

STARTERSGIDS VOOR NIEUWE TRIATHLETEN

Gepresenteerd door **3Athlon** en **Challenge Family**

Alles wat je moet weten om
plezier in triathlon te krijgen
OP DE BESTE MANIER!

WAT JE NU VOOR JE ZIET IS EEN STARTERS- GIDS VOOR NIEUWE TRIATHLETEN

Voor je ligt een startersgids voor beginnende triatleten. Triathlon is al tientallen jaren razend populair maar wint nog iedere dag aan populariteit. Sterker nog: het is één van de snelst groeiende sporten, er zijn wedstrijden over de hele wereld en deelnemers kunnen kiezen uit enorm veel disciplines. In alle gevallen zwem je, fiets je én loop je, maar de afstanden kunnen variëren, de regels kunnen afwijken en dan zijn er ook nog eens verschillende disciplines waarbij de volgorde van de onderdelen anders is of waarbij er simpelweg andere sporten worden beoefend. Denk daarbij bijvoorbeeld aan duathlons, wintertriathlons en/of crosstriathlons. Beginnende triatleten kunnen best overweldigd raken door alle informatie die op hen afkomt wanneer zij hun eerste stapjes in de magische triathlonwereld zetten. Juist omdat we willen dat die beginnende triatleten net zo enthousiast worden én blijven als die miljoenen triatleten van over de hele wereld hebben we deze gids voor je gemaakt. Hierin vind je overzichtelijk alle informatie die je nodig hebt om de sport te begrijpen. De informatie die je nodig hebt om het triathlonvlammetje aan te wakkeren en om de magie van de sport nooit uit het oog te verliezen.

Goed om te weten is dat de gids die je nu voor je hebt liggen, een algemene introductie in de triathlonwereld is. We vertellen over de ontstaansgeschiedenis van de sport, vertellen over verenigingen, bonden, trainingen, gear, wedstrijden, afstanden, delen praktische tips, gaan in op reglementen, afstanden en voegen zelfs een checklist bij: wat heb je allemaal nodig tijdens een wedstrijd? De komende weken zullen we meer gidsen uitrollen; zo komt er nog een startersgids specifiek gericht op zwemmen, fietsen en lopen, maar ook de wissels vragen om een aparte gids.

Voor nu: veel leesplezier en nog meer plezier binnen de triathlonwereld!

INDEX

Waar het mee begon?..... 3

De magie van Triathlon

Wanneer is Triathlon ontstaan en hoe?

Bonden 5

World, continentale and nationale bonden

Triathlonverenigingen en coaching

DE UITRUSTING 7

ZWEMMEN 8

FIETSEN 9

RENNEN 11

ALGEMEEN 12

JE EERSTE RACE 13

Hoe en waar? 14

Hoeveel kost Triathlon?

Hoe vind je een leuke Triathlon?

Verblijf voor de race.

Racen in het buitenland: Hoe verplaats ik mijn fiets?

Parcoursen 16

Kan ik het parcours verkennen?

Afstanden?

Hoe combineer je verschillende trainingen?

Triathlon termen 19

Wat betekenen de volgende woorden?

Checklist 21

Check check, double check!

Regels 23

De regels van Triathlon

WAAR HET MEE BEGON

MAGIE VAN DE TRIATHLONSPOORT

Met je voeten in het zand, honderden of zelfs duizenden atleten om je heen; nog een paar seconden tot de start van jouw wedstrijd. Je hoort de opzwepende muziek, steeds wat harder, en ondertussen hoor je de speaker roepen dat de start nog maar één minuutje op zich laat wachten. Je kijkt om je heen, ziet gespannen koppies. Zelf voel je ook de kriebels in je buik en het kippenvel op je huid. Het is zover: je gaat racen!

Er zijn weinig sporten die zóveel losmaken als een triathlon. Geen wonder ook; het is niet dagelijks dat je in wedstrijdvorm achter elkaar zwemt, fiets en hardloopt. Drie onderdelen achter elkaar: triathlon is niet de makkelijkste sport en zeker niet voor opgevers. Het gevoel dat je hebt als je over de finish komt, is onbeschrijflijk. Blijdschap, euforie en trots worden met elkaar afgewisseld, maar tegelijkertijd voel je natuurlijk ook de vermoeidheid. Je hebt iets gedaan wat anderen niet kunnen. Waar velen niet eens aan beginnen. Je hebt iets gedaan wat vooraf misschien voor onmogelijk werd gehouden. Je hebt een triathlon volbracht!

WAAR IS TRIATHLON ONTSTAAN? EN HOE?

Triathlon is een relatief jonge sport, zeker in de vorm zoals we die nu kennen. Toch gaan we ruim een eeuw terug in de tijd voor de eerste triathlons, die tussen 1920 en 1930 in Frankrijk werd georganiseerd. Ook al werd er toen gezwommen, gefietst en gelopen: de sport kreeg nog niet de naam triathlon maar luisterde onder andere naar de namen 'Les Trois Sports', 'La Course des Débrouillards' en 'La Course des Touches-a-Tout'. In die tijd waren de afstanden relatief kort.

Vaak werd er niet verder gezwommen dan een paar honderd meter, rond de twintig kilometer gefietst en een paar kilometer gelopen.

Eind jaren zeventig veranderde dat, toen een aantal sportpioniers bij elkaar kwamen op Hawaii en daar een discussie met elkaar aangingen. Welke atleten hadden nu eigenlijk de beste conditie: zwemmers, fietsers of lopers? Er was één manier om dat uit te zoeken en dus werd er een wedstrijd op Honolulu georganiseerd: 3.8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42.2 kilometer hardlopen. De winnaar van die race mocht zich een 'Ironman' noemen. Een man van staal: de beste atleet van dat moment. De triathlon over de klassieke afstand - op de dag van vandaag nog steeds één van de populairste en in ieder geval meest tot de verbeelding sprekende afstanden - was geboren.

De wedstrijd bleef een aantal jaar kleinschalig, maar werd toen opgepakt door Amerikaanse media. Het format ging de hele wereld over en overal ter wereld werden Full Distance triathlons georganiseerd. Eerst in Nederland, waar triatleten van over de hele wereld onder zeeniveau raceten tijdens de Holland Triathlon, tegenwoordig bekend als Challenge Almere-Amsterdam, maar kort daarna dus ook op steeds meer andere prachtige locaties wereldwijd.

Langzaam maar zeker begonnen organisatoren steeds meer andere afstanden aan het programma toe te voegen. Zo ontstond de Middle Distance (1.9 - 90 - 21.1), de Olympische Afstand (1500 - 40 - 10), de Sprint Distance (750 - 20 - 5) en werd ook de Junior Challenge ontzettend populair. Deze triathlons voor kinderen gaan over korte afstanden en zijn speciaal bedoeld om jonge kinderen te enthousiasmeren voor de triathlonsport. Veel hedendaagse proftriatleten zetten hier hun eerste stappen binnen de sport.

Sydney bleek in het jaar 2000 een belangrijke plaats voor de ontwikkeling van de triathlonsport. Toen vond de eerste Olympische Triathlon - uiteraard over de Olympische Afstand - plaats. Sindsdien is triathlon

altijd een Olympische Sport gebleven en hebben we prachtige wedstrijden op het hoogste niveau ter wereld gezien.

Terwijl Ironman en Challenge Family momenteel de grootste organisatoren zijn en wereldwijd honderden wedstrijden organiseren over de Full Distance en Middle Distance, maar ook side-events over kortere afstanden toevoegen aan hun programma's, zien we de laatste jaren ook nieuwe organisatoren als bijvoorbeeld Super League Triathlon en de PTO die regelmatig nieuwe concepten introduceren. Super League Triathlon kenmerkt zich bijvoorbeeld met haar ultrakorte races voor profatleten, waarbij ze soms wel drie hele korte triathlons achter elkaar volbrengen. Deze races duren in totaal ongeveer een uur. Ook zijn indoor triathlons in opkomst dankzij Super League Triathlon. De PTO profileert zich vooral als belangenbehartiger van professionele atleten, waarbij ze moeite doen om hen te voorzien van een goed inkomen en veel prijzengeld. Wedstrijden met een prijzenpot van een paar miljoen zijn geen uitzondering meer.



BONDEN

World Triathlon

De bekendste triathlonbond, ook al heb je daar niet direct mee te maken als beginnende triatleet, is World Triathlon. Deze internationale sportbond werd opgericht in 1989, heeft een hoofdkantoor in het Zwitserse Lausanne en komt op voor de belangen van triatleten, duatleten en atleten die uitkomen op soortgelijke multisportdisciplines.

World Triathlon is naast belangenbehartiger ook organisator. Zo is de sportbond verantwoordelijk voor het Wereldkampioenschap Olympische Triathlon, het Wereldkampioenschap Long Distance en daarnaast organiseert het ook de WTCS; een triathlonserie waarin een aantal van de beste profatleten ter wereld het tegen elkaar opneemt in races over de Olympische Afstand. Deze wedstrijden vinden plaats op inmiddels zeer bekende triathlonlocaties als Abu Dhabi, Hamburg, Leeds en Montreal.

Ook al heeft World Triathlon geen banden met commerciële organisatoren als Ironman of Challenge Family, zijn de banden nauw. Zo zet World Triathlon lokale organisatoren regelmatig in bij het organiseren van grote kampioenschappen. Meest recente voorbeeld daarvan is het Wereldkampioenschap Long Distance Triathlon, dat in 2021 tijdens Challenge Almere-Amsterdam werd georganiseerd. Het lokale organisatie-team en World Triathlon werken nauw samen om een mooie wedstrijd te organiseren. Dat lukte: Kristian Hogenhaug en Sarissa de Vries werden wereldkampioen en alle parcoursrecords werden gebroken.

Continentale bonden

Deze continentale bonden doen exact hetzelfde werk als World Triathlon - en behoren ook tot dezelfde organisatie - maar doen dat niet op mondiale maar op continentale schaal. Logischerwijs zijn de belangen van Europe Triathlon, Asia Triathlon, Oceania Triathlon en Africa Triathlon gelijk aan die van World Triathlon.

Nationale bonden

Voor beginnende triatleten zijn de nationale triathlonbonden wellicht belangrijker. Als triatleet - ongeacht niveau - kun je lid worden van jouw nationale federatie. Vaak krijg je dan bondskleding: een wedstrijdtenue dat je tijdens races of trainingen kunt dragen. Logischerwijs betaal je een bepaald bedrag om bondslid te zijn, maar daarmee stimuleer je de triathlonsport binnen jouw landsgrenzen. De bond ondersteunt lokale wedstrijdorganisatoren, levert juryleden om die wedstrijden eerlijk te laten verlopen en levert in de meeste gevallen ook collectieve verzekeringen voor atleten. Als atleet is het raadzaam om alle voordelen van jouw nationale triathlonbond op te zoeken en op basis daarvan een beslissing te maken of je al dan niet lid wil worden van een bond.

Lid zijn van een bond betekent ook dat je mee mag doen aan (bijna) alle wedstrijden. Atleten die geen lid zijn van een bond, dienen voor de meeste wedstrijden nog een daglicentie aan te schaffen. Die daglicentie kost meestal tussen de 30-50 euro per wedstrijd. Zonder daglicentie mag er niet geracet worden. Bondsleden hebben geen daglicentie nodig.

Voor deelname aan Wereldkampioenschappen, Europese Kampioenschappen of soortgelijke internationale races, verloopt inschrijving doorgaans niet via de wedstrijdorganisatie, maar via een nationale bond. Jouw nationale bond stelt daar vrijwel altijd kwalificatie-eisen tegenover. Heb jij dus ambities om jezelf ooit als kampioen te kronen? Neem dan contact op met jouw nationale bond om te vragen wat de kwalificatie-eisen voor die wedstrijd zijn.

Extra note: binnen de triatlonsport kom je tijdens een wedstrijd uit in jouw eigen leeftijdscategorie. Dit heet een 'Age Group'. Zo is het dus ook mogelijk om bijvoorbeeld wereldkampioen binnen jouw Age Group te worden. Je hoeft geen professioneel atleet te zijn om toch de beste van de wereld te worden! Zeventig jaar en toch eens op het hoogste podium van een grote wedstrijd staan? Het kan allemaal!

Triathlonverenigingen en coaching

Triathlon is een individuele sport. Trainen kun je alleen doen en wedstrijden zijn, met uitzondering van enkele teamwedstrijden, ook individueel. Gelukkig heb je bijna overal triathlonverenigingen. De afgelopen jaren zijn er steeds meer bijgekomen. Triathlonclubs zijn er in alle soorten en maten: je hebt grote verenigingen, maar ook kleinere clubs. Alle verenigingen hebben één ding gemeen: je komt er samen met andere fanatiekelingen, kunt je vragen stellen aan andere atleten en natuurlijk ook aan de coaches en trainers, en de triatlonsport staat voorop.

Het is natuurlijk hartstikke gezellig om samen de zwem-, fiets- en looptrainingen af te werken. De expertise van coaches is van onschatbare waarde en kan je enorm goed helpen bij de opbouw van jouw trainingen. Binnen de triatlonsport gaat het om het vinden van de juiste balans. Niet alleen de juiste balans tussen zwemmen, fietsen en hardlopen, maar ook de juiste balans tussen sport, werk en vaak ook gezinsleven. Overtraindheid ligt altijd op de loer, dus een beetje begeleiding hierin kan hartstikke prettig zijn.



JE UITRUSTING WELKE ITEMS HEB JE NODIG?

Als triatleet heb je behoorlijk wat spullen nodig. Hieronder maken we - per onderdeel - een opsomming. Daarachter een korte toelichting, zodat je zelf makkelijker de afweging kunt maken of je iets al dan niet nodig hebt.



UITRUSTING

Wat voor uitrusting gebruik je voor het zwemmen?

- **Zwembroek of badpak** voor je indoor trainingen.
- **Bad muts** vaak krijg je die van een wedstrijdorganisatie
- **Wetsuit** maakt je swims in buitenwater veel aangenamer. Houdt je warm en zorgt voor een beter drijfvermogen. Bij sommige wedstrijden is een wetsuit verplicht (als het water te koud is). Bij sommige wedstrijden mag je geen wetsuit dragen (als het water te warm is). Je hebt wetsuits met lange mouwen en korte mouwen. Hoe meer stof, hoe warmer je blijft en hoe beter het drijfvermogen over het algemeen.
- **Trisuit** Onder je wetsuit draag je je trisuit. Na het uittrekken van je wetsuit, kun je je trisuit aanhouden tijdens het fietsen en lopen, zodat je je niet hoeft om te kleden.
- **Skinsuit** Ben je geen fan van een wetsuit, maar ben je wel op zoek naar iets meer drijfvermogen? Dan is een skinsuit iets voor jou. Tijdens wedstrijden waarbij de watertemperatuur te laag is, is het echter niet toegestaan om in een skinsuit te zwemmen. Dan heb je dus een wetsuit nodig.
- **Sports watch** Houdt jouw afstand, snelheid en tussentijden bij.
- **Zwembrill** zeker als je borstcrawl zwemt, onmisbaar. Voor buitenwater zijn gespiegelde glazen met coating raadzaam:

je hebt dan geen last van zonlicht en voorkomt dat je het parcours niet duidelijk kunt zien.



- **Drijfplank** tijdens je trainingen in het zwembad handig om aan je techniek te werken. Zorgt ook voor een beter drijfvermogen, waardoor je je meer kunt focussen op je stabiliteit in het water. Daarnaast kun je de drijfplank gebruiken voor techniekoefeningen waarbij je alleen focust op beenslag.



- **Pull buoy** Een hulpstuk dat je tijdens je indoor trainingen tussen je benen doet. Hierdoor heb je rond je benen en heupen iets meer drijfvermogen, waardoor je beenslag iets minder belangrijk is. Handig voor techniekoefeningen.



- **Paddels** Deze paddles gebruik je tijdens zwemtrainingen en zorgen voor meer stuwing bij het insteken van de hand. Hiermee creëer je meer 'gevoel' voor het water, train je je slagtechniek en ook meer kracht.





CYCLING

- TRIATHLON FIETS / RACE FIETS Tijdens een triathlon, heb je een enorm voordeel wanneer je op een racefiets of, nog beter, een triathlonfiets rijdt. Door de aerodynamische lijnen en de dunne banden ben je ontzettend gestroomlijnd en heb je nauwelijks weerstand.

- LIGSTUUR Triathlonfietsen zijn per definitie voorzien van een (ingebouwd) ligstuur, maar dat geldt niet voor racefietsen. Daar kun je echter een zogenaamd 'opzetstuur' op monteren, waardoor je ook op jouw racefiets in een ligstuur kunt fietsen. Dankzij een ligstuur is jouw houding veel meer ontspannen en neem je een positie aan waarbij je meer energie richting het hardlopen spaart.



- SPECIALE ZADELPEN Als je een opzetstuur monteert, heb je bijna altijd - afhankelijk van jouw lichaam - een speciale zadelpen nodig waarbij je je zadel verder naar voren kunt schuiven. Door je zadel verder naar voren te schuiven, positioneer je jezelf rechter boven de trappers, waardoor je meer kracht op de trappers kunt overbrengen. Daarnaast kom je dichterbij het ligstuur te zitten, waardoor je je schouders en nek ontziet wanneer je soms uren in dat ligstuur ligt.

- HELM Cruciaal is het hebben van een goede, veilige helm. Helmen zijn bij alle wedstrijden verplicht, maar ook tijdens je trainingen is het meer dan raadzaam er eentje te dragen. Zorg ervoor dat je helm altijd goed vast zit en strak om het hoofd sluit. Sommige helmen zijn voorzien van een vizier: dan heb je geen losse fietsbril meer nodig.



- FIETSBRIL Heeft jouw helm geen vizier? Dan is het verstandig een fietsbril aan te schaffen. Natuurlijk tegen de zon die fel schijnt, maar vooral ook tegen vliegjes en andere insecten die anders meer dan eens in je ogen zullen belande-

Daarnaast beschermt een bril je enigszins tegen zweet in je ogen.

- **SCHOENEN** Vrijwel zeker is jouw triathlon-fiets of racefiets voorzien van klikpedalen. Hier heb je dus speciale fietsschoenen voor nodig. Deze schoenen klikken vast in de pedalen en kun je, door een kwartslag te draaien, weer losklikken. Oefen dit - wanneer je dit nog nooit hebt gedaan - een paar keer op een veilige plek. Doordat jouw schoenen zitten vastgeklikt aan je pedalen, kun je nog meer kracht zetten. Je 'duwt' je pedalen niet alleen naar beneden, maar 'trekt' ze ook weer omhoog.

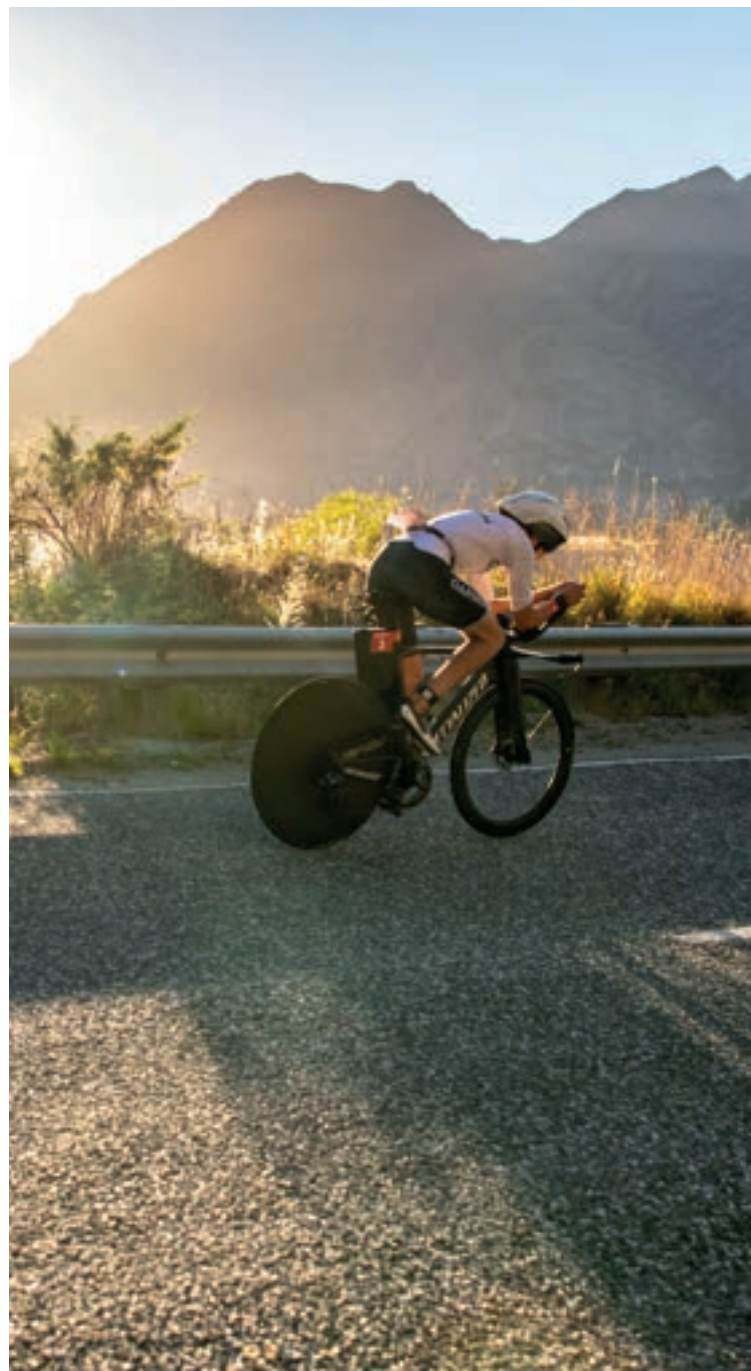
- **FIETSKLEDING** Je triathlonwedstrijden doe je het best in een trisuit, maar tijdens trainingen is een fietspakje geen overbodige luxe. Vooral het zeemleren kruis dat in de meeste fietsbroekjes zit, is prettig wanneer je langere ritten afwerkt. Over het algemeen geldt: strakke kleding werkt het best. Je hebt dan geen last van gewapper.

- **FIETS COMPUTER** Tijdens het fietsen je gegevens monitoren? Je kunt natuurlijk een sporthorloge gebruiken, maar een fietscomputer is net wat handiger. Je hebt eenvoudige fietscomputers die basale gegevens als snelheid, tijd en afstand laten zien, maar ook meer luxe varianten die zelfs volledig zijn voorzien van routekaarten, zodat je volledige, vooruit uitgestippelde routes kunt rijden zonder dat je op de verkeersborden hoeft te letten.



- **BINNENBANDEN & POMP** Als je gaat fietsen, zorg je er altijd voor dat je extra materiaal bij je hebt voor als je onverhoopt pech krijgt. Binnenbandjes en een pomp zijn cruciaal. Tegenwoordig kun je sommige banden ook oppompen met gaspatronen.

- **POWER METER** In het verlengde van een fietscomputer zou je je fiets ook nog kunnen voorzien van een powermeter. Je krijgt dan inzicht in de wattages die je trapt en dus met hoeveel kracht je trapt.



LOPEN



- **LOOPSCHOENEN** Uiteindelijk het allerbelangrijkste als je aan je run begint. Zorg voor loopschoenen die bij jouw loophouding passen: een speciaalzaak kan je hier ongetwijfeld over adviseren. Met goede loopschoenen voorkom je niet alleen overbodige vermoeidheid, warme en geïrriteerde voeten, maar vooral ook onnodige blessures.

- **TRIATHLONSCHOENEN** Triathlonschoenen zijn doorgaans iets beter ventilerend en kunnen ook wat beter tegen vocht, handig wanneer je al nat van de fiets afkomt of tijdens het lopen veel water over jezelf heen gooit. Daarnaast zijn ze voorzien van snelveters, die je bij het aantrekken niet hoeft te strikken maar simpelweg aantrekt tot ze strak genoeg zitten. Je kunt deze schoenen uiteraard prima gebruiken ter vervanging van de 'standaard' loopschoen.

- **LOOPKLEDING** Net als bij het fietsen geldt dat je ook het lopen tijdens een race het beste in je trisuit doet, zodat je niet hoeft om te kleden. Tijdens je trainingen heb je natuurlijk loopkleding nodig. Zorg voor luchtige, ventilerende kleding, die in de winter wel warm genoeg is om onderkoeling te voorkomen. Over het algemeen geldt: strakke kleding loopt het lekkerst. Je hebt dan geen last van gewapper.

- **PET** Een pet is niet alleen handig om je haren uit je gezicht te houden, maar zeker ook tegen vervelend zonlicht (en dus warmte). Door je pet op warme dagen goed nat te houden, blijf je ook een stuk koeler.

- **BRIL** Ideaal om het zonlicht uit je ogen te houden. Wanneer je tijdens het fietsen geen visor gebruikt, kun je hier prima je fietsbril voor gebruiken.

- **SPORTHORLOGE** Waar je je gegevens tijdens het fietsen met een fietscomputer kunt monitoren, biedt een sporthorloge tijdens het lopen uitkomst. Check goed welk model het beste bij jou past en aansluit bij de wensen die je hebt. Je hebt sporthorloges in alle soorten en maten; de meest luxe modellen tonen alle denkbare gegevens zoals afstand, tijd, hartslag, pasfrequentie, routes, snelheid, hoogteverschillen en nog veel meer.



ALGEMEEN

- **STARTNUMMER BAND** Door een startnummer band te dragen, hoeft je je startnummer tijdens een wedstrijd niet op je wedstrijdkleding te spelden. Tijdens een triathlon is dat ontzettend handig, omdat je je nummer dan al tijdens het zwemmen onder je wetsuit kunt dragen en je het nummer tijdens het fietsen op de rug, maar tijdens het lopen juist op de buik draagt. Met een startnummer band kun je het nummer dan dus gewoon draaien.

- **CHIPBANDJE** Deze krijg je vrijwel altijd van een wedstrijdorganisatie. Deze chipband draag je om je enkel. De chip, die jouw tijden registreert, zit hierin.

- **VOEDING** Tijdens een wedstrijd wordt er eigenlijk altijd voeding aangereikt door de organisatie. Dit gebeurt bij de verzorgingsposten langs het fiets- en loopparcours. Een organisatie maakt altijd ruim voor de wedstrijd bekend welk merk sportvoeding zij uitreiken. Toch gebruiken triatleten regelmatig liever hun eigen voeding, bijvoorbeeld omdat ze dit kennen van hun trainingen. Het is dus raadzaam om hier al tijdens trainingen mee te experimenteren, zodat je tijdens een wedstrijd weet wat voor jou werkt en wat juist niet.



ALLES WAT JE WILT WETEN OVER JE EERSTE RACE

De kosten voor een wedstrijd, verblijf bij de
betreffende locatie en hoe vervoer je je racefiets?
Alles wat je moet weten voor je eerste start.

JE EERSTE RACE

Wat kost triathlon?

Vooropgesteld: triathlon is geen goedkope sport. Zoals je zojuist hebt gezien, heb je nu eenmaal behoorlijk wat materialen nodig om te kunnen starten. Grootste aanschaf is natuurlijk een racefiets en daarna is ook een wetsuit prijzig. Toch kun je het zo gek maken als je zelf wil. Je hebt triathlonfietsen van meer dan vijftienduizend euro, maar er zijn ook uitstekende fietsen vanaf 1500 euro. Soms zijn er aanbiedingen, waardoor je nog lager uitkomt. Ons advies: kijk als beginnende atleet eerst of je de sport écht leuk vindt en of triathlon bij je past, voordat je overgaat tot allerlei grote aankopen.

Voordeel van vrijwel alle aankopen is dat ze over het algemeen jaren meegaan. Het kost dus wat, maar dan kun je ook jaren vooruit en heb je er ontzettend lang plezier van.

Natuurlijk betaal je ook voor jouw deelname aan wedstrijden: iedere wedstrijdorganisatie vraagt inschrijfgeld. Dat inschrijfgeld wordt doorgaans bepaald aan de hand van de afstand die je aflegt: een Full Distance is over het algemeen duurder dan een Middle Distance, die op zijn beurt weer duurder is dan de Olympische Afstand en Sprint Afstand. Wel is het zo dat prijzen afhankelijk zijn van organisatie en locatie. Kijk als atleet dus goed wat je per wedstrijd betaalt: dit kun je altijd terugvinden op de website van een betreffende wedstrijd.

Als richtlijn kun je aanhouden dat je voor een Full Distance minimaal tweehonderd euro betaalt. Bij Challenge Family ligt de max prijs rond de vijfhonderd euro, terwijl Ironman voor exact dezelfde afstand soms het tweevoudige bedrag vraagt. Een gemiddelde Sprint Triathlon kost tussen de 20 en 50 euro, terwijl een Middle Distance meestal tussen de 150-300 euro schommelt.

Hoe vind je de leukste wedstrijden?

Terwijl er wereldwijd duizenden wedstrijden zijn - lokale, nationale én internationale races - is het vooral belangrijk dat je jezelf als atleet een aantal vragen stelt. Wat zoek jij in een parcours? Wil je graag een vlak fietsparcours of prefereer je het hooggebergte? Wil je een grote wedstrijden met duizenden deelnemers, of ga je liever lokaal de strijd aan met maximaal honderd andere atleten? Wil je in je thuisland racen of ben je op zoek naar een buitenlands avontuur?

De meest bekende wedstrijden vind je in ieder geval bij Challenge Family en Ironman. Deze wereldwijde organisaties organiseren overal ter wereld grote, toonaangevende wedstrijden die bijna altijd een rijke historie hebben.

Deze wedstrijden zijn onverminderd populair, eigenlijk altijd goed georganiseerd en zijn een echte 'experience'. Check vooral de wedstrijdkalenders van deze brands, zodat je een goed beeld hebt van waar en wanneer er races worden georganiseerd

Daarnaast kun je natuurlijk Triathlon Today in de gaten houden. Op deze website vind je dagelijks triathlonnieuws, inclusief aankondigingen van nieuwe wedstrijden. Via onze wekelijkse race reports kun je zien waar er allemaal geracet wordt en waarom wedstrijden al dan niet bij jou passen.

- www.challenge-family.com
- www.ironman.com
- www.tri-today.com



Waar overnacht je voor een wedstrijd?

Als je meedoet aan een lokale wedstrijd dichtbij huis, is het natuurlijk het lekkerst om thuis te slapen. Niks zo fijn als je eigen bed. Maar, race je verder van huis of zelfs over de grens? Dan is het een goed idee om een nabijgelegen hotelletje, appartement of airbnb te huren.

Handigst is dan om een locatie te vinden die zo dicht mogelijk bij de zwemstart is, zodat je 's ochtends vroeg voor de start, vaak vol van de zenuwen, niet ver hoeft te reizen en alles binnen handbereik hebt. Let vooraf op: de zwemstart is niet altijd op dezelfde locatie als de finish, dus houd hier ook weer rekening mee wanneer je na de wedstrijd terug moet reizen. Logistiek vergt dat soms best wat planning.

Bij grote wedstrijden (over de Full Distance) haal je je startbescheiden vaak al twee dagen of één dag van tevoren op. Daarnaast check je ook de dag van tevoren dan je fiets in en zet je al je wedstrijdspullen klaar. Dat betekent dus ook dat het verstandig is om al eerder af te reizen richting de wedstrijdlocatie. Zo kun je even aan het weer wennen, wellicht aan het tijdsverschil, kun je de parcoursen nog verkennen en heb je vooral tijd genoeg om al je voorbereidingen te treffen. Je bespaart jezelf daarmee heel veel stress.

Grote wedstrijdorganisaties delen vaak mooie deals, zodat je in de buurt van de wedstrijdlocatie extra voordelig kunt overnachten. Het is de moeite waard om die deals in de gaten te houden. Die deals krijg je vaak via de website, mailings en social media-kanalen via van de betreffende events.

Racen in het buitenland: Hoe vervoer ik mijn fiets?

Natuurlijk kun je op wedstrijdlocatie een fiets huren, maar het liefst rijd je natuurlijk op je eigen fiets. Gelukkig zijn er behoorlijk veel mogelijkheden om je fiets veilig te vervoeren.

Als je met de auto gaat, kun je natuurlijk een fietsenrek gebruiken. Heb je een auto die groot genoeg is? Dan past je racefiets waarschijnlijk ook wel in de achterbak, zeker als je de wielen er even uithaalt.

Met het vliegtuig wordt het een stukje lastiger, al zijn er dan ook genoeg goede opties. Zo kun je een fietskoffer kopen, maar ook huren. Je kunt jouw fiets - gedemonteerd - in de koffer plaatsen. Omdat de koffer hardcase is, blijft de fiets goed beschermd in het vliegtuig. Check wel even bij je airliner of fietskoffers zijn toegestaan. Vrijwel alle vliegtuigmaatschappijen staan fietskoffers toe, maar er zijn uitzonderingen.

Daarnaast bieden organisaties soms ook package deals aan, waarbij het vervoeren van je fiets door de organisatie op zich wordt genomen. Challenge Family werkt bijvoorbeeld samen met Ship To Cycle. In dat geval laat je, tegen betaling, je fiets in je eigen land achter en die wordt op de wedstrijdlocatie weer afgeleverd. Je hebt zelf nergens omkijken naar: het demonteren en weer in elkaar zetten van de fiets wordt allemaal voor je gedaan. Na de wedstrijd wordt je fiets uiteraard ook weer naar je huis gebracht.



PARCOURSEN

Kan ik een wedstrijdparcours verkennen?

Voor een wedstrijd is het goed je voor te bereiden op het parcours dat je zult afleggen. Bij voorkeur check je het parcours dan ook met eigen ogen, in plaats van alleen via een parcourskaart. Daar zijn verschillende mogelijkheden voor.

In het geval van grote wedstrijden organiseren wedstrijdorganisaties vaak parcoursverkenningen. Zo kun je, vaak in een groep, het zwemparcours, fietsparcours en/of loopparcours verkennen. Dit gebeurt vaak daags voor een event, maar soms ook weken van tevoren.

Daarnaast stellen veel organisaties gpx-bestanden van hun parcoursen beschikbaar. Die kun je downloaden, zodat je de parcoursen op eigen initiatief kunt verkennen. Natuurlijk is het dan wel noodzaak je aan de geldende verkeersregels te houden. Wanneer triathlonparcoursen over openbare (auto)wegen voeren, is het logisch dat je daar buiten de wedstrijd om, geen gebruik van kunt maken. Houd dus je eigen veiligheid en die van anderen altijd in de gaten.

Wanneer je je op een wedstrijdparcours begeeft, of dat nu vóór of tijdens de race is: houd je altijd aan de voorschriften die de betreffende organisatie voorschrijft.

Afstanden.

We noemende het eerder al, maar er zijn logischerwijs verschillende afstanden binnen de triathlonwereld. Hieronder een opsomming, inclusief een korte beschrijving.

Full Distance: De Full Distance, ook wel Long Distance genaamd, is de meest traditionele afstand die er is. Atleten zwemmen 3.8 kilometer, fietsen 180 kilometer en lopen 42.2 kilometer. De snelste atleten ter wereld doen hier ongeveer 7:30 uur over, terwijl de laatste finishers rond de 17 uur nodig hebben. Iets als een 'Ironman-afstand' bestaat dus niet. Daarmee wordt bedoeld op een Full Distance, maar die worden net zo goed door Challenge Family en een aantal andere organisatoren georganiseerd.

O3: Deze afstand wordt niet vaak geracet, maar komt nog wel eens voorbij bij Wereldkampioenschappen van World Triathlon. Er wordt dan 3 kilometer gezwommen, 120 kilometer gefietst en 30 kilometer gelopen.

Middle Distance: De helft van de Full Distance: 1.9 kilometer zwemmen, 90 kilometer fietsen en 21.1 kilometer hardlopen. Veruit de meest gekozen afstand door atleten, voordat zij de overstap naar de Full Distance maken.

Olympic Distance / Standard Distance:

Wat betreft professionele atleten betreft misschien wel het spectaculairste onderdeel, omdat deze discipline sinds 2000 op de Olympische Spelen te zien is. Na 1500 meter zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer hardlopen zit het erop. Atleten mogen bijna altijd stayeren (bij elkaar in het wiel rijden) tijdens een OD. Daardoor wordt een OD bijna altijd tijdens de run beslist.

Sprint Distance / Standard Distance: 750 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen. Een ideale afstand voor beginnende atleten om kennis te maken met de sport, maar voor ervaren atleten ook een mooie afstand om volle bak te racen.

Kids triathlon: Junior Challenges zijn er in allerlei soorten en maten. Afhankelijk van de leeftijd van kinderen wordt er hooguit 400 meter gezwommen, 10 kilometer gefietst en 4 kilometer hardgelopen.

Ultra triathlons: Voor de liefhebbers van echt extreme uitdagingen zijn er ook zogenaamde ultratriathlons. Alles dat langer is dan een Full Distance, valt onder deze noemer. Zo zijn er voorbeelden van atleten die - al gaat het dan niet om een wedstrijd - afstanden van 200 kilometer zwemmen, 20.000 kilometer fietsen en 5000 kilometer hardlopen afleggen. Uiteraard gaat het hierbij om tochten van meerdere maanden.

Hoe combineer je trainingen?

Je bent best moe na een zwemtraining, wil vooral rust als je van je racefiets afstapt en hebt het na een run een beetje gehad. Hoe ga je jezelf dan ooit voorbereiden op een triathlon, waarin je alle drie de onderdelen achter elkaar doet?

Gelukkig hoeft je in je trainingen echt niet altijd de onderdelen achter elkaar te plakken. Sterker nog; dat gebeurt eigenlijk maar vrij zelden. Belangrijker is het om zo uitgerust mogelijk aan je training te beginnen, zodat je de tijd die je traint, zo optimaal mogelijk benut. Een zo groot mogelijk rendement halen uit je trainingen, dus.

Dat gezegd hebbende: je zult al snel merken dat een fietstraining na een zwemtraining eigenlijk geen probleem is. Je belast hele andere spieren en kunt die combinatie moeiteloos maken. De overgang van het fietsen naar het lopen is - in ieder geval voor een heleboel atleten - een stuk moeilijker.

Wanneer je van de fiets stapt, heb je een tijd lang je benen gebruikt, maar ook je schouders, nek, rug en armen stonden onder spanning. Om vervolgens te gaan lopen, is niet het meest prettige voor je lijf. Je zult je de eerste kilometers tijdens het lopen dan ook een beetje slap voelen. Zwerige benen, die desondanks zwaar aanvoelen

en snel vollopen. Blijf positief; na de eerste paar kilometer zal dit vervelende gevoel waarschijnlijk wegtrekken en begin je er veel beter in te komen.

Het is dan ook die overgang die je bij voorkeur wat vaker traint. Een veelgebruikte trainings-techniek is dan ook om een lange duurrit op de fiets te maken (twee uur of langer) en vervolgens, direct na het fietsen, een heel klein stukje hard te lopen. Door bijvoorbeeld drie of vier kilometer te lopen, pak je meteen de vervelendste kilometers zonder dat je volledig in de verzuring gaat, maar wen je dus wel aan dat vervelende gevoel waar je tijdens je wedstrijd ook mee geconfronteerd wordt. Het tempo hoeft tijdens dit soort trainingen niet hoog te liggen.

Daarnaast is het ook slim - en leuk! - om je trainingen juist in willekeurige volgorde te doen. Begin eens met hardlopen, om vervolgens nog een stuk te fietsen. Of duik het zwembad in, na die lange duurrit. Je zult merken dat je spieren dan een andere prikkel krijgen en dat is niet altijd even gemakkelijk, maar je bereidt jezelf wel op een goede manier voor op de uitdagingen die je tijdens een triathlon kunt tegenkomen.

Belangrijkste is in ieder geval dat je plezier in je trainingen houdt. Laat je eventueel begeleiden door een coach, maar zorg dat je geen 'slaaf' van je trainingsschema wordt. Luister naar je lichaam. Pak je rust wanneer dat nodig is. Sla een training over als je lichaam daar nu eenmaal om vraagt.

Naast de zwem-, fiets- en looptrainingen, kan het ook goed zijn om ondersteunende oefeningen te doen, waarmee je bijvoorbeeld je core stability (je romp en de spieren daaromheen) versterkt. Sterkere spieren rond je borst en rug zorgen voor een betere stabiliteit tijdens het sporten, voorkomen blessures en ook voor een betere algehele fitheid. Dit zijn vaak niet de meest leuke trainingen, maar effectief zijn ze des te meer.



TRIATHLON TERMEN

Wat betekenen ze?

Binnen de triathlonwereld kom je regelmatig verschillende termen tegen die je wellicht niet direct kunt plaatsen:

Aero Als je aero bent, ben je aerodynamisch en heb je dus een goede positie.

Aero bars Dit is een ligstuur.

Age Groupers Recreanten racen binnen hun eigen Age Group. Op basis van je leeftijd wordt je ingedeeld in de juiste Age Group en binnen jouw Age Group kun je een wedstrijd winnen.

Combi training Een training waarin je meerdere onderdelen achter elkaar plakt.

Duik Start Een race met een duikstart, vertrekt vanuit een patroon. Atleten worden opgesteld op het peloton en duiken in het water als ze het pistool horen afgaan.

Dolfijnen Dit is de techniek waarbij atleten tijdens een wedstrijd vanaf het strand het water in rennen en dan, als een dolfijn, door de golven heen duiken om aan de branding te ontsnappen

Stayeren / Draften Atleten die dicht achter elkaar rijden op de fiets, waarbij het voorwiel bijna tegen het achterwiel van de voorligger komt, zijn aan het stayeren. Bij een aantal wedstrijden over de korte afstand is dit toegestaan, maar bij wedstrijden over de lange afstand niet. Organisaties communiceren altijd duidelijk of stayeren al dan niet is toegestaan.

Doorgaans moeten atleten minimaal twaalf meter van elkaar af rijden, alhoewel Challenge Family een aantal jaar geleden is begonnen met de introductie van de 20 meter regel. Hierbij is de afstand tussen atleten dus nog meer vergroot.

Stayer / non-stayer wedstrijd Bij stayer-wedstrijden mag je stayeren, bij non-stayer wedstrijden niet.

FTP Je Functional Threshold Power komt overeen met het hoogste gemiddelde vermogen dat je zestig minuten kunt volhouden op de fiets. Middels een FTP-test, die je zelf kunt doen maar nog beter via een coach, worden zo je trainingszones op de fiets bepaald, waardoor je gericht kunt trainen.

LD - Long Distance (3.8 - 180 - 42.2)

MD - Middle Distance (1.9 - 90 - 21.1)

Negative split Als je een negatieve split loopt, loop je het tweede gedeelte van je run sneller dan de eerste. Vooral topatleten winnen op die manier vaak een wedstrijd.

OD - Olympic Distance (1.5 - 40 - 10)

Penalty Tijdens een race kan een scheidsrechter je een boete geven als je je niet houdt aan de regels van een organisatie. Elk onsportief gedrag kan leiden tot een penalty. Dit kan een tijdsraf zijn, waarbij een atleet twee of vijf minuten aan de kant van de weg moet staan. Of het kan onmiddellijke diskwalificatie zijn.

Parc Fermee / Transition Area In de wisselzone wissel je van het zwemmen naar het fietsen en van het fietsen naar het lopen. Hier liggen je spullen klaar, staat je fiets op je te wachten en is er gelegenheid om eventueel om te kleden.

Rookie Een rookie is een beginnende triatleet. Wereldwijd worden er diverse 'Rookie Races' georganiseerd, speciaal bedoeld voor deze beginnende triatleten. Op deze manier kun je laagdrempelig kennismaken met de sport.

Shifters De shifters zijn de 'hendeltjes' waar je mee schakelt. Duurdere fietsen regelen het schakelen tegenwoordig elektronisch: dan druk je slechts op een knopje en gaat het schakelen verder automatisch.

Wattage Het aantal watts dat je op de fiets trapt, is een weergave van hoeveel kracht je overbrengt op je pedalen. Wattage vormt daarmee een goede graadmeter voor niveau, omdat wattages niet afhankelijk zijn van externe omstandigheden als weer, temperatuur en hoogtemeters.



CHECKLIST

PRE-RACE

- ☐ ID/PASPOORT OF RIJBEWIJS.
- ☐ DEELNEMERSINFORMATIE & TOEGANGSBEVESTIGING
- ☐ TOILET PAPIER
- ☐ VEILIGHEIDSSPELDEN
- ☐ WISSEL TASSEN
- ☐ OPLADER/POWERBANK
- ☐ EHBO DOOS (EHBO SPULLEN)
- ☐ MEDICATIE (HOOIKOORTS/ASTMA)
- ☐ ZONNENBRAND (WATERPROOF)
- ☐ RACE RIEM (+BIB NUMMER)
- ☐ GELD
- ☐ VASELINE
- ☐ SPORTHORLOGE/ HARTSLAG MONITOR
- ☐ PRE-RACE VOEDING

ZWEMMEN

- ☐ WETSUIT
- ☐ TRISUIT (OF EEN ZWEMBROEK/BAD-PAK)
- ☐ ZWEMBRIL
- ☐ BADMUTS (ORGANISATIE)
- ☐ TIMING CHIP & BAND
- ☐ HANDDOEK
- ☐ SPORTHORLOGE / HARTSLAG MONITOR
- ☐ SLIPPERS OF OUDE SCHOENEN
- ☐ OOR EN/OF NEUS DOPPEN

FIETSEN

- ☐ FIETS
- ☐ HELM
- ☐ FIETSSCHOENEN
- ☐ SOKKEN
- ☐ BIDON(S)
- ☐ FIETSPOMP / CARTRIDGES
- ☐ EXTRA (BINNEN) BAND (2)
- ☐ SET VAN BANDENLEVERS
- ☐ BANDEN VERVANG SET
- ☐ FIETS COMPUTER
- ☐ SPORT EN/OF ZONNENBRIL
- ☐ GELD
- ☐ INDIEN JE GEEN TRISUIT DRAAGT: FIETSKLEDING
- ☐ FIETSHANDSCHOENEN
- ☐ WIND/REGEN JACK
- ☐ ARM WARMERS
- ☐ RACE RIEM MET BIB NUMBER
- ☐ VOEDING

LOPEN

- ☐ LOOPSCHOENEN
- ☐ INDIEN JE GEEN TRISUIT DRAAGT: LOOPKLEDING
- ☐ SOKKEN
- ☐ CAP/ZWEET BAND/BEANIE
- ☐ JACK
- ☐ AFHANKELIJK VAN HET WEER: DIKKERE KLEDING/LANGE MOUWEN
- ☐ VOEDING

NA DE RACE

- ☐ TRAINGINGSPAK/JOGGINGSPAK
- ☐ T-SHIRT OF SWEATHER
- ☐ DROGE SOKKEN
- ☐ DROGE SCHOENEN
- ☐ HANDOEKEN
- ☐ SHAMPOO
- ☐ VOEDING VOOR HERSTEL

REGELS

Er zijn veel regels binnen de triatlonsport die voor, tijdens en na de races worden gecontroleerd door toegewezen scheidsrechters. Regels worden gemaakt door organisatoren, federaties en organisaties zoals World Triathlon. De regels kunnen dus per race verschillen. Als richtlijn verwijzen wij u graag naar dit bestand van World Triathlon, dat een uitgebreid en goed overzicht van de meest voorkomende regels. De regels worden in het engels geschreven.

[https://www.triathlon.org/
uploads/docs/
World_Triathlon_Competition_
Rules_2022_20220128.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/World_Triathlon_Competition_Rules_2022_20220128.pdf)







Enjoy Triathlon,
#SeeYouAtTheFinishLine!