

Deelnemersinformatie Jeugdtriathlon Nieuwkoop, zaterdag 30 mei 2026

Bijna is het zover! Nog een paar nachtjes slapen en dan sta jij aan de start van de 8^e Jeugdtriathlon Nieuwkoop, dit jaar in het teken van Stichting Prinses Máxima Centrum Foundation.



Het is belangrijk om deze deelnemersinformatie goed door te lezen samen met je vader of moeder. Dit om alles op de dag zelf zo goed mogelijk te laten verlopen. Triathlon is namelijk een sport waar een goede voorbereiding bij nodig is. Maar bovenal hopen we dat jullie er heel veel plezier aan zullen beleven. Wij hebben het namelijk ook met heel veel plezier voor jullie georganiseerd.

foundation



prinses
máxima
centrum
kinderoncologie

Namens de organisatie

Start- en finishlocatie

De Jeugdtriathlon vindt de dag voor de 'grote' Triathlon van Nieuwkoop plaats, waardoor we deels gebruik kunnen maken van deze faciliteiten. Dat maakt dat ons parcours start bij Zwembad De Wel en eindigt op het Evenemententerrein aan de Churchilllaan tegenover Sporthal de Steupel.

Adressen:

Zwembad De Wel, Julianalaan 1a. 2421CV Nieuwkoop
Evenemententerrein Nieuwkoop, Churchilllaan Nieuwkoop

Parkeren

Rond het zwembad zelf is beperkt parkeerruimte. Het advies voor degene die met de auto komen is om deze te parkeren bij Sportpark De Dulen (bij de voetbal) aan de Ladderhaak of op de parkeerplaats tegenover Evangelisch Centrum de Brug. Op het bijgevoegde overzicht is de looproute van deze parkeerplaatsen naar Zwembad De Wel aangegeven. Zie hiervoor **Bijlage 1 – Locatieoverzicht Jeugdtriathlon Nieuwkoop**

Op dezelfde bijlage is te zien hoe vanaf de parkeerplaatsen met de auto bij het finishterrein te komen, waar geparkeerd kan worden op de parkeerplaats van Sporthal De Steupel.

Tijdschema

Je aanmelden als deelnemer is mogelijk vanaf 15:15 uur tot uiterlijk 16:15 uur. Je inschrijven als nieuwe deelnemer op de dag zelf is niet mogelijk. Zie verder onder het kopje "Aanmelden".

Omstreeks 16:15 uur zal er een **korte briefing** voor alle deelnemers zijn waarin we iedereen de laatste instructies zullen geven. Dit is buiten op het veld, waarna de eerste startserie zich klaar kan maken om te gaan starten.

Elke leeftijdscategorie start in een eigen serie. Hiervoor zullen we de volgende starttijden hanteren:

16:30 uur: startschot serie 1 (categorie 7 tm 9 jaar)

16:40 uur: startschot serie 2 (categorie 10 tm 12 jaar)

16:55 uur: startschot serie 3 (categorie 13 tm 15 jaar)

Omstreeks 18:00 uur zal de prijsuitreiking, een gezamenlijke groepsfoto en bekendmaking van het opgehaalde donatiebedrag bekend worden gemaakt.

Omstreeks 18.15 uur: einde evenement

N.B. Zolang het evenement bezig is, is het niet mogelijk om zelf al de fiets uit het Parc Fermee op te halen en mee te nemen. De beheerders van het Parc Fermee zijn dan te druk met de wedstrijd bezig. De genummerde plasticzakken met persoonlijke spullen zullen ook pas na de finish van de laatste startgroep bij de deelnemersfietsen worden gelegd.

Zelf meenemen

Wat neem je zoal mee:

- je **fiets**; zorg dat de banden zijn opgepompt, dat de ketting goed gesmeerd en gespannen is en dat de remmen en versnellingen goed werken.
- je **fietshelm**, zorg dat je deze goed is afgesteld met het bandje onder je kin. Wanneer je bij de inschrijving hebt aangegeven dat je een fietshelm van de organisatie wilt lenen, dan hebben wij een helm voor jou te leen. Deze dien je na afloop weer in te leveren bij de organisatie.
- **zwemkleding** voor in het zwembad en optioneel een zwembriljetje. Eventueel hebben wij een badmuts te leen.
- een **handdoek** om je na het zwemmen af te drogen in de transitiezone
- **sportkleding** (sokken / broekje / T-shirt) om mee te fietsen en te hardlopen; deze trek je na het zwemmen over je zwemkleding aan. Optioneel kun je het zwem-, fiets- en looponderdeel in een tri-suit doen.
- **fiets- en/of hardloopschoenen**. Let op!!! Als je aparte fiets- en hardloopschoenen hebt, zorg dan dat je je hardloopschoenen vantevoren naar transitiezone 2 brengt; dat is op het evenemententerrein aan de Churchillaan tegenover Sporthal De Steupel.
- **plastic tas** om je spullen na het zwemmen in te doen. Je ontvangt van ons een sticker met je startnummer, deze plak je op de plastic tas. Zodra je het zwemonderdeel hebt afgerond en bent omgekleed om te gaan fietsen stop je je spullen in de plastic tas en deze laat je achter op het veld. Wij zullen ervoor zorgen dat alle genummerde plastic tassen naar transitiezone 2 worden overgebracht. Na afloop van het evenement vind je dan jouw tas weer bij jouw fiets. Losse spullen die op het veld achterblijven zullen wij los meenemen.

N.B. Wij dragen geen verantwoordelijkheid voor verlies en/of beschadiging van spullen.

Aanmelden

Het aanmelden als deelnemer vindt plaats bij de aanmeldtafel op het recreatieveld van zwembad De Wel aan de Beatrixlaan in Nieuwkoop. **Aanmelden is mogelijk vanaf 15:15 uur.** In verband met drukte bij het aanmelden is het belangrijk om ruim op tijd aanwezig te zijn. Aanmelden is mogelijk tot uiterlijk 16:15 uur.

Meld je bij aankomst altijd eerst bij de aanmeldtafel. Daar noteren we dat je aanwezig bent en ontvang je een envelop met jouw spullen. Daar zit in:

- een **startnummer** met vier speldjes die je op de voorkant van het t-shirt waarin je gaat fietsen en hardlopen moet vastspelden.

- een **fietsnummerbordje** en twee tie-wraps waarmee je het fietsnummerbordje voor aan je stuur vastmaakt. Er loopt iemand van de organisatie rond met een tangetje om de uitstekende stukjes tie-wrap eventueel af te knippen. Zij/hij is herkenbaar aan de blauwe polo met het logo van de jeugdtriathlon achterop.
- een **fietshelm** voor als je zelf geen eigen fietshelm hebt. Stel deze goed af op de maat van je hoofd door achterop aan het wielte te draaien en te zorgen dat het bandje goed aansluit onder je kin. Het is nl. belangrijk dat je helm bij een eventuele botsing of val (wat we uiteraard niet hopen) op je hoofd blijft zitten!
- een **sticker** met jouw startnummer erop. Deze plak je op je plasticas voor de spullen die je achterlaat in transitiezone 1 na het zwemmen. (Zie ook kopje “Zelf meenemen”)

Klaarleggen van de fiets

Op aanwijzing van de organisatie leggen jullie je fiets plat op de grond met de ketting naar boven in drie aparte vakken op het veld, zie **plattegrond, bijlage 2**. Elke serie heeft een eigen fiets-opstelvak. De fietsen van jullie ouders/begeleiders/supporters staan aan de buitenranden van het grasveld tegen de hekken.

Startnummer op het shirt

Zorg dat je startnummer op je shirt goed zichtbaar is. Dit is nl. belangrijk voor de tijdwaarnemers langs het parcours die zodra je langskomt jouw startnummer zullen registreren.

Go to the start...

Vanaf ongeveer 16.20 uur zal startgroep 1 worden opgeroepen om het zwembad binnen te gaan. De startgroepen 2 en 3 kunnen het zwembad in zodra de organisatie dit aangeeft. Jullie en eventueel een ouder/begeleider mogen alleen het zwembad in via de ingang van het **buitenbad op het terras**.

Andere supporters die je hebt meegenomen en naar jou komen kijken mogen uiteraard ook naar binnen en dienen op de banken aan de zijkant van het zwembad plaats te nemen, **zie bijlage 3 - plattegrond zwembad binnen**. Dit geldt uiteraard ook voor de deelnemers van de overige series.

Het zwembad mag **niet met buitenschoenen worden betreden**. Op blote voeten of op badslippers is uiteraard wel toegestaan. Schoenen mogen evt. wel in een tasje worden meegenomen, of dienen buiten op de mat bij de zijdeur op het terras te worden neergezet. **Zie hiervoor ook bijlage 2 en 3 zwembadoverzicht**.

Zwemonderdeel

Er wordt van tevoren geen vaste baanindeling gemaakt. We zullen erop toezien dat de kinderen zoveel mogelijk verspreid zijn over de diverse banen.

Om iedereen aan de achterkant van het zwembad te laten eindigen, starten de deelnemers in de categorieën 7 tm 9 jaar en 10 tm 12 jaar aan de **voorkant** van het bad (= aan de kant van de douches) en de deelnemers in de categorie 13 tm 15 jaar aan de **achterkant** van het bad (de raamkant).

Voor wie wil, is er een badmuts beschikbaar (niet verplicht). We starten **in het water** dus niet op de kant. Bij de start heeft iedereen 1 hand aan de kant vast. Er mag pas te water worden gegaan zodra dit door de organisatie wordt aangegeven.

Wie gebruik wil maken van een zwembril neemt deze uiteraard zelf mee. Het is niet toegestaan gebruik te maken van hulpmiddelen en/of kleding die bijvoorbeeld extra drijfvermogen geven.



Zwemafstanden per categorie

- categorie 7 tm 9 jaar: 75m (= 3 banen van 25m)
- categorie 10 tm 12 jaar: 125m (= 5 banen van 25m)
- categorie 13 tm 15 jaar: 200m (= 8 banen van 25m)

Tijdens het zwemmen **houd je rechts aan in je baan**. Dit is belangrijk, omdat je meerdere baantjes zwemt en je niet tegen andere kinderen aan wil botsen onderweg. Je mag andere deelnemers inhalen, maar let dan ook goed op tegenliggers.

Gezien het geringe aantal banen dat gezwommen moet worden, dien je **zelf bij te houden** of je de juiste zwemafstand hebt gezwommen. Er zijn dus geen banentellers en je wordt ook niet "afgetikt" voor je laatste baantje.

Zodra je jouw afstand hebt gezwommen, klim je vanuit je **eigen baan** het bad uit. Lukt dit niet dan tilt een vrijwilliger je uit het bad. Heb je een badmuts geleend, dan mag je deze bij de deur waar je het zwembad verlaat achterlaten.

De deelnemers verlaten het zwembad via de nooduitgang van het zwembad aan de achterkant. **Ga niet rennen in het zwembad**, de vloer is nl. glad en we willen geen uitglijders. Let ook op het afstapje bij het naar buiten gaan. Op het veld volg je het rood-witte lint en loop je aan de **achterkant van het veld** de transitiezone binnen naar het vak waar jouw fiets klaarligt. Op deze manier maakt het dus niet uit of jouw fiets aan het begin of aan het eind ligt: iedereen loopt evenveel meters.

Droog je af, houd je zwemkleding aan, trek je sportkleren eroverheen aan, zorg dat je startnummer goed zichtbaar is aan de voorkant, zet je helm op en maak deze vast. **Het bandje onder je kin dient gesloten te zijn!** Doe de spullen die je achterlaat op het veld zoals je handdoek e.d. goed in de plasticzak en laat deze op de plek van je fiets achter op het veld. Deze zullen door de organisatie richting Parc Fermee op het evenemententerrein worden gebracht en bij de fiets worden gelegd. De deelnemers aan de jongste categorie (7 tm 9 jaar) mogen evt. geholpen worden met omkleden zolang dit niet primair als doel heeft om snelheid te winnen t.o.v. de andere deelnemers.

Aangekleed en helm vast? Pak dan je fiets en **loop met je fiets aan de hand** richting de uitgang

van het veld. Daar zal voor het eerst je tussentijd worden geregistreerd. Pas op de weg **achter het hek** mag je op je fiets stappen en gaan fietsen.

Fietsonderdeel

Zorg ervoor dat je fiets helemaal in orde is. Dat betekent: goede remmen, banden met voldoende lucht erin en de ketting goed gesmeerd en gespannen. Er zijn geen reparatiespullen aanwezig; hier dien je evt. zelf voor te zorgen. **Deelnemen op een fatbike of elektrische fiets is niet toegestaan!**

Fietsafstanden per categorie

- categorie 7 tm 9 jaar: 5km
- categorie 10 tm 12 jaar: 7,5km
- categorie 13 tm 15 jaar: 10km



Het actuele fietsparcours vind je op onze website, zodat je evt. ook kunt in- en uitzoomen: <https://triathlon-nieuwkoop.nl/parcours-jeugd/>

Bestudeer de fietsroute vooraf, dan kom je onderweg niet voor verrassingen te staan. Kom je uit Nieuwkoop of omgeving? Oefen de route dan alvast een keer met je vader of moeder.

Alle kinderen rijden praktisch hetzelfde parcours, alleen ligt het keerpunt op de Nieuwveenseweg per categorie steeds wat verder weg. Nader je het voor jou bedoelde keerpunt, verminder dan je vaart zodat je een goede bocht kunt maken op een niet al te grote snelheid. Bang dat je onderweg niet precies weet waar je naartoe moet? Dat hoeft niet. Op alle kruispunten staan vrijwilligers om jou de weg te wijzen en je veilig over het parcours te laten fietsen.

Tijdens de Jeugdtriathlon ben je ook gewoon een **verkeersdeelnemer**. Het fietsparcours is niet afgesloten voor overig verkeer. Houd je dus aan de verkeersregels en fiets aan de rechterkant van de rijstrook. Op plekken waar evt. ander verkeer het parcours kruist, of waar "gevaarlijke situaties" kunnen ontstaan, hebben wij één of meerdere vrijwilligers neergezet. Zij zullen je aanwijzingen geven die je zult moeten opvolgen om het parcours veilig af te leggen.

Net als in het gewone verkeer mag je andere verkeersdeelnemers inhalen, maar kijk of dat veilig kan en doe dat nooit in een bocht. Als je het finishterrein op de Churchilllaan nadert, blijf je

rechts van de pylonen fietsen. **Hier mag niet meer ingehaald worden.**

Oversteken naar het finishterrein gaat op aanwijzing van de vrijwilligers daar. Het binnengaan van het Parc Fermee doe je vervolgens opnieuw **met je fiets aan de hand**, waarna je je fiets op de door de organisatie aangewezen plek in het rek plaatst. Pas daarna doe je je helm af en **hang je deze aan het stuur van je fiets.**

Bij de jongste categorie deelnemers (7 tm 9 jaar) is het toegestaan dat er maximaal 1 ouder/begeleider meefietst. **Geef dit bij het aanmelden door aan de organisatie.** Wij zullen u dan voorzien van een herkenbaar hesje. Bij het zwembad plaatst u uw fiets wel in de buitenring op het veld, maar tegen een van de dranghekken die geplaatst zijn (**zie plattegrond bijlage 2**).

Ouders/begeleiders/supporters die niet meefietsen maar wel bij het zwemonderdeel zijn komen kijken kunnen vervolgens rechtstreeks naar het evenemententerrein aan de Churchillaan. Snelste route per fiets is via de Achterweg. Met de auto, **zie kaartje overzicht bijlage 1.**

Looponderdeel

Na het wegzetten van de fiets loop je op aanwijzing van de vrijwilligers het Parc Fermee uit naar de start van het loopparcours. Op dat moment zal opnieuw jouw startnummer worden geregistreerd. Nogmaals: Zorg ervoor dat deze dus duidelijk zichtbaar is!



Na het verlaten van het evenemententerrein ga je direct het bruggetje over, waar de verversingspost staat. Op de route word je begeleid door vrijwilligers die jou de weg wijzen totdat je weer terug bent bij De Hoek, daar loop je het evenemententerrein weer op. De deelnemers van 7 t/m 9 jaar mogen na 1 ronde direct afslaan om te gaan finishen. De andere deelnemers (10 tm 12 jaar en 13 tm 15 jaar) zullen nogmaals dezelfde ronde lopen en mogen daarna pas de finish over. Zij dienen **zelf** in de gaten te houden dat zij 2 rondes hebben gelopen voordat zij afslaan richting de finish. Zie **Bijlage 4 - Plattegrond finishterrein**

Loopafstanden per categorie

- categorie 7 tm 9 jaar: 1,25 km (= 1 ronde)
- categorie 10 tm 12 jaar en 13 tm 15 jaar: 2,5km (= 2 rondes)

Het actuele loopparcours vind je op onze website: <https://triathlon-nieuwkoop.nl/parcours-jeugd/>

Finishen

Klaar met het looponderdeel, dan mag je gaan finishen op het grote podium van de triathlon Nieuwkoop en kun je jouw applaus en medaille in ontvangst nemen. Niet vergeten te lachen, want we maken natuurlijk een mooie foto van je als jij over de finish komt.



Na de finish zullen we zorgen dat er wat te drinken en te eten is om weer een beetje op kracht te komen van deze prestatie. Neem evt. ook nog zelf wat te drinken of iets te eten mee, want er is geen gelegenheid om ter plaatse iets te kopen. Verder is handig als je wat extra kleding mee hebt, zoals een trui of jasje zodat je niet teveel afkoelt. **Er is geen gelegenheid om te douchen.**

Prijsuitreiking

Pas als alle deelnemers gefinisht zijn houden we een gezamenlijke prijsuitreiking. Dit jaar zijn er diverse prijzen beschikbaar gesteld door onze sponsors voor:

- 1^e, 2^e en 3^e jongen en 1^e, 2^e en 3^e meisje in elke leeftijdscategorie
- 1^e Nieuwkoper (jongen) en 1^e Nieuwkoopse (meisje) in elke leeftijdscategorie
- aanmoedigingsprijs voor elke laatste deelnemer (jongen of meisje) in elke leeftijdscategorie

Afsluiting

Ter afronding van het evenement zullen we nog een groepsfoto maken op het podium en zullen we bekend maken wat het totaal bijeengebrachte sponsorbedrag ten gunste van Stichting Prinses Máxima Centrum Foundation is.



Tot slot kun je je fiets weer ophalen uit het Parc Fermee op vertoning van je startnummer. Bij het verlaten van het Parc Fermee zullen we controleren of het fietsbordje gelijk is aan je startnummer. Je startnummer en je fietsbordje mag je houden als aandenken.

Tot slot...

We hopen je met deze informatie helemaal te hebben geïnformeerd. Mocht je toch nog een vraag hebben, laat het ons dan even weten via een mail naar jeugd@triathlon-nieuwkoop.nl. Verhindert op de dag zelf, laat het ons dan ook vantevoren even weten. Wij kijken nu al uit naar een hopelijk geslaagd evenement met veel zonneshijns en veel lachende gezichten!

Met vriendelijke groet,

Organisatie Jeugdtriathlon Nieuwkoop

Carola van Heusden

Arjan Baas

Twan Kennis

Simone van der Vaart

Emely Rimmelzwaan

Rosa de Blanken

Overige informatie

- Vrijwilligers

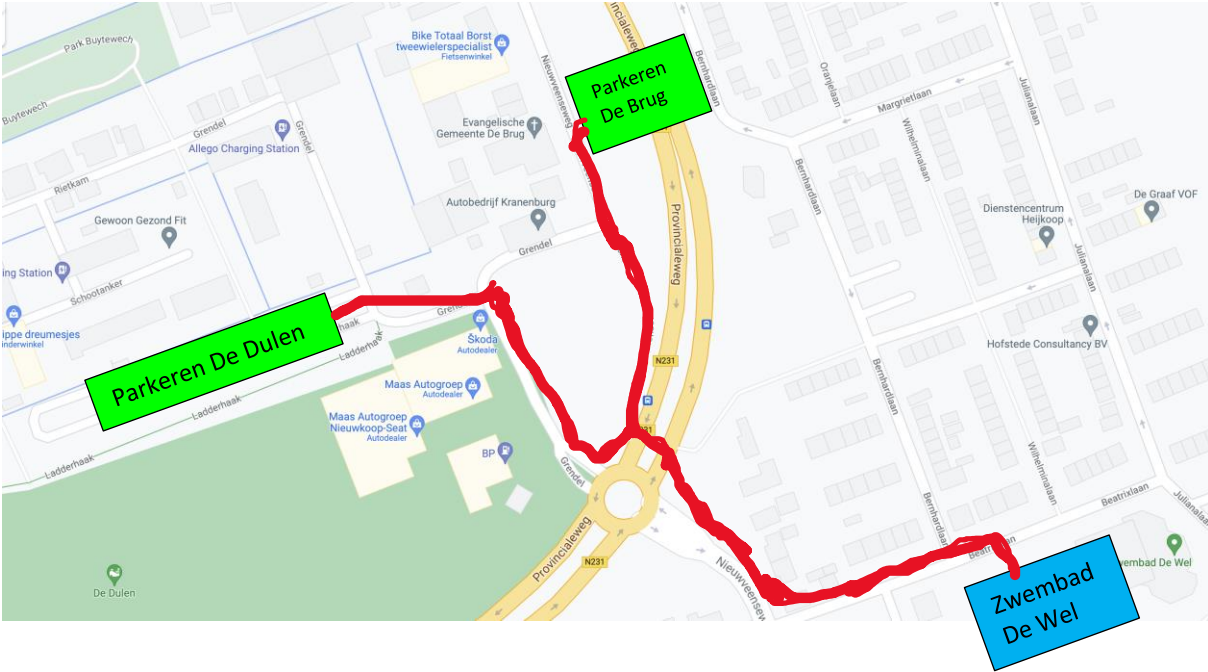
Tijdens het evenement maken we gebruik van heel veel vrijwilligers om alle deelnemers een zo veilig mogelijk parcours te kunnen bieden. Daar zijn we enorm blij mee en trots op! Zonder deze vrijwilligers is het organiseren van dit evenement nl. niet mogelijk. **Hulde aan deze mensen!** Wij proberen iedereen zo goed mogelijk te instrueren over ieders taak, maar kunnen uiteraard niet garanderen dat er toch dingen mis kunnen gaan. Hiervoor vragen we ieders begrip.

- EHBO

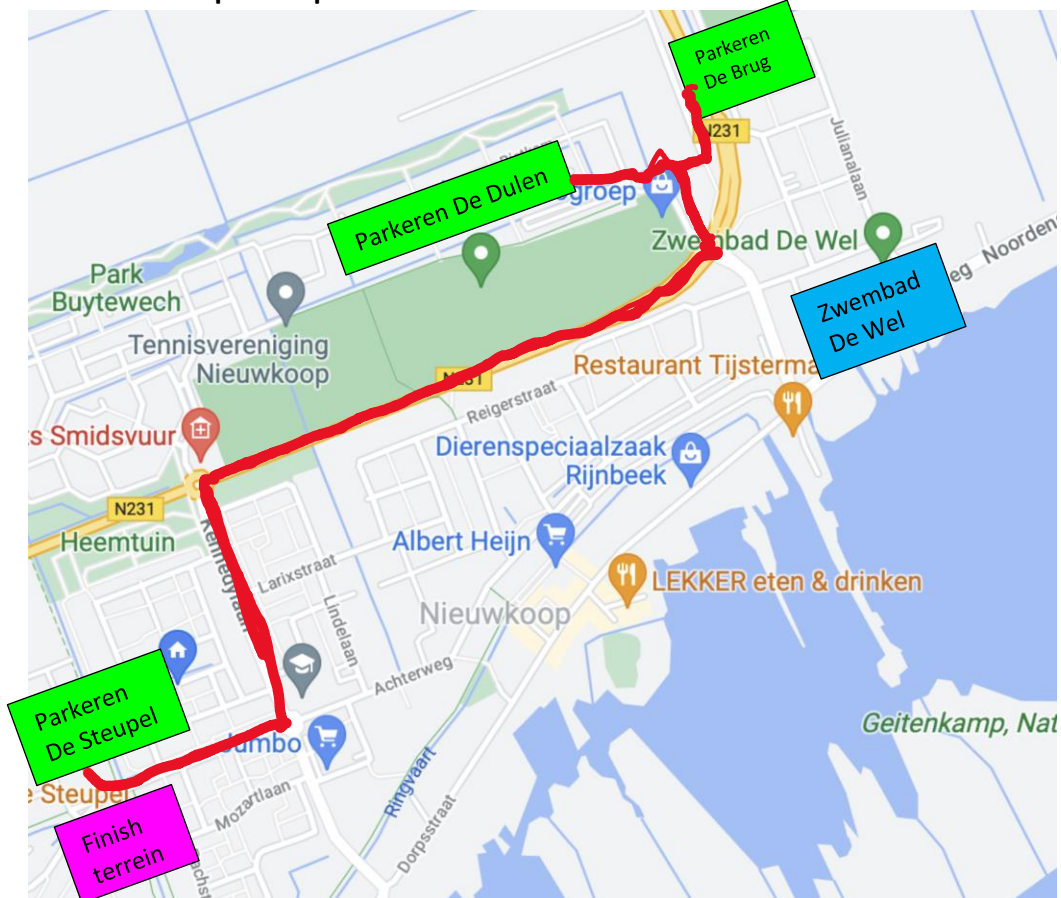
Tijdens het evenement hebben we EHBO'ers beschikbaar. Hopelijk kunnen zij genieten van een rustige dag. Mocht je als deelnemer toch ergens gevallen zijn, de vrijwilligers hebben het telefoonnummer van de organisatie / EHBO om deze zo snel mogelijk ter plekke te krijgen.

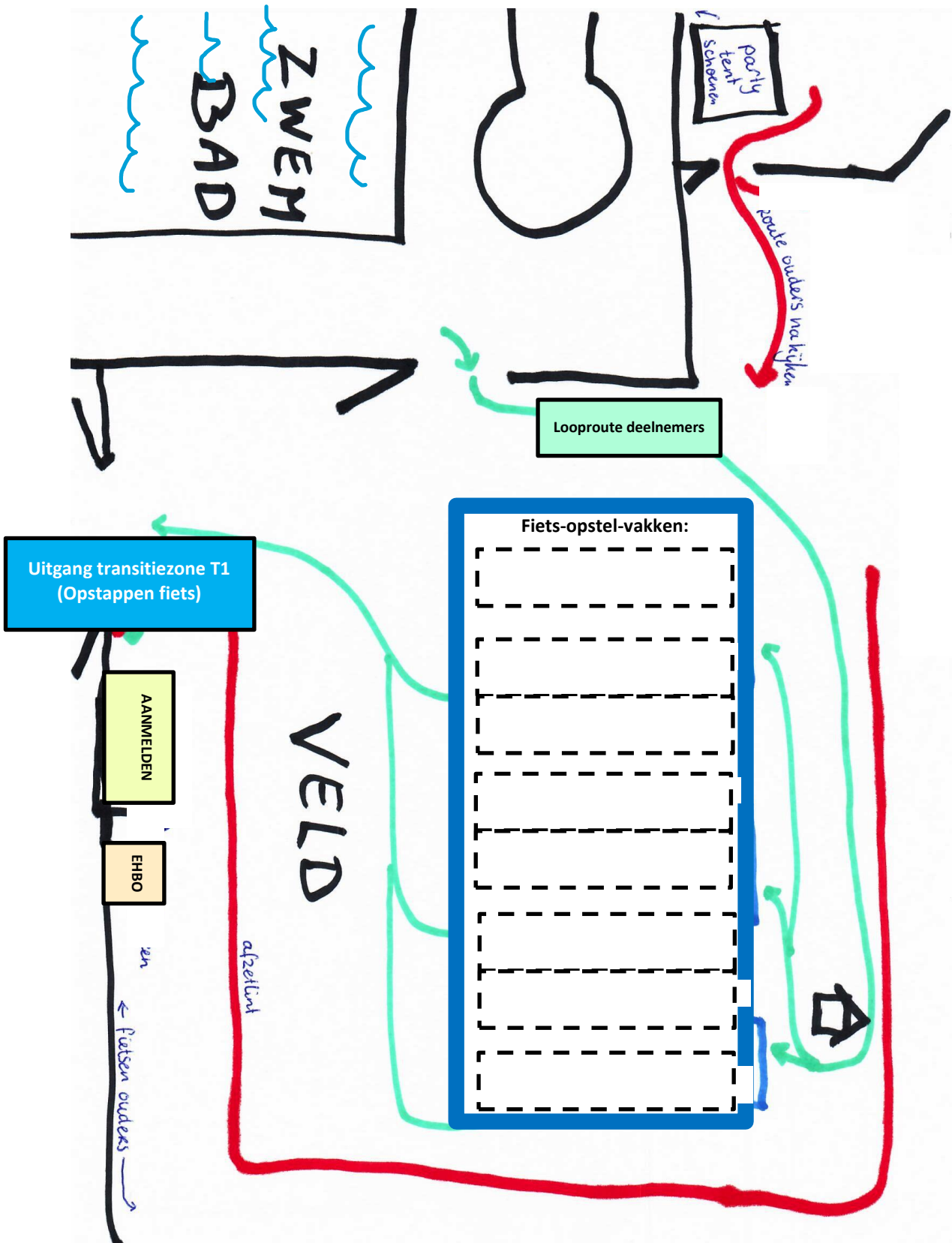
Bijlage 1 – Locatieoverzicht Jeugdtriathlon Nieuwkoop

Van parkeerplaats naar startterrein Zwembad De Wel (Beatrixlaan Nieuwkoop)

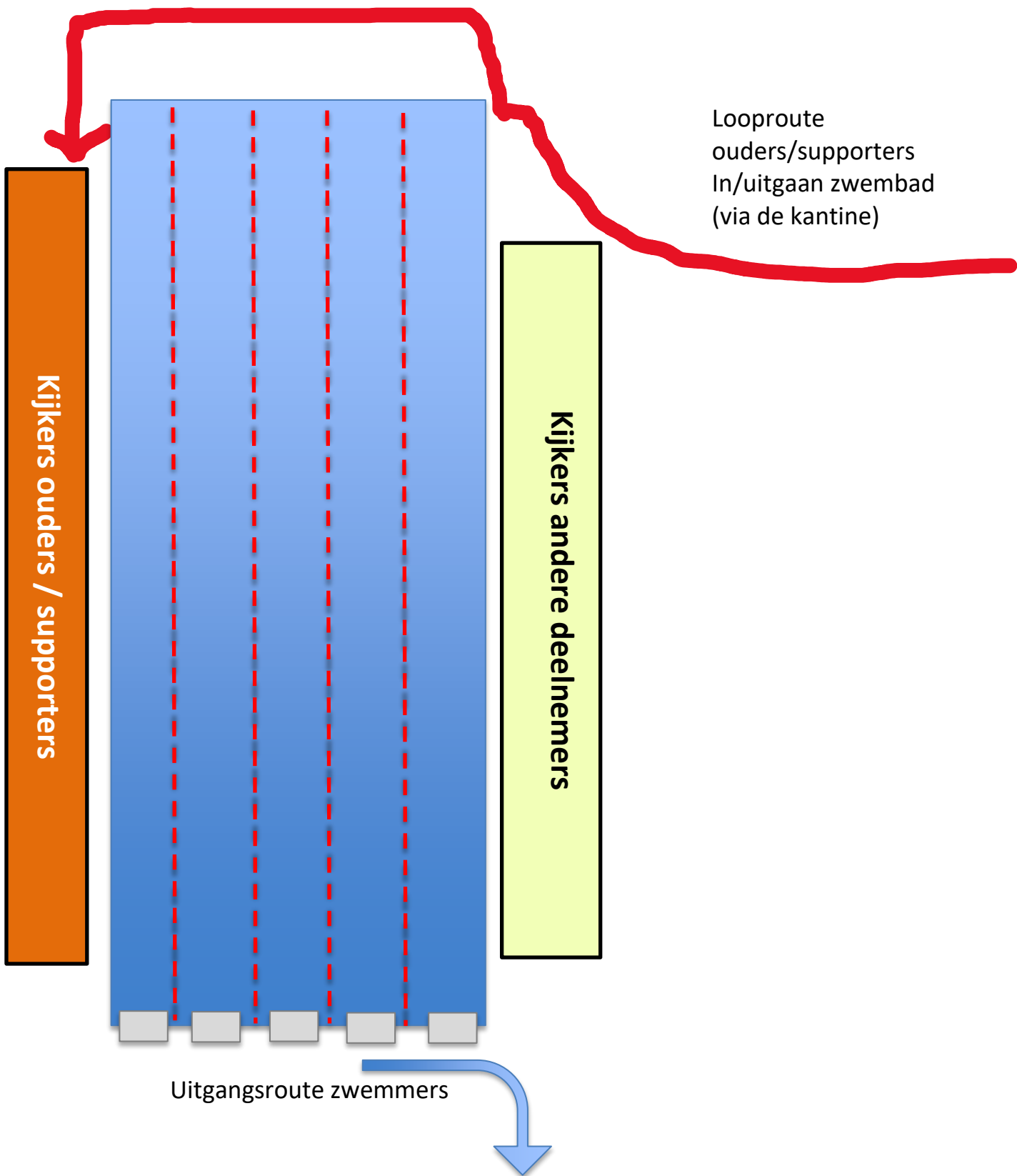


Autoroute van parkeerplaatsen naar finishterrein aan de Churchillaan





Bijlage 3 Plattegrond zwembad binnen



Bijlage 4 Plattegrond finishterrein



Alle deelnemers komen na 1 ronde terug op het evenemententerrein. De deelnemers 7 tm 9 jaar mogen na 1 ronde afslaan naar de finish. De andere deelnemers vervolgen het parcours voor hun 2e ronde en slaan daarna pas af naar de finish.

Sponsors

Dankzij onze sponsors kunnen wij de inschrijfkosten voor deelname aan de Jeugdtriathlon laag houden en alle deelnemers belonen met een mooie herinneringsmedaille, een FINISHER T-shirt en wellicht zelfs een prijs. **Hulde aan deze organisaties!!!**

