

TRIATHLON — THE — BRABANTSE WAL

Atletengids

Van de wethouder	2
Voor de start	3
Programma & evenemententerrein	4
Van voor de start tot na de finish	5
AKQA Beach Recovery Hangout	6
Routes en series	7
Checklists	8
Partners	9
Reglementen	10



TRIATHLON - THE - BRABANTSE WAL

Beste triatleten,

Wat is er mooier dan de dag te beginnen met het startschot van een evenement dat kracht, doorzettingsvermogen en enthousiasme samenbrengt? Vandaag vieren we de vijfde editie van de Triathlon Brabantse Wal – een sportieve mijlpaal waar we trots op mogen zijn!

Wat ooit begon als een kleinschalig, virtueel initiatief – onder de naam Zoom(wo)man en in de geest van de Jan Wijten Memorial – is uitgegroeid tot een volwaardig sportevenement. Drie uitdagende afstanden, een prachtig parcours en inmiddels meer dan 250 deelnemers: dat getuigt van een groeiende sportieve gemeenschap en een sterke organisatie. Dankzij de inzet van talloze vrijwilligers is het gelukt om de openbare ruimte om te toveren tot een podium waarin vandaag persoonlijke overwinningen behaald zullen worden. De Binnenschelde en Zwembad De Schelp vormen vandaag het bruisende hart van een dag vol inspanning én plezier.

En over overwinningen gesproken: of je nu voor het eerst aan een triathlon meedoet of als doorgewinterde triatleet aan de start staat, jullie inzet belichaamt iets dat past bij onze stad. Bovenop het oude stadhuis van Bergen op Zoom prijkt de spreuk "Mille periculis supersum" – te midden van duizend gevaren blijf ik overeind. Vandaag geldt die spreuk ook voor jullie: want deelnemen aan een triatlon is niet alleen een fysieke, maar ook een mentale uitdaging.

Bovenal wens ik iedereen een fantastische race toe. Geniet van de prachtige omgeving op de Brabantse Wal, van de sfeer – en van je eigen prestaties. Succes!

Triatlon Brabantse Wal 2025: groter en veelzijdiger dan ooit

De Triatlon Brabantse Wal keert op donderdag 30 mei terug voor de vijfde editie. Deze sportieve traditie, die voortkomt uit de Jan Wijten Memorial, belooft dit jaar meer dan ooit. Met een limiet van 250 deelnemers – een grote groei ten opzichte van vorig jaar – staat deze dag na Hemelvaart opnieuw in het teken van uitdaging, plezier en samenwerking.

Of je nu een doorgewinterde triatleet bent of gewoon eens iets nieuws wilt proberen, iedereen is welkom!

De triatlon biedt voor ieder wat wils met drie verschillende afstanden: een achtste, een kwart en een halve triatlon. Daarnaast is er een estafetteoptie, waardoor teams de kans krijgen om samen de uitdaging aan te gaan.

Voordat je start



Check parcours en je spullen

Op zondag 25 mei is er nog een parcoursverkenning vanaf 16:00 vanaf zwembad de Schelp. Hoewel het parcours grotendeels afgezet en uitgepijld is, bieden we toch deze extra service voor wie wil. Dat is ook het moment waarop de deelnemers die een trisuit of starterspakket (bidon, nummerband etc) hebben besteld dat vanaf 15:00 bij zwembad de Schelp kunnen ophalen. Verzamel alvast al je materialen (en test ze ook). Zie ook de checklist verderop in de gids.

Check je inschrijving

Op vrijdag 23 mei zijn de startnummers toegewezen, die vind je in je dashboard. Daar kun je ook je startserie vinden. Op maandag 26 mei krijg je ook nog een bericht in je mailbox met die informatie. Controleer of alles klopt en in welke startserie je bent ingedeeld.

Parkeren

Zwembad de Schelp is te bereiken op de fiets en met de auto. Er zijn voldoende parkeerplaatsen op de Boulevard. Het adres waarop genavigeerd kan worden is Boulevard Noord 45 In Bergen op Zoom.

Registreren

Vanaf 7:00u is de registratiebalie open in zwembad de Schelp. Daar kun je je startnummer, stickers voor fiets en helm en enkelband met chip ophalen op vertoon van je inschrijving.

Inchecken

Na registratie besticker je je fiets en helm, en kun je op vertoon van je startnummer je fiets inchecken in de wisselzone (let op: er zijn mogelijk al atleten aan het racen, zij gaan voor. Soms zal de incheck dus even dicht zijn.)

Briefing

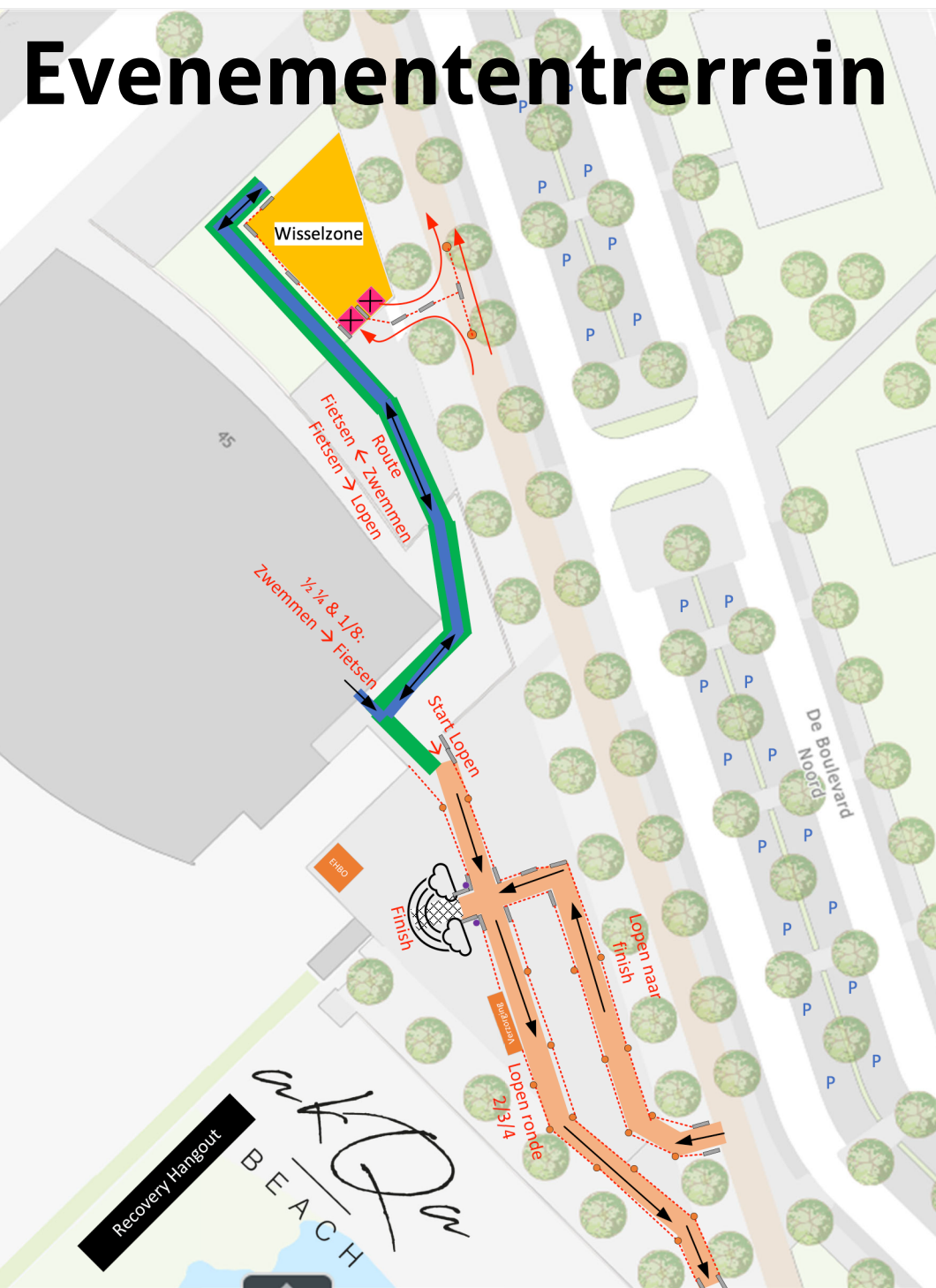
Voor elke afstand is er een briefing. Voor de halve is die telkens 20 minuten voor de start van elke serie. Voor de kwart en de achtste is er één briefing tegelijk voorafgaand aan de eerste serie. van elke afstand (zie ook het programma).

Voor supporters

Publiek is natuurlijk heel de dag welkom. Sommige delen van de finishzone zijn niet toegankelijk voor publiek. Ook de wisselzone is alleen voor atleten. Vanaf 9:00u is AKQA Beach open, waar ook de recovery hangout is en de prijsuitreiking plaats zal vinden.



Evenemententerrein



Programma



- 7:00 Opening registratie & check-in
- 8:20 Briefing eerste serie halve triathlon
- 8:25 Eerste startschot door wethouder Doedens
Start halve triathlon (volgende serie start als bad leeg is)
- 8:30 serie 1
- 8:50 Briefing serie 2
- 9:00 serie 2
- 9:35 Briefing serie 3
- 9:45 serie 3
- 9:00 Opening AKQA Beach
- 10:35 Briefing alle series kwart triathlon (ook estafette)
Start kwart triathlon (volgende serie start als bad leeg is)
- 10:45 serie 4
- 11:15 serie 5
- 11:30 serie 6
- 11:35 Briefing alle series achtste triathlon (ook estafette)
Start achtste triathlon (volgende serie start als bad leeg is)
- 11:45 serie 7
- 12:15 serie 8
- 12:30 serie 9
- 13:00 Eerste finisher verwacht
- 13:30 Eerste prijsuitreiking verwacht bij AKQA Beach Recovery Hangout
- 14:30 Start uitchecken fietsen
- 16:30 Laatste finisher verwacht.

Van voor de start tot na de finish



Voor de race

- Bestudeer het parcours.
- Registreer je in het zwembad.
- Besticker je fiets en helm.
- Check je fiets in.
- Leg je spullen klaar in de wisselzone (grote tassen in het zwembad of bij AKQA Beach).
- Kom naar de briefing.

Het zwemmen

- Gekleurde badmuts op.
- Start met hand aan de kant.
- Tik bij elk keerpunt de kant aan.
- Tel zelf je banen (of laat horloge dat doen).
- Voor laatste 50m. krijg je een signaal van banenteller.
- Klim uit het water (let op anderen).
- Lever badmuts in.
- Loop naar wisselzone.

Wissel 1

- Droog je eventueel af in de wisselzone.
- Doe je startnummer op je rug.
- Doe je helm op.
- Doe je fietsschoenen en evt. andere kleding aan.
- Loop met fiets uit de wisselzone.
- Stap pas op de weg op.

Het fietsen

- Ontspan en let op het verkeer.
- Volg aanwijzingen officials/verkeersregelaars op.
- Houd rechts op het parcours.
- Houd twaalf meter afstand tot anderen (drie fietslengtes).
- Stap af voor je de wisselzone in gaat.

Wissel 2

- Helm pas af als de fiets in het rek hangt.
- Wissel fietsschoenen voor loopschoenen (indien nodig).
- Doe je startnummer op je buik.
- Loop de wisselzone uit

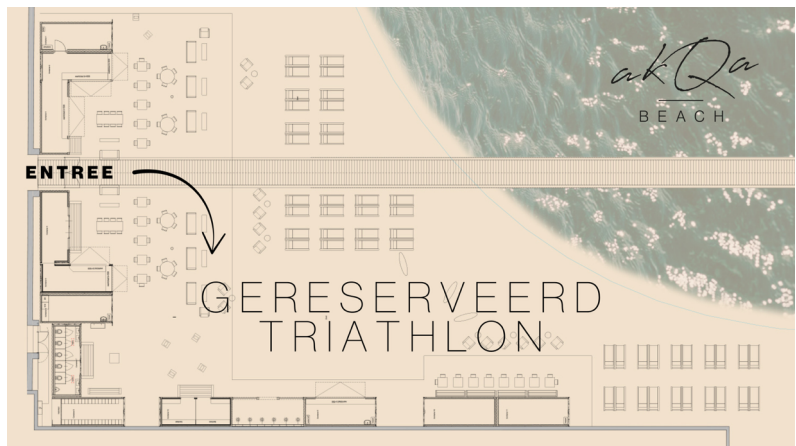
Lopen

- Houd rechts (er zijn ook fietsers op het parcours).
- Loop zoveel mogelijk op het voetpad.
- Houd rekening met anderen.
- Volg aanwijzingen officials/verkeersregelaars op.
- Vergeet niet te drinken bij de verzorgingspost.
- Na elke ronde krijg je een armbandje om je rondes te tellen.
- Na de laatste ronde loop je rechtdoor onder de finishboog door.

Na de finish

- Ontvang je Curio finish-snack
- Ontspan met Thrive in de AKQA Beach Recovery Hangout
- Woon de prijsuitreiking bij in de AKQA Beach Recovery Hangout
- Haal je fiets op op vertoon van startnummer (vanaf 14:30)

TRIATHLON - THE - BRABANTSE WAL



Welkom in de AKQA Beach Recovery Hangout

AKQA Beach is dé plek om te ontspannen, genieten en te herstellen.

Als trotse nieuwe partner van Triathlon Brabantse Wal zet AKQA Beach zich op bijzondere wijze in voor deelnemers én supporters. De hele dag staat hun team klaar om iedereen een warm welkom te geven op het strand. Vanaf 9:00 uur start de dag goed met goede koffie (de beste van Bergen op Zoom?). De deelnemers kunnen hier bovendien eventueel hun extra bagage veilig achterlaten. Terwijl de wedstrijd bezig is kunnen de supporters onder een parasol genieten van een hapje en een drankje met uitzicht op het loopparcours in de verte.

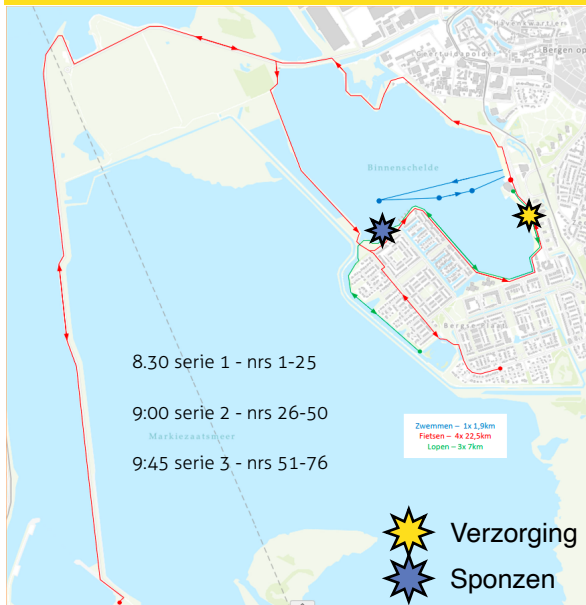
Na de finish is de AKQA Beach Recovery Hangout dé plek voor herstel. Op vertoon van hun startnummer ontvangen deelnemers gratis een alcoholvrij herstellbier van Thrive en kunnen ze gebruik maken van douches, kleedkamers en andere faciliteiten. Even opladen, napraten en nagenieten: precies zoals het hoort na een sportieve prestatie.

Ook de prijsuitreikingen vinden plaats op het strand van AKQA Beach. De eerste is waarschijnlijk rond 13.30 (zodra een uitslag bekend is). De prijzen voor de halve afstand zijn ook nog beschikbaar gesteld door onze nieuwe partner. Kortom: voor, tijdens en na de race is de AKQA Beach Recovery Hangout een fijne plek om samen te komen.

Routes & Series

Een volgende serie start zodra het zwembad leeg is. Wees dus ruim voor jouw serie start aanwezig

Halve



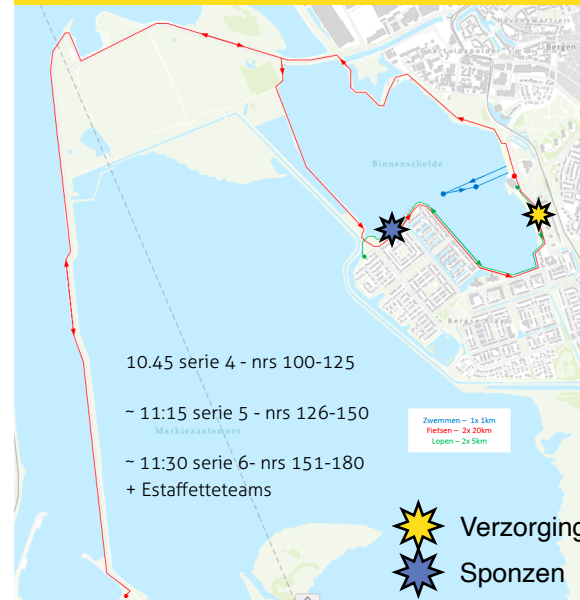
Verzorgingspost bij keerpunt bij zwembad/finish.

Bruisend sponzenpost halverwege het heen-en-weerparcours (rond 2,5/4/9/11,5/16,5/19km)

Fiets inchecken uiterlijk 30 min voor de start

Startnummers zijn vanaf vrijdag 23 mei zichtbaar in je dashboard en de site. In de laatste infomail op maandag 26 mei zal je startserie ook vermeld staan.

Kwart



Verzorgingspost bij keerpunt bij zwembad/finish.

Bruisend sponzenpost vlak voor het andere keerpunt (rond 2,5/7,5km)

Fiets inchecken uiterlijk 11.00 u

Startnummers zijn vanaf vrijdag 23 mei zichtbaar in je dashboard en de site. In de laatste infomail op maandag 26 mei zal je startserie ook vermeld staan.

Achtste



Verzorgingspost bij keerpunt bij zwembad/finish.

Fiets inchecken uiterlijk 11.30 u

Startnummers zijn vanaf vrijdag 23 mei zichtbaar in je dashboard en de site. In de laatste infomail op maandag 26 mei zal je startserie ook vermeld staan.

Meer informatie over parcoursen (ondergrond etc.) via
<https://triathlonbw.nl/voorlopige-routes/>

Checklist benodigdheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

Zwemmen:

- ☐ zwembroek/tritop/badpak/trisuit
- ☐ zwembrillettje
- ☐ badmuts
- ☐ handdoek
- ☐ ~~wetsuit~~

Fietsen:

- ☐ fiets
- ☐ bidon met drinken
- ☐ fietspomp
- ☐ reserve binnenband/tube
- ☐ plakspullen
- ☐ bandenlichters
- ☐ wielerschoenen
- ☐ fietshelm
- ☐ fietsshirt
- ☐ fietsbroek
- ☐ sokken
- ☐ sport- of zonnebril
- ☐ wielerschoenen

>>of trisuit

Lopen:

- ☐ hardloopbroekje
- ☐ T-shirt/hemdje
- ☐ sokken
- ☐ hardloopschoenen
- ☐ petje/zweetband
- ☐ schoenlepel
- ☐ lange tight
- ☐ losse armstukken / beenstukken
- ☐ shirt met lange mouwen
- ☐ regenjack
- ☐ muts/hoofdband
- ☐ sporthandschoenen

>>of trisuit



Algemeen:

- ☐ trainingspak
- ☐ droog T-shirt of sweater
- ☐ droge sokken
- ☐ droge schoenen
- ☐ toiletpapier
- ☐ startnummerband
- ☐ veiligheidsspelden
- ☐ handdoek(en)
- ☐ shampoo
- ☐ programmaboekje/startbewijs
- ☐ licentiebewijs/legitimatie
- ☐ geld
- ☐ vaseline
- ☐ talkpoeder (voor in je schoenen)
- ☐ zonnebrandcrème (waterproof)
- ☐ hartslagmeter
- ☐ waterdicht (sport)horloge
- ☐ badslippers



ADDICT 
RUN TO PROGRESS

hopmans
FIETSGIGANT

**LOPERS COMPANY
BERGEN OP ZOOM**

akQa
BEACH


van oers
BROOD & BANKET


GO SPORT EVENTS

**2ND
FLOOR
MOVIES**


becare


ARVADO
Verkeersregelaars

ForGo
SPORTS

ATLETIEKVERENIGING
/// **SPADO** ///
BERGEN OP ZOOM


**SCOUTING
MARKIEZAATSGROEP**
DE ENIGE JONGENSGROEP VAN BERGEN OP ZOOM!

Sportbedrijf Bergen op Zoom
buitengewoon in beweging




**WINDSURFSCHOOL
RULEZ**

**DE
BANANEN
WINKEL** 

JUMBO

curio


**WINKELCENTRUM
'T KOMPAS**

PARTNERS

**ON
- THE -
WAL**

Wedstrijdregelement



- 1 Meedoen is belangrijker dan winnen.
 - 2 Wees hoffelijk voor elkaar en geef elkaar de ruimte.
 - 3 Houd je aan de verkeersregels (het parcours is verkeersarm, niet verkeersvrij).
 - 4 Volg de regels van de Triathlonbond (maar we hebben geen jury).
 - 5 We vertrouwen elkaar.
- [Geen wetsuit toegestaan in het zwembad (wel trisuit en skinsuit)]



REGLEMENTEN

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

De belangrijkste regels die elke deelnemer van NTB-evenementen moet weten

1. Zwemmen: badmuts op, blote voeten
2. Passende fietshelm verplicht
3. Fietsen: helm vast, daarna fiets pakken
4. Nooit fietsen in de wisselzone
5. Niet stayeren (12 meter)
6. Houd je aan verkeersregels
7. Blijf op het parcours
8. Niet fietsen of lopen met ontbloot bovenlijf
9. Geen headsets, oortjes
10. Gele of blauwe kaart? Ga naar de strafbox!
10. Startnummer zichtbaar dragen
11. Niemand hinderen
12. Geen hulp aannemen van buitenstaander of publiek

