **Wisselzone = lopen.**

In de wisselzone mag nooit, maar dan ook nooit worden gefietst.

8. **Draag je startnummer.**

Je krijgt van de organisatie een startnummer, dit moet je ongewijzigd dragen (dus nooit in knippen of vouwen) tot aan de finish. Op je rug bij het fietsen, op je buik bij het lopen. Een nummerband is daar zeer handig bij.

9. **Geen oordopjes, headsets of action cams.**

Ben je bij je trainingen gewend om met muziek op te fietsen of te lopen? Let er dan op: in een wedstrijd mag het niet. Je mag tijdens het fietsen of het lopen niets in of op je oren hebben. Smartphone mee? Mag. Gebruiken? Ook, tenminste zolang je er niet door wordt afgeleid. Je mag dus wel je smartphone gebruiken om je wedstrijd op Strava mee bij te houden, maar je mag 'm niet gebruiken als muziekspeler of om op de fiets vrolijk mee te gaan bellen.

Een ander tech-gadget wat je bij een triathlon niet mag monteren, is een action-cam. Niet op je fiets, en al zeker niet op je helm. Leuk voor je trainingen, maar taboe bij een wedstrijd.

10. **Houd het schoon.**

Afval houd je bij je. Gelletje op? Stop dan de verpakking even in je trisuit weg totdat je bij een verzorgingspost komt waar je 'm weg kan gooien. Je gooit geen verpakkingen of bidons zomaar langs het parcours weg.

Uiteraard is dit (lang) niet alles. De uitgebreide reglementen zijn te vinden op NTB-site.

[Wedstrijdreglement NTB](#)