



Belangrijke deelnemersinformatie | Fit Runners Zomerchallenge 2026

Woensdag 12 augustus 2026

Beste deelnemer,

Het is bijna zover! Op woensdag 12 augustus vindt de eerste Fit Runners Zomerchallenge plaats. We hebben er ontzettend veel zin in! Hieronder vind je alle belangrijke praktische informatie voor de avond. **Lees deze mail vooraf goed door en zorg dat je uiterlijk om 18.30 uur bent aangemeld.**

Uiterlijk 18.30 uur aanmelden

Alle deelnemers moeten zich uiterlijk om 18.30 uur hebben gemeld bij de organisatie in de **boomgaard bij het Molenspoor**, direct bij de brug over de Kromme Rijn (zie kaart hieronder). **Aanmelden is verplicht.** Zo weten wij precies wie aanwezig is en in welke startgroep iedereen start.

We starten vanaf 19.00 uur in **5 groepen**, met steeds slechts **2 minuten ertussen**:

19.00 uur – 19.02 uur – 19.04 uur – 19.06 uur – 19.08 uur.

Je hoort bij het aanmelden in welke startgroep je bent ingedeeld.

Kom je met de auto of op de fiets?

Deelnemers die met de auto komen, kunnen parkeren bij:

V Company, Korte Zuwe 2, Werkhoven.

Vanaf V Company is het ongeveer **1 km naar het aanmeld- en wisselpunt**. Houd hier rekening mee en parkeer dus ruim vóór 18.30 uur.

Kom je op de fiets?

Dan kun je natuurlijk rechtstreeks naar het aanmeld- en wisselpunt fietsen.

Aanmelden & wisselpunt (tevens FINISH)

Het aanmeldpunt/ wisselpunt bevinden zich op dezelfde locatie: **in de boomgaard bij het Molenspoor**. Hier:

- meld je je aan;
- hoor je jouw startgroep en starttijd;
- parkeer je je fiets;
- leg je je spullen klaar voor de wissel **zwemmen → fietsen**;
- leg je je spullen klaar voor de wissel **fietsen → hardlopen**.

Leg je spullen graag compact en herkenbaar bij elkaar, zodat het wisselgebied overzichtelijk blijft. Er zijn hekken waar je je fiets en materialen kan plaatsen.

Toiletten

Bij het **aanmeld- en wisselpunt** zijn **dixies** aanwezig.

Je eigen fiets

Je **neemt zelf een fiets mee** voor het fietsonderdeel. Iedere gewone fiets is toegestaan. **E-bikes zijn niet toegestaan.** Tijdens het fietsen is het dragen van een **goedgekeurde fietshelm verplicht**. Het fietsonderdeel bestaat uit **4 ronden, samen 16,4 km**.

Naar de zwemstart

Vanaf het (aanmeld)wisselpunt is het ongeveer **500 meter lopen naar de zwemstart**. Bij het aanmelden laten we duidelijk zien welke route je naar de start volgt. Vanuit het wisselpunt lopen de deelnemers naar de zwemstart. Wij adviseren om in de Kromme Rijn met waterschoenen te zwemmen. Trek deze daarom bij het wisselpunt alvast aan en loop hiermee naar de zwemstart. Na de 500 meter zwemmen kom je weer bij het wisselpunt en wissel je naar de fiets.

Kleding en wisselen

Maak het jezelf vooral niet te ingewikkeld: dit is een recreatieve Zomerchallenge. Je kunt na het zwemmen bij het wisselpunt fietstkleding en eventueel fietsschoenen aantrekken, maar dat hoeft niet. Je kunt bijvoorbeeld ook in geschikte fiets-/hardloopkleding zwemmen en daarin vervolgens fietsen en hardlopen. Je hoeft dan alleen je waterschoenen te wisselen voor fiets- of hardloopschoenen. Kies vooral de kleding en manier van wisselen die voor jou prettig werkt.

Water en drinken

Neem voor het fietsonderdeel een **eigen bidon** mee. Bij het wisselpunt zorgen wij voor **water voor de deelnemers**. Daarnaast is er een extra waterpunt:

 **vlak vóór de watertoren, aan de rechterzijde van de weg.** Dit waterpunt is beschikbaar tijdens zowel het fietsen als het hardlopen.

Wat neem je mee?

- Eigen fiets
- Goedgekeurde fietshelm
- Zwemkleding óf geschikte fiets-/hardloopkleding
- Waterschoenen (**sterk aanbevolen**)
- Fiets- en/of hardloopschoenen
- Eigen bidon (met water of andere gewenste drank)
- Handdoek
- Eventueel droge kleding voor na afloop

Het parcours

De Zomerchallenge bestaat uit:

 **500 meter zwemmen** in de Kromme Rijn

 **16,4 km fietsen** – 4 ronden

 **4,1 km hardlopen** – 1 ronde

Voor het fietsen en hardlopen wordt hetzelfde rondepartcours gebruikt. De openbare weg blijft tijdens het evenement open voor het overige verkeer. Houd je daarom aan de normale verkeersregels, volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars en organisatie op en geef andere weggebruikers voldoende ruimte. **Veiligheid gaat altijd vóór snelheid.**

! Kun je toch niet deelnemen?

Weet je vóór 12 augustus dat je onverhoopt niet kunt deelnemen? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten.

🍦 Voor en na de zomerchallenge staat Merel's IJSWAGEN bij het wisselpunt (eindpunt)! Voor wie er zin heeft in een heerlijk ijsje (op eigen kosten).

♥ Tot 12 augustus!

We kijken enorm uit naar deze eerste editie en hopen er samen met jullie een **sportieve, gezellige en veilige zomeravond** van te maken.

Sportieve groet,



Mariëtte & Marga
Fit Runners Cothen

🏊 🚲 🏃 **Fit Runners Zomerchallenge 2026**

Aanmeld- en Wisselpunt (en FINISH op het Molenspoor thv het aanmeldpunt)



Routekaart



Legenda routekaart

Rode cirkel

Zwemstart

Rode pijlen

Zwemroute

Blauwe ster

Wisselpunt (zwemmen – fietsen – hardlopen) en finish

Paarse sterren

Locaties verkeersregelaars

Blauwe pijlen

Fiets- en hardlooprouten

Fietsparcours

4 ronden (16,4 km)

Hardloopparcours

1 ronde (4,1 km)