

Vrijwilligersgids (Plan A) - 5e Fit Forward Triatlon Prinsenbeek/Breda - 31 mei 2026

Welkom bij de 5e Fit Forward Triatlon!

Beste vrijwilliger,

Namens het Fit Forward team heten we je van harte welkom als vrijwilliger bij de 5e editie van de Fit Forward Triatlon op zondag 31 mei 2026. Zonder jouw inzet is dit evenement bij De Kuil in Prinsenbeek niet mogelijk.

Of dit nu je eerste keer is als vrijwilliger of je al jaren meehelpt, wij zorgen ervoor dat je een goed georganiseerde en vooral gezellige dag hebt. Deze triatlon staat bekend als een van de eerste van het seizoen in Brabant en jij maakt het mogelijk dat 400+ atleten een veilige en onvergetelijke wedstrijd beleven.

Dit document bevat alle essentiële informatie die je nodig hebt voor een goede voorbereiding. Lees het door en neem contact op als je vragen hebt.

Bedankt voor je inzet tijdens het triatlonweekend van 29 mei tot en met zondag 31 mei 2026.

Met sportieve groet,
Fit Forward Triatlon Crew

Plan A, B of C	3
Belangrijke Informatie in het kort	4
Tijdschema's	6
Vrijdag 29 mei - Opbouw.....	6
Zaterdag 30 mei - Opbouw.....	6
Zondag 31 mei - Wedstrijddag.....	6
Locatie & Bereikbaarheid	7
Aanmelden & Procedures	7
Wat ga je doen? - Functies overzicht	8
🚦 Verkeersregelaars (Post 1-45) - CRUCIAAL!.....	8
🚧 Opbouw/Afbouw.....	8
📋 Aanmeld Tafel (Post A).....	8
🚲 Wisselzone (Parc Fermé - Post B).....	8
🌊 Overgang Parc Fermé (Post C).....	8
🏃 Looproute (Post D).....	8
🏊 Waterkant (Post E).....	9
🔄 Wisselzone Zwemmen-Fietsen (Post F).....	9
Verzorgingspost (Post G).....	9
🏃 Start & Finish (Post H).....	9
Verzorgingspost (Post M).....	9
📷 Specialistisch.....	9
SVNL Certificaat (Verkeersregelaars)	10
Veiligheid & Noodprocedures	11
Reddingsbrigade Breda (op het water).....	11
EHBO - Evenementen team Breda = 06-30121132.....	11
Praktische zaken	12
Contactgegevens	13
Checklist	14
Dankwoord	15

Plan A, B of C

Plan A

Wellicht valt het jullie al op in de documenttitel van de vrijwilligersgids, waar gesproken wordt over plan A. Plan A is de triatlon, zoals deze in de meeste edities heeft kunnen plaatsvinden. Hierbij is de start en finish van alle onderdelen bij de hoofdlocatie De Kuil te Prinsenbeek. Helaas is momenteel de waterkwaliteit van De Kuil, net als vorig jaar, niet goed genoeg om een wedstrijd in plaats te laten vinden. Vorig jaar is de wedstrijd daardoor aangepast naar een run-bike-run.

Plan B

Dit jaar willen we er alles aan doen om voor de atleten toch een triatlon aan te kunnen bieden. Achter de schermen hebben we voor dit jaar een plan B uitgezet, waarbij het zwemmen en de fietsstart verplaatst naar De Mark. De hoofdlocatie blijft in dit scenario nog steeds De Kuil, waar de inschrijving, de finish van het fietsen en start en finish van het hardlopen zich bevinden.

Plan C

Uiteraard geeft het aanwijzen van een alternatieve zwemlocatie geen 100% zekerheid, dus we hebben altijd nog een plan C (run-bike-run) achter de hand. Dit plan C wordt pas werkelijkheid als we onverhoopt op beide locaties, De Kuil en De Mark, niet kunnen zwemmen.

Alvast bedankt voor jullie begrip als we last minute van Plan moeten wijzigen.

Belangrijke Informatie in het kort

- **Evenement:** 5e Fit Forward Triatlon
- **Datum:** Zondag 31 mei 2026
- **Locatie:** Recreatieplas De Kuil, Weimersedreef 16A, 4841 KG Prinsenbeek
- **Melden:** Om 06:00 uur als je functie om 7:00 start (ophalen spullen en gereed maken)
Om 08:00 uur als je functie om 9.00 start
- **Waar:** Vrijwilligers tent op evenemententerrein
- **Parkeren:** P1 (tegenover hoofdingang De Kuil)
- **Contact Vrijwilligers:** Ingrid van meijeren
- **EHBO Evenementen Team (Nood):** 06 30121132
- **Website:** www.fit-forward.nl/triatlon
- **Contact Algemeen:** vrijwilligers@fit-forward-triatlon.nl

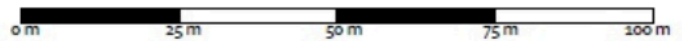
Terreininrichting Fit Forward Triatlon

Locatie evenement: start/finish bij De Kuil Prinsenbeek



Legenda

- ←-----→ Looproute publiek
- ←-----→ Route zwemwissel
- ←-----→ Route fietswissel
- ←-----→ Route loopwissel
- Hekwerk



Tijdschema's

Vrijdag 29 mei - Opbouw

9:00 - 18:00: Algemene opbouw (parcours uitzetten, hekken plaatsen)

Zaterdag 30 mei - Opbouw

9:00 - 17:00: Gedetailleerde opbouw (Parc Ferme, verzorgingsposten, aanmeld tafels, borden)

Zondag 31 mei - Wedstrijddag

6:00 - 9:00: Laatste voorbereidingen

7:00: Opening Parc Fermé en inschrijving atleten en parkeren

8:00: VERKEERSREGELAARS BRIEFING (verplicht!)

8:00: Sluiting aanmelding atleten

9:00: Start 1/8e Triatlon

9:30: Start 1/4e Triatlon

11:00: Prijsuitreiking 1/8e

13:00: Verwachte finish laatste atleet

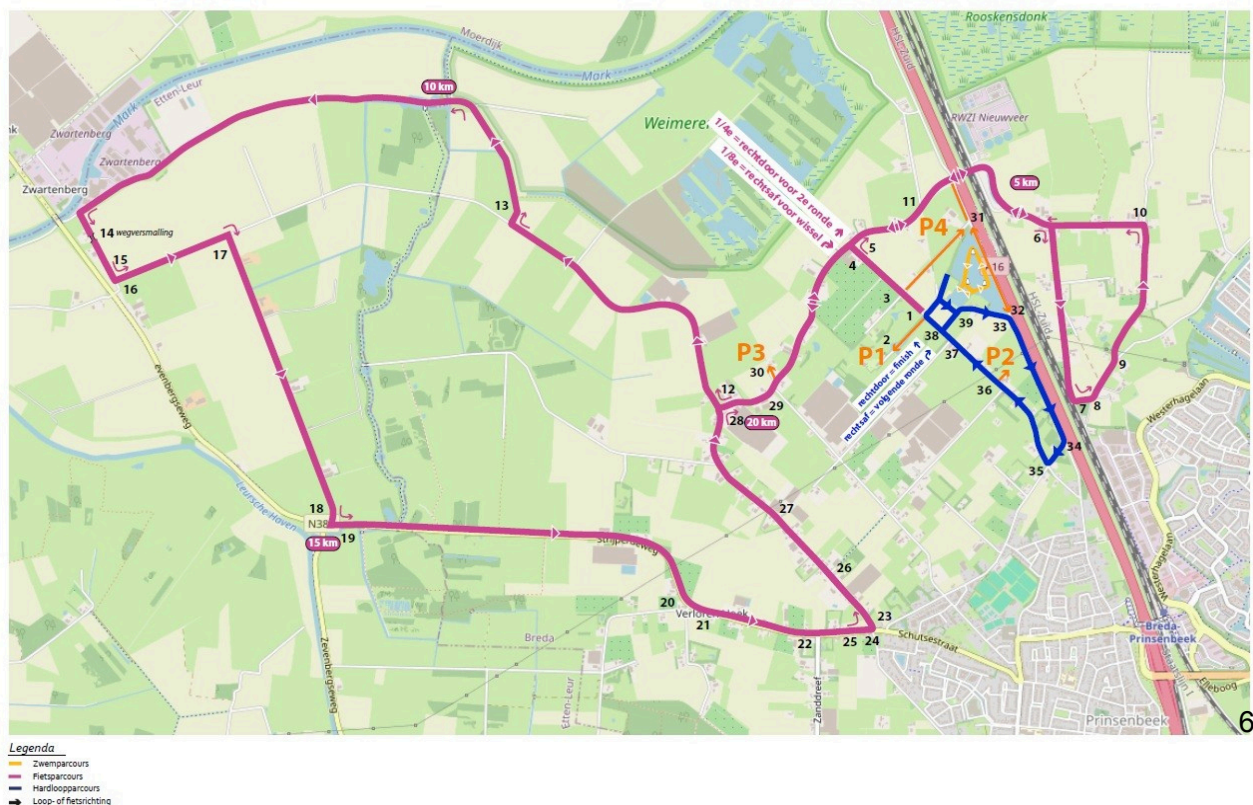
13:00: Prijsuitreiking 1/4e

14:00 - 17:00: Afbouw en opruimen

Belangrijk: Meld je op tijd, zodat je tijdig bij je post bent.

Parcours Fit Forward Triatlon

Locatie evenement: start/finish bij De Kuil Prinsenbeek



Locatie & Bereikbaarheid

Adres: Recreatieplas De Kuil, Weimersedreef 16A, 4841 KG Prinsenbeek

Parkeren Vrijwilligers

P1: Tegenover De Kuil (Weimersedreef 16A) - Dit is voor vrijwilligers!

Met de Fiets

Fietsenstalling voor de hoofdingang van De Kuil.

P2 (Atleten): Weiland naast Overveldsestraat 34

P3 (Atleten): Weimersedreef 12/10

Tijdens Wedstrijd (9:00-13:00)

P4 Achteringang van De Kuil: Via bezoekersingang Nieuwveerweg

Aanmelden & Procedures

Waar Melden

Vrijwilligers-tent op het terrein (duidelijk aangegeven)

Procedure

1. **Inchecken:** Aftekenlijst, goodiebag/lunchpakket ophalen
2. **Naar je post:** Materiaal meenemen, 1 uur voor inzettijd
3. **Tijdens shift:** Beschikbaar zijn, aanwijzingen opvolgen
4. **Uitchecken:** Aftekenlijst, materiaal terugbrengen
5. **Wanneer klaar:** Bezemfiets signaal of specifieke eindtijd

Wat ga je doen? - Functies overzicht

Verkeersregelaars (Post 1-45) - CRUCIAAL!

Tijd: 8:00 - 13:00 (tot bezemfiets passeert) Behalve de parkeerplaatsen (6.45 starten)

Vereist: SVNL certificaat

Briefing: 8:00 uur **VERPLICHT**

Wat: Veilig fiets- en loopparcours, atleten hebben voorrang

Materiaal: Crew hesje, fluit

Opbouw/Afbouw

Vrijdag 29 mei (9:00-18:00): Parcours uitzetten, hekken plaatsen, borden ophangen

Zaterdag 30 mei (9:00-17:00): Parc Fermé inrichten, startpakketten, route markeren

Zondag ochtend (6:00-9:00): Laatste controles

Zondag middag (14:00-17:00): Opruimen en schoon opleveren

Aanmeld Tafel (Post A)

Tijd: 7:00 - 8:30

Wat: Startbewijzen overhandigen, vrijwilligers voorzien van materiaal

Check: Startnummer controleren, envelop geven

Materiaal: Crew hesje, fluit, lunchpakket voor vrijwilligers

Wisselzone (Parc Fermé - Post B)

Tijd: 7:00 - 14:30

Wat: Fiets/helm check bij ingang, atleten de weg wijzen, fietsen bewaken

Check: Remmen werken? Helm goed vast? Startnummer klopt?

Belangrijk: Alleen atleten in Parc Fermé, geen publiek! Fietsen mogen niet via vooringang naar buiten als de atleten van 1/4e nog binnen komen met de fiets. Alternatief pad richting Nieuwveerweg.

Overgang Parc Fermé (Post C)

Tijd: 9:00 - 13:00

Wat: Atleten de weg wijzen, zorgen dat ze pas buiten hek op fiets stappen

Belangrijk: Publiek tegenhouden, niet op parcours laten

Looproute (Post D)

Tijd: 9:00 - 13:00

Wat: Atleten de weg wijzen na T2, richting hoofdweg

Route: Van wisselzone lang het water af laten slaan (niet door het hek)

 Waterkant (Post E)

Tijd: 9:00 - 11:00 (of vanaf 7:00 voor route uitzetten)

Wat: Atleten uit water helpen, over schoonloopmat leiden

Materiaal: Waterschoenen / sandalen / wetsuit, extra droge kleren

Let op: Atleten kunnen gedesoriënteerd zijn na zwemmen

 Wisselzone Zwemmen-Fietsen (Post F)

Tijd: 9:00 - 13:00

Wat: Atleten richting fiets wijzen na zwemmen

Let op: Atleten kunnen verward/duizelig zijn uit water

 Wisselzone Teams (Post F- bij badmeesterstoel)

Tijd: 9:00 - 13:00

Wat: Atleten bij het bordje teams de chip en startnummer laten wisselen

Let op: Dat ze wisselen, anders is er geen tijdsregistratie

Verzorgingspost (Post G)

Tijd: 9:00 - 13:00

Wat: Water, sportdrink, fruit, winegums aanreiken

Locatie: Loopparcours en bij Finish

Belangrijk: Constant bijvullen, altijd genoeg voorraad

 Start & Finish (Post H)

Tijd: 9:00 - 13:00

Wat: Atleten weg wijzen, medailles omhangen, feliciteren!

Finish: Warme opvang, verzorging, medaille omhangen

Leuk: Je bent het eerste wat atleten zien na hun prestatie!

Verzorgingspost (Post M)

Tijd: 9:00 - 13:00

Wat: Water, sportdrink, fruit, winegums aanreiken

Locatie: Loopparcours bij B&b

Belangrijk: Constant bijvullen, altijd genoeg voorraad

 Specialistisch

Fotograaf/Video: Deelnemers vastleggen, foto's gratis beschikbaar stellen

Speaker: Wedstrijd aan elkaar praten, sponsors noemen, informatie geven

Motorrijder: Snelste atleet voorgaan (motor vereist)

Bezemiets: Achter laatste atleet fietsen (signaal parcours vrij)

Prijsuitreiking: Podium klaarzetten, prijzen uitdelen

Gedetailleerde instructies krijg je via de mail met de post- en taakomschrijvingen.

SVNL Certificaat (Verkeersregelaars)

Wat is het?

Certificaat om als verkeersregelaar te mogen werken bij sportevenementen.

Hoe krijg je het?

1. Ga naar: www.verkeersregelaarsexamen.nl
2. Doe gratis online e-learning (ca. 1 uur)
3. Meld je aan voor de Fit Forward Triatlon via de volgende code: DEELNFitBredINJXBLPKMM
4. Certificaat 1 jaar geldig

Hulp Nodig?

Contact: vrijwilligers@fit-forward-triatlon.nl

Nog geen certificaat? Geen probleem! We helpen je!

Veiligheid & Noodprocedures

Reddingsbrigade Breda (op het water)

EHBO - Evenementen team Breda = 06-30121132

Signalen Atleet in Nood

- Arm omhoog (in het water)
- Duizeligheid/verwardheid
- Valt/ligt op de grond

Wanneer EHBO Inschakelen

- Bij elke twijfel over gezondheid atleet
- Valpartijen
- Bewusteloosheid

EHBO-Post Locatie

Op het evenemententerrein (duidelijk aangegeven)

Bij twijfel: altijd EHBO bellen!

Praktische zaken

Wat krijg je van ons?

- ✓ **Goodiebag & Lunchpakket** (gesponsord) voor de nodige energie.
- ✓ **Onbeperkt drinken** de hele dag (fris, water).
- ✓ **Geweldige Koffie van Koffie Max** Ook langs de route .
- ✓ **Gebruik Fit Forward Crew Hesje/Verkeersregelaarshesje**
- ✓ **Fluitje** (voor functies waar dat nodig is).
- ✓ **Eeuwige dankbaarheid** van de organisatie en 400+ atleten!

Veiligheid & Noodprocedures

- **Reddingsbrigade Breda:** Aanwezig op het water.
- **EHBO Evenementen Team Breda:** Ter plaatse bereikbaar via **06-30121132**.
- **Wanneer EHBO bellen?** Bij valpartijen, bewusteloosheid, of elke twijfel over de gezondheid van een atleet (bijv. extreme verwarring na het zwemmen). *Beter een keer te veel dan te weinig bellen!*

Faciliteiten

- **Toiletten:** Op terrein + extra toiletwagen + 2 toiletten langs loopparcours
- **Kleedruimtes & Douches:** Bij De Kuil beschikbaar
- **Horeca:** Bij De Kuil geopend (geen alcohol, niet roken op terrein)
- **EHBO-post:** Op terrein (duidelijk aangegeven)
- **Fietsreparatie:** Tweewielerspecialist Van Boxel aanwezig

Parcours Informatie

Zwemmen: 500m rondes - Tegen de klok in (4 boeien), 1/8e = 1 ronde, 1/4e = 2 rondes

Fietsen: 22km rondes, 1/8e = 1 ronde, 1/4e = 2 rondes

Lopen: 2.5km rondes, 1/8e = 2 rondes, 1/4e = 4 rondes

Verwachte finish: Laatste atleet ~13:00 (1/4e)

Weer

- **Zon:** Zonnebrandcrème, pet, veel water drinken
- **Regen:** Regenkleding, extra droge kleren (vooral waterkant!)
- **Koud:** Warme kleding in lagen (ochtend kan koud zijn)
- **Wind:** Stevige pet/kleding die niet wegwaait

Belangrijke Regels

- **Geen publiek** in Parc Fermé (wisselzone) - alleen atleten!
- **Atleten hebben altijd voorrang** op het parcours
- **Volg altijd aanwijzingen** van organisatie en EHBO op
- **Bij twijfel over atleet:** Altijd EHBO bellen (06-30121132)
- **Chip inlevering:** Atleten moeten chip inleveren bij de finish (€100 bij niet inleveren)

Contactgegevens

Vrijwilligers	:	Ingrid van Meijeren	06 19 19 80 21
Verkeersregelaars	:	Lars Derde	06 22 24 13 04
Atleten/Routes	:	Dennis Maas	06 48 27 05 33
Opbouw/afbouw	:	Frits van Ravels	06 12 51 53 75
Coördinator	:	Arnold Siemers	06 52 08 58 52
Organisator	:	Patricia van Dun	06 33 74 81 34
EHBO Evenementen	:	Bas Kennis	06 30 12 11 32

E-mail : vrijwilligers@fit-forward-triatlon.nl

Website : www.fit-forward.nl/triatlon

Checklist

Kleding

- Kleding voor het weer (zon/regen/koud)
- Goede (wandelschoenen)
- Warme trui/vest (ochtend kan koud zijn)
- Regenkleding (voor de zekerheid)

Persoonlijk

- Zonnebrandcrème
- Pet/zonneklep
- Telefoon opgeladen
- Legitimatiebewijs

Speciaal voor Waterkant

- Waterschoenen/slippers
- Wetsuit
- Extra droge kleren
- Handdoek
- Warme trui (kan koud zijn bij water)

Speciaal voor Verkeersregelaars

- SVNL certificaat (uitgeprint of op telefoon)
- Comfortabele schoenen (je staat lang)
- Stoel (als je die hebt - niet verplicht)
- Paraplu (voor zon/regen)

Voor Alle Functies

- Functie bevestiging (als je die hebt)
- Positieve instelling en geduld
- Begrip dat atleten gestrest kunnen zijn

Vergeet Niet

- Goed humeur! 😊
- De atleten aan te moedigen tijdens de race. Worden ze blij van. 😊
- Enthousiasme voor de atleten
- Geduld (het kan druk worden)

Dankwoord

Een evenement als de Fit Forward Triatlon is onmogelijk zonder jouw enthousiaste inzet als vrijwilliger. Jij maakt het mogelijk dat 400+ atleten een veilige en onvergetelijke wedstrijd beleven.

Wij bedanken je alvast voor je tomeloze inzet en aanstekelijke enthousiasme – je bent onmisbaar!

Daarnaast zijn wij onze sponsors enorm dankbaar. Voor hun fantastische bijdrage aan de Fit Forward Triatlon 2026. Tenslotte bedanken wij de volgende meewerkende organisaties voor hun cruciale ondersteuning en expertise:

- [Reddingsbrigade Breda](#)
- [EHBO evenementen Breda](#)
- [Gosport events service](#)
- [Tweewielerspecialist van Boxel](#)
- [BAK Prinsenbeek](#)

Namens de organisatie, Fit Forward Breda (www.fit-forward.nl), wensen wij iedereen een fantastische en sportieve Fit Forward Triatlon 2026

Sponsors Fit Forward Triatlon 2026

