

DEELNEMERSINFORMATIE

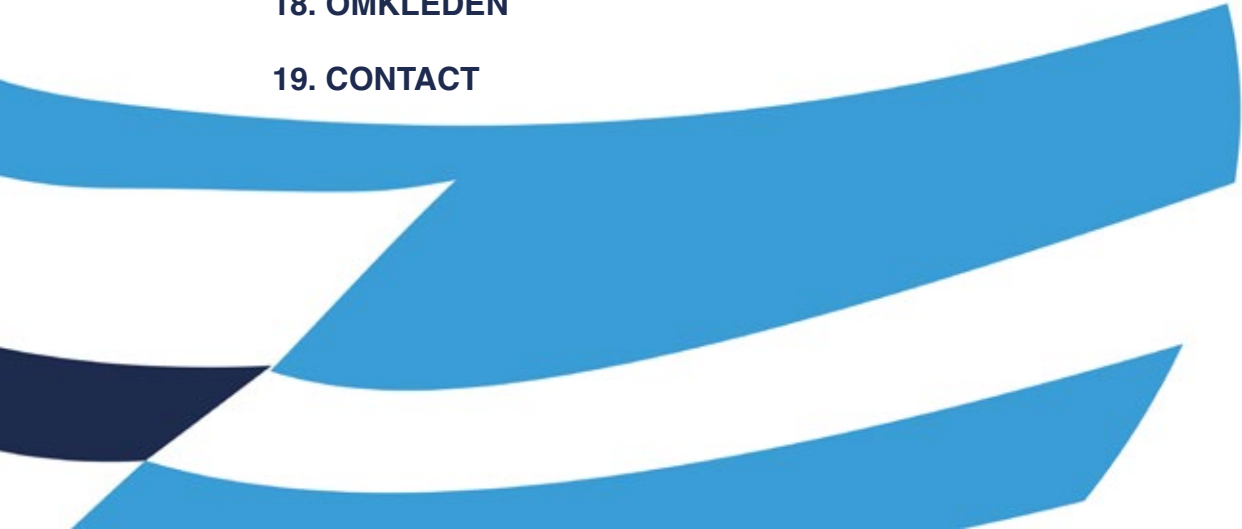
HAAIMA TRIATHLON HEERENVEEN 2025



23 08 25
HAAIMA
TRIATHLON HEERENVEEN



INHOUDSOPGAVE

1. VOORWOORD
 2. INLEIDING
 3. PROGRAMMA
 4. ROUTE EN PARKEREN
 5. INSCHRIJFBUREAU
 6. INCHECKEN EN WISSELZONE
 7. ZWEMMEN
 8. FIETSEN
 9. LOPEN
 10. REGELS VOOR TEAMS
 11. FINISH VERZORGING
 12. UITCHECKEN
 13. PRIJSUITREIKING
 14. UITSLAGEN EN FOTO'S
 15. FRYSLAN CUP
 16. NOODSCENARIO
 17. VOOR SUPPORTERS
 18. OMKLEDEN
 19. CONTACT
- 

VOORWOORD

Welkom bij de Haaima Triathlon Heerenveen!

We zijn blij dat we vanuit de triatlon-tak van Atletiek Vereniging AV Heerenveen, na 5 jaar afwezigheid dit jaar de 33e editie van Triathlon Heerenveen mogen organiseren.

De afgelopen maanden is er hard gewerkt om jou een onvergetelijke dag te bezorgen. Trots zijn we dat Haaima Service en Auto's onze nieuwe hoofdsponsor is.

Vanaf deze plaats willen we in het bijzonder al onze sponsors en vrijwilligers hartelijk danken voor hun bijdrage en inzet. Zonder hen is er geen triatlon mogelijk!

Veel succes met de laatste voorbereidingen en we kijken er naar uit om je zaterdag 23 augustus bij het museumpark Belvédère in Heerenveen te begroeten.

Met sportieve groet,

Henk Onsman, Siska Folkertsma, Tineke van Berkum, Nynke van der Velde, Martin Noppert, Maartje Roos, Geery van Huisstede, Erik Jan Rodenhuis, Arjen van der Krieke en Anita Hettinga (niet op de foto)



2. INLEIDING

Met deze deelnemersinformatie proberen we je te helpen met een optimale voorbereiding op je wedstrijd.

De wedstrijd wordt gehouden onder auspiciën van de Nederlandse Triathlon Bond. Het NTB Wedstrijdreglement is van toepassing op alle onderdelen. Dit kun je vinden op de website van de NTB: <https://www.triathlonbond.nl/over-ntb/reglementen/>.

Hieronder de belangrijkste reglementaire elementen:



Lees deze informatie goed door!

Door je vooraf goed te informeren ben je niet alleen goed voorbereid, maar kunnen we de briefing voorafgaand aan de wedstrijd zo kort mogelijk houden.

Alvast hartelijk dank voor het doornemen en een prettige wedstrijd toegewenst!

3. PROGRAMMA

Het inschrijfbureau opent om 09.30 uur.

Standaard Afstand (OD)

1500m zwemmen | 42km fietsen | 10km lopen

09:30	Wisselzone open
10:40	Briefing deelnemers OD
11:00	Start OD
14:00 (Indicatie)	Prijsuitreiking OD
15:30	Wisselzone leeg en einde wedstrijd

Achtste Afstand (1/8)

500m zwemmen | 18km fietsen | 5km lopen

09:30	Wisselzone open
12:30	Sluiting inschrijfbureau
12:40	Briefing deelnemers 1/8
13:00	Start 1/8 heren + estafette
13:15	Start 1/8 dames
15:00 (Indicatie)	Prijsuitreiking 1/8
15:30	Wisselzone leeg en einde wedstrijd



HAAIMA
SERVICE EN AUTO'S

**Wij wensen
alle triatleten
heel veel
succes!**



Als trotse hoofdsponsor van deze triathlon staan we langs de zijlijn te juichen voor elke deelnemer. Jullie zijn stuk voor stuk toppers - op karakter, kracht én doorzettingsvermogen. Precies de eigenschappen waar wij ook voor staan.

Ben je straks over de finish? Loop dan nog een stukje extra door... naar één van onze 11 vestigingen in Fryslân of de Noardeastpolder. Daar vind je alles voor je auto, onder één dak.

Of je nu op zoek bent naar een nieuwe auto of service voor je huidige: wij staan voor je klaar.

Als officiële dealer van Opel, Peugeot, Citroën, Fiat, Jeep, Leapmotor, Abarth, Jeacoo, Suzuki én als merkonafhankelijk reparatiespecialist hebben we altijd een oplossing die bij je past.

www.haaima.nl



4. ROUTE EN PARKEREN

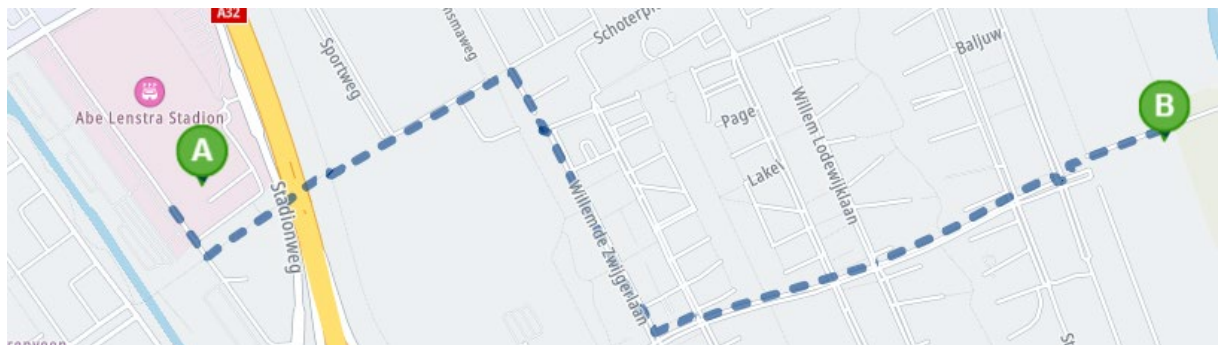
De wedstrijd vindt plaats op en rondom het museumpark Belvédère, Oranje Nassaulaan 12, Heerenveen-Oranjewoud. Het is niet toegestaan om te parkeren op de parkeerterreinen bij het museum. Deze zijn alleen bestemd voor de bezoekers van het museum.

Deelnemers en bezoekers kunnen hun auto parkeren op de parkeerterreinen bij Sportstad Heerenveen, Abe Lenstra Boulevard 23Q, 8448 JA Heerenveen.

Routebeschrijving

- Vanuit de richting Meppel/Zwolle: Neem op de A32 afslag 11. Neem de derde afslag op de rotonde naar de Oranje Nassaulaan richting Heerenveen. Neem daarna de eerste afslag op de rotonde richting Stadionweg. Volg vervolgens de borden Sportstad.
- Vanuit de richting Sneek/Groninger/Leeuwarden: Neemt op de A32 afslag 12. Sla rechtsaf naar de K.R. Poststraat richting Heerenveen-Centrum. Sla daarna linksaf richting Stadionweg. Volg vervolgens de borden Sportstad.

Wij verzoeken je niet op andere plekken te parkeren, dit om overlast voor bewoners en museumbezoekers te voorkomen. Vanaf het parkeerterrein is het nog circa 2 kilometer naar het museumpark Belvédère. De route naar het inschrijfbureau wordt vanaf het fietspad Het Palet naast de Topsport Noord Turnhal met bordjes aangegeven.



Wel is het eventueel mogelijk om voor het parkeerterrein aan de Oranje Nassaulaan de deelnemer of bezoeker uit te laten stappen en daarna de auto te parkeren bij Sportstad



5. INSCHRIJFBUREAU

Aangekomen op het wedstrijdterrein kun je je startnummer en overige start benodigdheden ophalen bij het inschrijfbureau. Er staan rekken om je fiets even in te plaatsen als je je startbescheiden gaat ophalen. Bij de registratie wordt de geldigheid van je licentie gecontroleerd.

Bij de startbescheiden tref je aan:

- **Sticker set:** zadelpensticker voor de fiets, 2 stickers voor de helm (links/rechts) en een bagagesticker
- **Badmuts**
- Huur **chip** voor de tijdregistratie (Estafettedeelnemers ontvangen één timingchip per team, die per atleet dient te worden doorgegeven na elk onderdeel op de wisselplek in de wisselzone)
- **Startnummer** (Estafettedeelnemers ontvangen twee startnummers, één voor de fietser en één voor de loper)
- **Enkelbandje** voor chip

Bij de inschrijving vind je ook speldjes om je startnummer aan je startband te bevestigen. Het is niet aan te raden je startnummer op je kleding te spelden aangezien je startnummer bij het fietsen achterop en bij het lopen voorop wordt gedragen.

Let op: Er zit geen startnummerband in je pakket, hier dien je zelf voor te zorgen.

Dan doe je de stickers waar ze moeten, de startband met startnummer en het enkelbandje met chip om en de helm op, en dan ga je naar de check-in voor de wisselzone.



FYSIOTHERAPIE JOURE

ENTHOUSIASTE SUPPORTER VAN TRIATHLON HEERENVEEN

OF JE NU TRAIKT VOOR JE EERSTE SPRINTTRIATHLON OF JE
PERSOONLIJKE RECORD OP DE IRONMAN WILT VERBEREKEN -
JE LICHAAM IS JE GROOTSTE TROEF.

- SPECIALIST IN DUURSPORTEN
- SPORTFYIO'S DIE NET ALS JIJ TOT HET UITERSTE WILLEN GAAN
- VOOR BEGINNERS ÉN PODIUMAMBITIES
- BEHANDELING | PREVENTIE | PRESTATIE | SPECIFIEKE TRAINING IN KLEINE GROEPEN VOOR DUURSPORTERS

WE FIXEN JE. WE COACHEN JE. WE BEGRIJPEN JE
MAAK EEN AFSpraak VIA: WWW.FYSIOTHERAPIEJOURS.NL



FYSIOTHERAPIE
JOURE

WERK(T) AAN HERSTEL!

6. INCHECKEN EN WISSELZONE

Bij het inchecken in de wisselzone:

- Helm op en vast
- Startnummer om
- Stickers op de fiets, helm en tas

Je fiets wordt door de NTB gecontroleerd of deze veilig genoeg is om te kunnen deelnemen. Doppen op stuurbuis, opzetstuur goed vast en remmen in orde.

Hang je fiets op bij je startnummer.

Kijk goed hoe de wisselzone in elkaar steekt. Het overzicht van de wisselzone vind je op de volgende pagina. Ben je bewust van waar je je fiets plaatst en hoe je de wisselzone in en uitgaat bij het zwemmen, fietsen en lopen. Let op: Je mag geen markeringen plaatsen bij je fiets, alleen de benodigdheden die je tijdens het fietsen en lopen nodig hebt, mag je bij je fiets neerzetten. Alle overige spullen dien je bij het **verzamel-punt voor tassen** te leggen.

Let ook op andere deelnemers in de wisselzone. Er kunnen al startseries bezig zijn, houd hier rekening mee als je de wisselzone binnenkomt en er doorheen loopt.

Zorg ervoor dat als je de wisselzone verlaat, je altijd je startnummer meeneemt. Zonder startnummer heb je geen toegang tot de wisselzone!

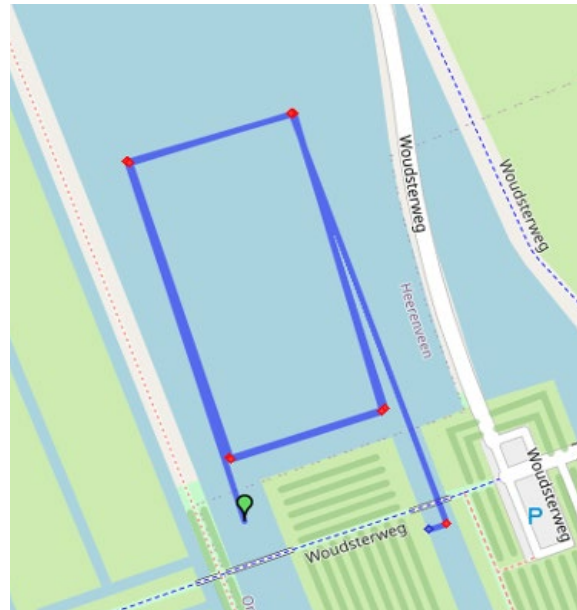
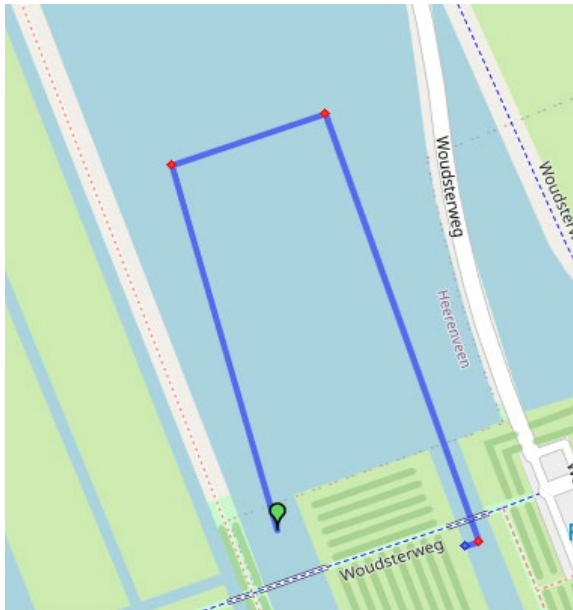


PLATTEGROND WISSELZONE



7. ZWEMMEN

Standaard Afstand (OD)	3 ronden
Achtste Afstand (1/8)	1 ronde



- Inzwemmen mag na de briefing tot 5 minuten voor de wedstrijd.
- De startlijn wordt aangegeven door een startdoek boven de denkbeeldige startlijn. Deelnemers worden verzocht achter deze denkbeeldige startlijn plaats te nemen.
- Er bevinden zich medewerkers van de reddingsbrigade in en naast het water. Als je in de problemen komt steek dan je hand op zodat je geholpen kunt worden.
- De deelnemers van de OD zwemmen een rechthoek en gaan na de 1e ronde (4e boei) terug naar de 1e boei voor de 2e ronde en idem naar de 3e ronde.
- Na het afronden van het zwemparcours zwem je onder de brug door en verlaat je het water. Bij de uitgang staan vrijwilligers die jou waar nodig zullen helpen. Deze hulp levert geen diskwalificatie op.

Wel of niet dragen van een wetsuit

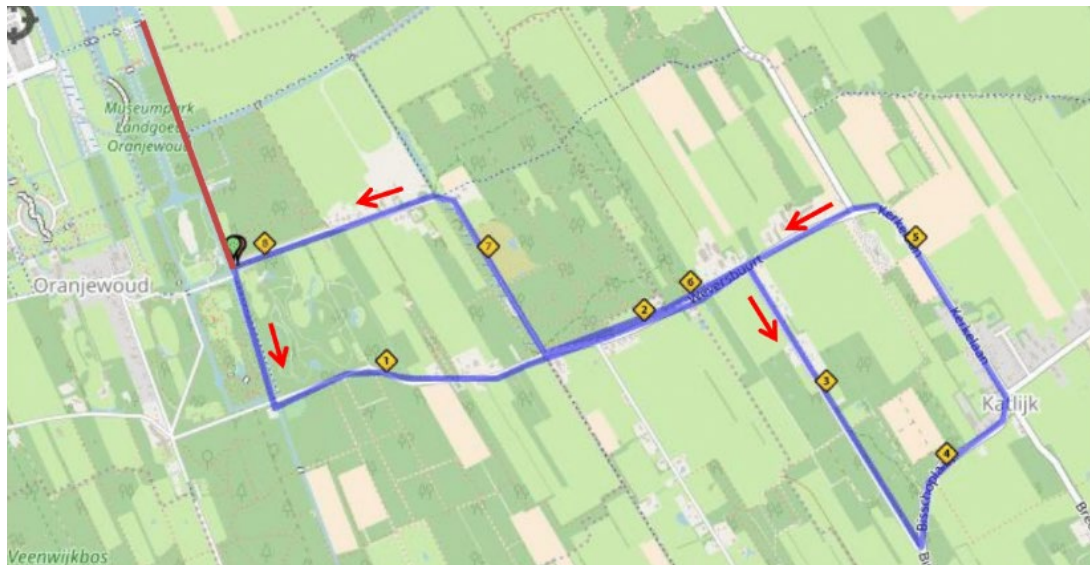
We hanteren hiervoor de regels van de NTB.

- 22°C of hoger: Wetsuit verboden
- 15,9°C of lager: Wetsuit verplicht

Bij het inschrijfbureau is aangegeven of het dragen van een wetsuit toegestaan is.

8. FIETSEN

Standaard Afstand (OD)	5 ronden
Achtste Afstand (1/8)	2 ronden



- Het fietsparcours is tijdens de wedstrijd afgezet en verkeersarm. Belangrijk: Je dient te allen tijde de aanwijzingen van de verkeersregelaars, de organisatie en eventuele hulpdiensten op te volgen.
- Het dragen van een helm is verplicht.
- Na de markering op de grond mag opgestapt worden om te gaan fietsen.
- **Stayeren is niet toegestaan.** Je dient tenminste 12 meter achter je voorganger te blijven. Inhalen is uiteraard wel toegestaan. Blijf tijdens het fietsen rechts rijden en houd er rekening mee dat je ingehaald kan worden.
- Indien je stayert of rechts inhaalt, kan de official een blauwe kaart tonen. Je dient dan een straf tijd uit te zitten in de 'Penalty box'. Indien je de tijdstraf niet uitzit, wordt de tijdstraf direct omgezet in een diskwalificatie. De 'Penalty box' bevindt zich aan het einde van het fietsparcours, bij het afstappen van de fiets.
- Na circa 1 kilometer op de ronde bevindt zich de **afvalzone**. Op dit punt kun je je gelletjes of ander verpakkingsmateriaal droppen. De afvalzone is aangegeven door middel van bebording en zal ongeveer 50 meter lang zijn. Het deponeren van afval op de rest van het parcours zal tot diskwalificatie leiden.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor het rijden van de juiste afstand. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes hebt gereden, word je gediskwalificeerd.
- **Let op: bij het aanloopstuk (rood) en in het midden van de ronde kom je elkaar tegen. Blijf aan de rechter kant van de weg!**
- **Let op:** na circa 2,5 km op de ronde ga je naar rechts (scherpe bocht). Dat is een smalle weg en het eerste deel heeft een slecht wegdek. Blijf ook hier zoveel mogelijk aan de rechter kant rijden zodat je ingehaald kan worden.

9. LOPEN

Standaard Afstand (OD)	4 ronden
Achtste Afstand (1/8)	2 ronden



- Het looponderdeel vindt grotendeels plaats op de wandelpaden rondom het Museumpark en is deels onverhard.
- Als je de wisselzone uitloopt ga je rechts het loopparcours op en loop je tegen de richting van de klok in (zie tekening wisselzone).
- Op het loopparcours zijn twee verzorgingsposten ingericht waar sponzen en water worden aangereikt.
- Bij de verzorgingsposten staan afvalbakken waar drinkbekers/sponzen/afval in gedeponeerd kunnen worden. Het deponeren van afval op de rest van het parcours zal tot diskwalificatie leiden.
- **Let op:** Na afloop van je laatste ronde ga je rechtsaf over de brug richting de finish (zie tekening wisselzone). Je bent er zelf verantwoordelijk voor dat je het juiste aantal rondes loopt. Indien na afloop blijkt dat je niet het juiste aantal rondes hebt gelopen, word je gediskwalificeerd.

10. REGELS VOOR TEAMS

- De fietser van het Team wacht in het wisselvak.
- Als de zwemmer uit het water terugkomt in het wisselvak, overhandigt hij/zij de chip aan de fietser. Die doet deze om de linkerenkel. **Let op:** de fietser mag het vak pas verlaten als de chip is omgedaan.
- De fietser loopt dan naar de fiets en loopt met de fiets naar de uitgang van de wisselzone. Na de markering op de grond mag opgestapt worden om te gaan fietsen.
- Bij terugkomst in de wisselzone plaatst de fietser eerst de fiets weer terug in het wisselvak en overhandigt daarna de chip aan de loper. **Let op:** de loper mag het wisselvak pas verlaten als de chip om de enkel zit.
- Het is een goed gebruik om met alle teamleden te finishen. De zwemmer en fietser wachten zo'n 50 meter voor de finish op de loper en sluiten dan aan. Houd wel rekening met andere deelnemers!

Advertentie

KORTING BIJ BOUTIQUEHOTEL 'T GERECHT

Met **25% korting** lekker uitgerust aan de start verschijnen! Geldig van 21 t/m 24 augustus met de kortingscode **TRIATHLON33**



SFEERVOLLE SUITES MET IEDER
EEN EIGEN KARAKTER

11. FINISH VERZORGING

Na de finish is er ook verzorgingspost waar fruit, snoep, zoutige snacks, water en sportdrink te verkrijgen zijn.

Als wedstrijdorganisatie zijn wij gek op de natuur en vinden wij het geweldig dat de Haaima Triathlon Heerenveen plaats vindt in Parklandschap Oranjewoud. Om deze prachtige natuur te behouden gaan we dan ook zo duurzaam mogelijk te werk en maken we gebruik van milieubewuste **herbruikbare bekens** i.p.v. wegwerp bekens. Ga er zuinig mee om en probeer ze in de daarvoor neergezette bakken te gooien. Zo kunnen we ze weer inzetten bij komende evenementen.



**FRUIT OP
JE WERK
.NL**

12. UITCHECKEN

Na de wedstrijd kan je je fiets en spullen ophalen uit wisselzone. Bij het verlaten van de wisselzone dien je het startnummer om / bij je te hebben, en de stickers op de fiets, helm en tas te hebben zitten. Alleen dan krijg je de spullen mee uit de wisselzone.

Lever hier je chip en enkelbandje weer in. Een niet ingeleverde chip kost € 30.

13. PRIJSUITREIKING

Er zijn bekens en bloemen voor de snelste drie heren en dames per afstand en het snelste estafette team.

De prijsuitreiking voor de olympische afstand zal circa 14.00 uur plaatsvinden.
De prijsuitreiking voor de achtste afstand is om circa 15.00 uur.



14. UITSLAGEN EN FOTO'S

Er zullen gedurende de gehele wedstrijd foto's worden gemaakt welke na de wedstrijd-dag via een link zichtbaar zullen zijn op de website onder uitslagen en foto's.

Ook de uitslagen worden na afloop van de wedstrijd zo snel mogelijk gepubliceerd.

Houdt ook onze [facebookpagina](#) in de gaten, voor laatste tips, weetjes, verhalen en foto's.



15. FRYSLAN CUP

Vanuit de organisaties van de diverse Friese triathlons en duahtlons is dit jaar het idee ontstaan om een gezamenlijke, **Friesland-brede competitie** op te zetten. Met als doel de onderlinge band te versterken en de verschillende multisport evenementen in Friesland beter op de kaart te zetten.

De deelnemende evenementen kunnen opgedeeld worden in drie categorieën:

- Duathlon
- Achtste/Sprint triathlon
- Kwart/OD triathlon

Om mee te doen aan de cup, moet je binnen een kalenderjaar van iedere categorie tenminste één volbracht hebben. De klassering in de einduitslag van het bepaalde evenement bepaalt je score. De drie scores van de verschillende categorieën tel je bij elkaar op en dat is je puntentotaal. Degene met het minst aantal punten is de winnaar. Een winnaar van een evenement ontvangt niet 1 punt, maar 0,9.

De deelnemende evenementen vind je op de volgende pagina en verdere informatie vind je op onze website: **www.triathlonheerenveen.nl** onder menu Fryslân Cup.

FRYSLAN CUP

DUATHLON & TRIATHLON



2025

Nieuw initiatief
van de multisport
wedstrijden in Fryslân

“Strijd mee
om de
du- & triatleet
van Fryslân 2025
te worden!!”

18 mei

Witmarsum

16 juli

Joure

DUATHLON
RUN BIKE RUN
SWIM RUN

TRIATHLON
SPRINT
1/8

06 juli

Franeker

12 juli

Leeuwarden

23 aug

Heerenveen

31 aug

Workum

06 sept

Ameland

13 sept

Wommels

TRIATHLON
OLYMPIC
DISTANCE
1/4

08 juni

Surhuisterveen

12 juli

Leeuwarden

23 aug

Heerenveen

06 sept

Ameland

13 sept

Wommels

NEWSPEED
#BIKES #NUTRITION



BIORACER

16. NOODSCENARIO

Bij eventuele problemen betreffende de kwaliteit van het water wordt de triatlon wedstrijd vervangen door een Run-Bike-Run.

- Olympische afstand: 10 - 42 - 5 km (lopen - fietsen - lopen).
- Achtste afstand: 5 - 18 - 2,5 km (lopen - fietsen - lopen).

17. VOOR SUPPORTERS

Het start en finish gebied bevindt zich rondom het museumpark Belvédère. Voor het publiek is er volop mogelijkheid om zich aangenaam te verpozen. Daarnaast is het parcours zo opgezet dat de deelnemers maximaal te zien zijn. Het zwemonderdeel is prachtig te volgen. Zie hoe de atleten vervolgens op de fiets springen om daarna terug te komen voor het looponderdeel. Zij komen tijdens het lopen meerdere malen voorbij het start/finish gebied. Wilt u ook de atleten op de fiets volgen dat is het aan te raden om richting Oranjestein (kruising Lindelaan/Domineesingel) te lopen. Daar komen ze iedere ronde langs. Er zijn dus volop mogelijkheden om deelnemers aan te moedigen en mee te genieten van de wedstrijd.

Het is voor de toeschouwers niet toegestaan om zich in het afgesloten deel van de wisselzone te begeven.

18. OMKLEDEN

In de wisselzone zijn gescheiden kleedtenten beschikbaar.

Van 13.30 tot 16.00 uur is er mogelijkheid om gebruik te maken van de klee- en douchegelegenheid in het clubgebouw van AV Heerenveen. Ds. Kingweg 6, 8446 KZ Heerenveen.



19. CONTACT

Mochten er naar aanleiding van dit informatieboekje nog vragen zijn aarzel dan niet om contact op te nemen met de wedstrijdorganisatie: Info@triathlonheerenveen.nl

Voor dringende zaken kunt u ook bellen: 06-53 52 26 94 (Arjen van der Krieke) of 06-50 80 91 06 (Tineke van Berkum).

Met dank aan onze sponsors:

Hoofdsponsor

HAAIMA
SERVICE EN AUTO'S

Sponsor



FYSIOTHERAPIE
Joure

RCCQ

Vriend van





In topvorm voor uw
juridische vraagstukken.

**expert
BEENEN**

DRACHTEN | GORREDIJK | HEERENVEEN



 **Beste service, persoonlijk advies
en vertrouwd dichtbij!**



23 08 25
HAAIMA
TRIATHLON HEERENVEEN



HAAIMA TRIATHLON HEERENVEEN 23 08 25

HAAIMA
SERVICE EN AUTO'S

Heerenveen
'n gouden plak



**FRUIT OP
JE WERK
.NL**

Remco Volbeda
bloemen



VAN WIJNEN



ES
www.jadmutsen.com



ROCQ

**J FYSIOTHERAPIE
JOURE**

a2z RECLAME

JAV
ADVOCATEN **Sierd Moll**
MAKELAARS

packbike

**sportstad
heerenveen**

**expert
BEENEN** **Constructa
BOUW**
bouw- en aannemingsbedrijf

SPORT 2000 **FABER SPORT**
Heerenveen

