

LONG COURSE WEEKEND HOLLAND • BEESEL

18 - 20 SEPTEMBER 2020

SWIM BIKE RUN



WWW.LCWHOLLAND.NL

Gemeente Beesel, gastvrouw van het
Long Course Weekend Holland - Beesel,
heet je van harte welkom en wenst je veel
plezier en sportieve dagen!

Gewoon Anders. Gewoon Samen.



Inhoudsopgave

Voorwoorden	00:00:04
Organisatie	00:00:07
Historie	00:00:08
Registratie	00:00:09
Corona maatregelen	00:00:10
Holland Swim	00:00:11
Holland Bike	00:00:17
Holland Run	00:00:22
Huldigingen	00:00:28
Reglementen	00:00:29
Praktische Info	00:00:31
Atleten Service	00:00:34
Over de Gemeente Beesel	00:00:35
10 dingen om te doen	00:00:37
Tips & Tricks	00:00:40
Quotes van winnaars	00:00:41
Vrijwilligers	00:00:42



ROB FRAMBACH & VINCENT VAN DER STOUWE

Wedstrijddirectie LCW Holland - Beesel

Het Long Course Weekend in de Limburgse gemeente Beesel gaat door. We maken daarmee mogelijk wat eigenlijk onmogelijk leek. Een veilig evenement organiseren met alle aanpassingen en maatregelen die nodig zijn om de gezondheid en veiligheid van deelnemers, inwoners, vrijwilligers en personeel te waarborgen. We zijn intens dankbaar voor het vertrouwen en doorzettingsvermogen van alle atleten, vrijwilligers, gemeente Beesel, Veiligheidsregio Midden-Noord en alle andere partners.

Het zwemonderdeel van LCW Holland - Beesel op vrijdag vindt dit jaar in de plas van het Drakenrijk plaats. Op zaterdag vindt de start en finish van het fietsen plaats op het Raadhuisplein in Reuver. Een dag later, op zondag, is het de beurt aan de hardlopers. Jullie sluiten het weekend ook af onder de finishboog op het Raadhuisplein.

Als deelnemer krijg je een gezondheidscheck en een temperatuurmeting. Zo kom je in een bubbel terecht en binnen die wedstrijdbubbel is 1,5 meter afstand weliswaar geen eis, maar de onderdelen zijn van zichzelf al zo goed als coronaproof. Gevraagd aan jullie wordt wel om familie en vrienden zo veel als mogelijk thuis te laten. De evenemententerreinen Drakenrijk en het Raadhuisplein worden in samenwerking met de omliggende horecaondernemers niet helemaal hermetisch afgesloten voor publiek, maar er gelden horecarichtlijnen. Zijn alle stoeltjes bezet, dan wordt de toegang ontzegd.

Nogmaals hartelijk dank voor jullie vertrouwen en geduld. Last but not least, een welgemeend 'dankjewel' voor het volledige team dat de laatste maanden met ziel en zaligheid heeft gewerkt om de deelnemers een onvergetelijk weekend te bezorgen!

We kijken ernaar uit om jullie in actie te zien tijdens Long Course Weekend Holland - Beesel.

Sportieve groet,

Rob Frambach & Vincent van der Stouwe
Wedstrijddirectie LCW Holland - Beesel



MARCEL ROELOFS

Wethouder evenementen Gemeente Beesel

We staan aan de vooravond van de tweede editie van Long Course Weekend Holland – Beesel. Een bijzondere editie met een extra lange aanloop. Met condities en restricties die het uiterste vragen van organisatie, atleten en publiek.

Dit voorjaar besloten we samen met organisator Extra Leisure het evenement door te schuiven naar 18, 19 en 20 september 2020. Dat deed een enorm beroep op de flexibiliteit van de vele vrijwilligers, verkeersregelaars, ondernemers en alle sportievelingen die staan te trappelen om aan een swim, bike en/of run event deel te nemen. Maar elke atleet weet: overwinnen is doorzetten, juist als het moeilijk wordt. En het is ons gelukt! Wat een eer dit unieke sportevenement opnieuw te mogen verwelkomen in onze gemeente.

Met trots kunnen we zeggen dat we hiermee onze eerste gezamenlijke overwinning al hebben behaald. Gewoon samen. Samen overwinnen, verbindt en verbreedert. Overwin de elementen, overwin de afstand, overwin jezelf. Laat je meevoren door de bruisende energie van dit bijzondere evenement en onze gemeenschap. Ontdek de mooiste plekjes van Beesel en onze buurgemeenten. Veel plezier bij jullie voorbereidingen om straks fit en gezond uit de startblokken te kunnen knallen.

Met een warm welkom in gastgemeente Beesel.

Marcel Roelofs

Wethouder Evenementen Gemeente Beesel



MATTHEW EVANS & SCOTT POWELL

Grondleggers Long Course Weekend

Namens het LCW Global team wensen we je hartelijk welkom bij het laatste lid van het Long Course Weekend team; Holland.

De visie van LCW is niet het uitbreiden tot honderden evenementen, maar om unieke locaties en gemeentes te vinden waar we een uniek evenement kunnen neerzetten dat dichtbij de mensen staat.

En dat is LCW Holland – Beesel precies. De dorpen van Reuver en Beesel hebben ons met open armen ontvangen en we hebben er dan ook alle vertrouwen in dat we de komende jaren zullen groeien tot een uniek evenement in het LCW circuit.

Neem ook de tijd om buiten de evenementen om de omringende dorpen te bezoeken, Limburg is werkelijk een unieke plek!

Of je nu mee doet een 1, 2 of alle 3 de onderdelen, vergeet vooral niet te genieten en we zien jou aan de finish!

Met vriendelijke en sportieve groet,

Matthew Evans en Scott Powell

Grondleggers Long Course Weekend



ORGANISATIE

LCW Holland - Beesel

Project Manager

Roxanne Caris

Wedstrijddirecteur

Rob Frambach

Directie

Vincent van der Stouwe

Medisch Coördinator

Guusje Vrehen

Tijdwaarneming & Registratie

Robin van Arkel, Scott Powell,

Emilio Cuadrado

Speaker

Ralf op 't Broek

Colofon

Coördinatie

Cas Wetzels

Vormgeving

Robin van Arkel

Eindredactie

Vincent van der Stouwe

Vertaling

Amé Venter

Fotografie

Wouter Roosenboom

Organisatie

Extra Leisure

Molensingel 47

6229 PB Maastricht

Nederland

+31 43 351 18 09

info@extraleisure.nl

www.extraleisure.nl

Medische Dienst

Sportdokters

Engelsdalstraat 27,

6277NG Slenaken

+31 6 21 23 04 46

www.sportdokters.nl

*Neem in geval van nood altijd contact op met
het alarmnummer 112!*

00:00:07



BRANDBLUSSERS | ROOKMELDERS | BLUSDEKENS | BRANDWACHTEN

perfect
BRANDPREVENTIE

WWW.PERFECTBRANDPREVENTIE.NL

PERFECT ONTZORGT

HISTORIE

Van Long Course Weekend

Long Course Weekend begon in Wales, Verenigd Koninkrijk, in 2010. Midden in het Pembrokeshire National Park vertrokken ruim 1000 atleten, waarvan 34 voor de full LCW kozen. Slechts 13 wisten de finish te bereiken, waardoor een nieuwe legende ontstond; is een IRONMAN-afstand verspreidt over 3 dagen zwaarder? Het antwoord bleek "ja" te zijn! Al moet het wel duidelijk zijn dat LCW geen triatlon is! Het is een zwemevenement, een fietsevenement en een loopevenement, die samen veel atleten aantrekken om allen deel te nemen aan 1, 2 of 3 dagen.

De jaren erna groeide het evenement. Vorig jaar vierde Wales haar tiende verjaardag met 11.000 deelnemende atleten en 30.000 meegereisde supporters waarmee het evenement een van de grootste Multisport evenementen in de wereld is.

Bekend als de kleine grote race – hebben de organisatoren gewerkt om de lokale bedrijven en bewoners te betrekken bij het evenement, waardoor bij Long Course een unieke sfeer en beleving heerst. Van lokale bedrijven die kortingen bieden tot cafés en restaurants waar atleten en toeschouwers terecht kunnen.

In 2017 begon de uitbreiding van LCW naar Australië en Mallorca, dat een van de meest geweldige fietsparcoursen op een afgesloten parcours heeft. Vorig jaar vond de eerste editie plaats in het Limburgse Beesel, Nederland en volgend jaar, in 2021, wordt er met groot genoegen een eerste editie in ons buurland België georganiseerd.

Het jaar begon dramatisch voor Long Course Weekend – Beesel, dit kwam voornamelijk door de afgelasting van het weekend door de corona maatregelen. Even stond de wereld helemaal stil, en zo ook de triatlon sport, maar de organisatie liet zich niet uit het veld slaan. Sinds dag 1 heeft ons team samengewerkt met nationale en lokale overheden en medische experts om richtlijnen te ontwikkelen waarmee we veilig kunnen racen.



REGISTRATIE

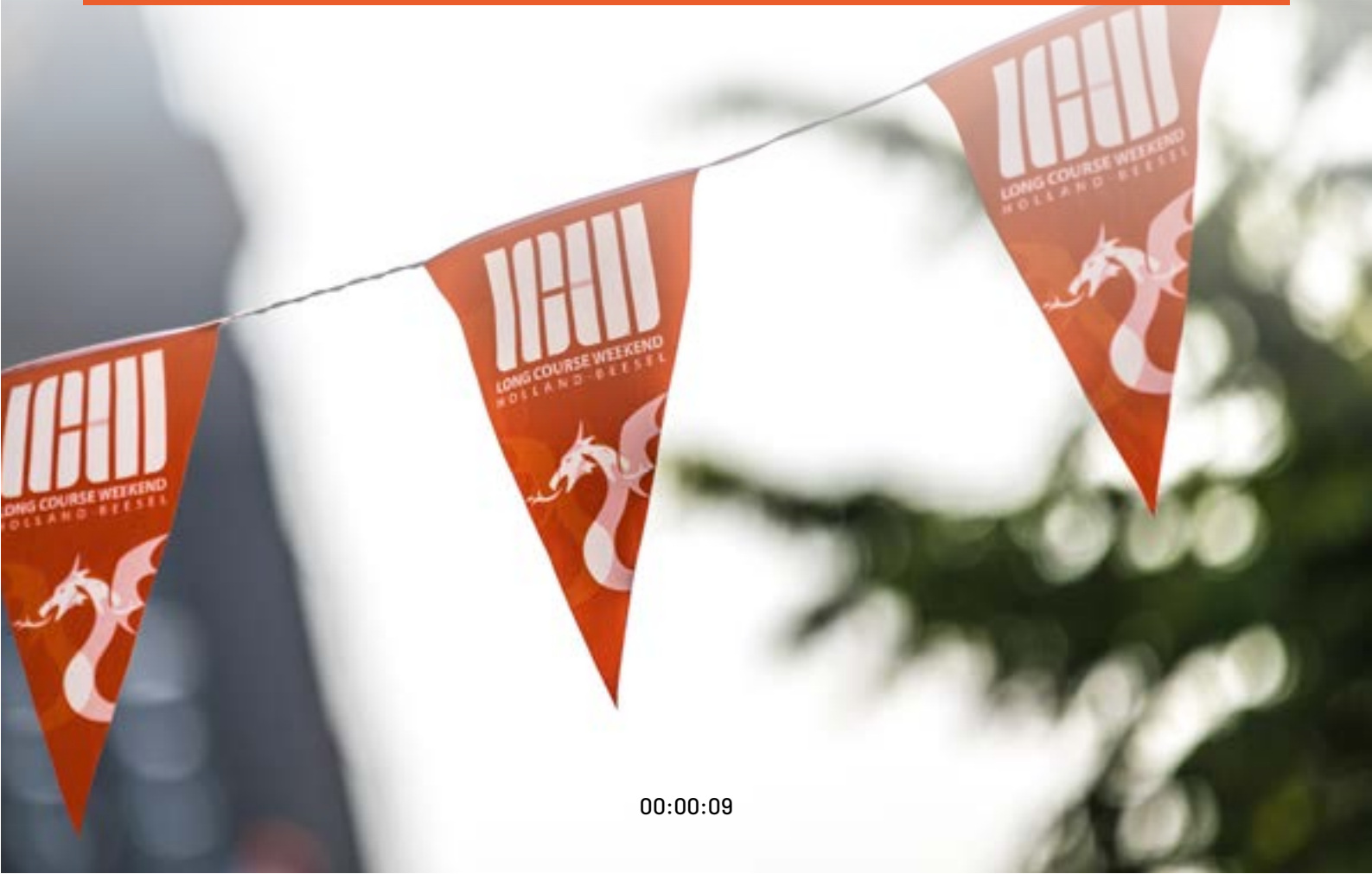
Tijdens Long Course Weekend Holland - Beesel

REGISTRATIE

Voor een soepele registratie en het ophalen van de startbewijzen is het belangrijk om het inschrijfbewijs, de e-mail en je legitimatie bij je te hebben. Zonder het inschrijfbewijs en legitimatie kunnen we je geen startbewijs geven. Je kunt je startnummer afhalen vanaf vrijdag 18 september 12.00 uur op de markt te Reuver (Raadhuisplein 1, 5953 AL Reuver), je kunt hier dan ook een sportexpo en merchandise stand van LCW verwachten. Doe je mee aan alle drie de disciplines, swim, bike en run, dan is het belangrijk dat je je lidmaatschap en licentie van de NTB meeneemt. Indien je geen licentie hebt van de NTB dien je vooraf een licentie aan te schaffen als je aan alle drie de disciplines mee doet. Deze is geldig voor het hele weekend en hiermee ben je verzekerd voor ongevallen. De licentie voor triatleten kost €12,50 (Half LCW) of €25,- (Full LCW). Let op! Het is alleen mogelijk om deze licentie vooraf aan te schaffen.

Zie hoofdstuk "Corona Maatregelen" voor de maatregelen die wij nemen om op een verantwoorde manier je startbewijs op te halen.

LET OP! Vanwege de gezondheidscheck dient iedereen zich op de wedstrijddag zelf te registreren! Dus: neem je op meerdere dagen deel? Dan moet je iedere dag je startbewijs voor die dag ophalen bij de registratie! Je hebt voor deze gezondheidscheck je telefoon nodig. Zorg dat je deze tijdens de wedstrijd droog op kunt bergen. Wij zorgen ervoor dat je een tas op kunt hangen op het evenementen-terrein!



MAATREGELLEN CORONA-VIRUS

Samen een veilig evenement

Sinds dag 1 heeft ons team samengewerkt met nationale en lokale overheden en medische experts om richtlijnen te ontwikkelen waarmee we veilig kunnen racen. De volgende maatregelen worden genomen om een veilige wedstrijd te organiseren:

Gezondheidscheck en registratie

- Alleen toegang evenemententerrein na invullen checklist. [Klik hier voor de checklist.](#)
- Doe de check al eerder op dezelfde dag en toon het bevestigingsscherm bij de ingang. De link ontvang je binnenkort per mail.
- Kom ruim op tijd
- Geen expo en merchandise

Volg de richtlijnen van het RIVM

- Houd 1,5 meter afstand
- Was regelmatig je handen
- Nies en kuch in je elleboog
- Bij (milde) klachten blijf je thuis

Houd afstand

- Op evenemententerrein 1,5 meter afstand houden verplicht
- Tijdens wedstrijd (vanaf startvak tot en met afterfinish) niet verplicht.

Publiek

- Neem zelf geen publiek mee
- Geen publiekstribunes bij finishzone
- Geen staanplaatsen bij start- en finishzone
- Publiek mag alleen op horecaterrassen plaatsnemen
- Voor publiek geldt altijd de 1,5 meter regel
- Klappen, zingen en schreeuwen niet toegestaan

Na finish

- Direct doorlopen naar 'Athletes Garden' voor finisher t-shirt
- Na check-out weer verplicht afstand houden
- Geen douchegelegenheid op het evenemententerrein
- Huldiging top 3 (man en vrouw) gaat door
- Zo snel mogelijk naar huis

LET OP! Vanwege de gezondheidscheck dient iedereen zich op de wedstrijddag zelf te registreren! Dus: neem je op meerdere dagen deel? Dan moet je iedere dag je startbewijs voor die dag ophalen bij de registratie! Je hebt voor deze gezondheidscheck je telefoon nodig. Zorg dat je deze tijdens de wedstrijd droog op kunt bergen. Wij zorgen ervoor dat je een tas op kunt hangen op het evenemententerrein!



Rijksoverheid

Check: Stel uw bezoeker de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Verkoudheids-
klachten



Verhoging of
koorts



Benauwdheid

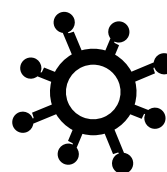


Reuk- en/of smaak-
verlies

Heb je op dit moment een
huisgenoot met koorts en/of
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus
gehad en is dit de afgelopen
7 dagen vastgesteld (in een lab)?



Heb je een huisgenoot /gezinslid
met het nieuwe coronavirus en
heb je in de afgelopen 10 dagen
contact met hem/haar gehad
terwijl hij/zij nog klachten had?

10 dagen



Ben je in quarantaine omdat je:
- direct contact had met iemand waarbij
het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
- terug bent gekomen uit een COVID-19-
risicogebied*?



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak

HOLLAND SWIM

Vrijdag 18 september 2020

PROGRAMMA

12.00 – 16.00	Registratie geopend	Raadhuisplein
14.30 – 21.30	Shuttle service bus van/naar Swim	BillyBird Park Drakenrijk
16.00	Start Swim 750m & 1500m	BillyBird Park Drakenrijk
16.30	Cut-off tijd 750m	BillyBird Park Drakenrijk
17.00	Cut-off tijd 1500m	BillyBird Park Drakenrijk
17.00	Start Swim 1900m & 3800m	BillyBird Park Drakenrijk
17.15	Prijsuitreiking 750m & 1500m*	BillyBird Park Drakenrijk
18.10	Cut-off tijd eerste ronde 3800m	BillyBird Park Drakenrijk
18.40	Cut-off tijd 1900m	BillyBird Park Drakenrijk
19.15	Cut-off tijd 3800m	BillyBird Park Drakenrijk
19.30	Prijsuitreiking 1900m & 3800m	BillyBird Park Drakenrijk

**De prijsuitreiking of 750 en 1500 m is na de rolling start van de langere afstanden. De tijd kan enkele minuten verschillen.*



HOLLAND SWIM

Vrijdag 18 september 2020

PARCOURS OMSCHRIJVING

De Long Course Weekend Holland – Swim, vindt plaats in BillyBird Park Drakenrijk Reuver (Drakenrijkstraat, 5953 TR Reuver). Met de zandstranden en natuur rondom het meer, is dit de ideale locatie voor een mooie en unieke Swim Holland. Daarnaast is de locatie goed bereikbaar met voldoende parkeergelegenheid. De mooie locatie wordt geflankeerd door een prachtig landschap met prachtige vergezichten voor atleet en toeschouwers.

750 – 1500 METER

Het parcours van de 750 meter en 1500 meter swim zijn hetzelfde, één of twee rondes. Voor de start ga je in het startvak staan, hiervoor moet je je timingchip dragen om je linkerenkel en de swimcap opzetten die je ontvangen hebt bij registratie. Geen swimcap en timingchip betekent geen race. Voor de 1500 meter swim kom je voor de tweede ronde kort uit het water. Dit is dezelfde plek als waar je gestart bent. Je loopt dan over een timinglijn die ons vertelt dat je aan de tweede ronde bent begonnen, zodat we weten dat je het binnen de cut-off tijd gaat halen én we weten waar je je bevindt.

Het zwemparcours is in de richting van de klok. **Je houdt de boeien die het parcours markeren aan je rechterhand.** Volg in het water de instructies op van de reddingsbrigade en kanoërs. Indien er een probleem is steek je jouw hand omhoog en wacht je op hulp. Het is van groot belang dat als je bent uitgestapt dat je jouw startnummer meldt bij de reddingsbrigade of organisatie! Dit is van groot belang zodat de organisatie weet dat je veilig uit het water bent gekomen. Weet de organisatie dit niet, dan wordt een zoekactie gestart en deze kost geld. Indien de zoekactie niet nodig was, dan ben je zelf verantwoordelijk voor de kosten.

1900 – 3800 METER

Het parcours van de 1900 meter en 3800 meter swim zijn hetzelfde, één of twee rondes. Voor de start ga je in het startvak staan, hiervoor moet je je timingchip dragen om je linkerenkel en de swimcap opzetten die je ontvangen hebt bij registratie. Geen swimcap en timingchip betekent geen race. Voor de 3800 meter swim kom je voor de tweede ronde kort uit het water. Dit is dezelfde plek als waar je gestart bent. Je loopt dan over een timinglijn die ons vertelt dat je aan de tweede ronde bent begonnen, zodat we weten dat je het binnen de cut-off tijd gaat halen én we weten waar je je bevindt.

Het zwemparcours is in de richting van de klok. Je houdt de boeien die het parcours markeren aan je rechterhand. Volg in het water de instructies op van de reddingsbrigade en kanoërs. Indien er een probleem is steek je jouw hand omhoog en wacht je op hulp. Het is van groot belang dat als je bent uitgestapt dat je jouw startnummer meldt bij de reddingsbrigade of organisatie! Dit is van groot belang zodat de organisatie weet dat je veilig uit het water bent gekomen. Weet de organisatie dit niet, dan wordt een zoekactie gestart en deze kost geld. Indien de zoekactie niet nodig was, worden de kosten verhaald op de atleet in kwestie.

HOLLAND SWIM

Vrijdag 18 september 2020

STARTPROTOCOL ZWEMDISCIPLINE

Zorg dat je tijdig (15 minuten uiterlijk voor de start) klaarstaat in het startvak. Bij het betreden van het startvak wordt er gecontroleerd of je jouw swimcap en timingchip juist draagt. Indien je de swimcap of timingchip niet draagt, mag je niet starten. Voor alle afstanden geldt een 'rolling start' ofwel, er worden per x-aantal seconden een aantal deelnemers tegelijkertijd gestart. Indien je snel bent en vooraan wilt starten moet je ook vooraan in het startvak staan. Volg de instructies van de organisatie en vrijwilligers op.

EXTRA INFORMATIE

De organisatie kan besluiten, afhankelijk van de watertemperatuur, om een wetsuit te verplichten. Je ontvangt dit per email, tijdens registratie of een uur van tevoren door de speaker uiterlijk het bericht. Indien je niet beschikt over een wetsuit is het mogelijk een wetsuit te huren in de expo. Openingstijden zijn te vinden in het programma.

KLEUREN SWIM CAP, STARTNUMMERS EN STUURBORDJES

Groep

Full LCW
Half LCW
LCW Swim 750 m
LCW Swim 1500 m
LCW Swim 1900 m
LCW Swim 3800 m

Kleur

Goud (gele swim cap) ●
Zilver (grijze swim cap) ●
Blauw ●
Wit ○
Rood ●
Oranje ●



00:00:14

750 M - 1.5 K SWIM COURSE

1 or 2 Lap(s)



1.9 K – 3.8 K SWIM COURSE

1 or 2 Lap(s)





T W E E W I E L E R V E R H U U R



Verhuur tweewielers

voor vrienden en familie die
Zuid-Limburg willen verkennen



Werkplaats

voor een snelle reparatie
of een last-minute afstelling



Accessoire verkoop

voor een laatste aankoop

Par'Course terrein (het voormalig Leeuw bier terrein)
De Leeuwhof 21, Valkenburg - Tel. 043 - 601 53 38

C Y C L E C E N T E R . N L

HOLLAND BIKE

Zaterdag 19 september 2020

PROGRAMMA

Locatie van vandaag: Raadhuisplein, Reuver

07.00 – 17.00	Registratie geopend
08.15	Oproep top 10 LCW-atleten naar start
08.25	Start Top 10 LCW-atleten
08.30	Start Bike 180K
09.00	Start Long Course Kinder
11.00	Start bike 90K
11.15	Prijsuitreiking LCW Kinder
12.30	Start Bike 45K
12.30	Cut-off tijd 1st ronde 180K
12.50	Verwachte eerste finisher 180K
13.10	Verwachte eerste finisher 90K
13.40	Verwachte eerste finisher 45K
15.00	Bike Prijsuitreikingen
16.00	Cut-off tijd*

* Omdat we ervoor willen zorgen dat het evenement ook toegankelijk is voor beginners, is de cut-off tijd om 16.00 uur voor alle afstanden.



00:00:18

HOLLAND BIKE

Zaterdag 19 september 2020

PARCOURSDESCHRJFVING

De Long Course Weekend Holland – Beesel Bike leidt je door de prachtige omgeving van Beesel, Roermond, Venlo, Roerdalen en het Duitse Brüggen. Met name het grensoverschrijdende parcours en de prachtige natuur rond het parcours zorgen dat deze toertocht uniek is in zijn soort. Er zijn vijf verzorgingsposten op het parcours: rond de 16 km, 37 km, 58 km, 75 km en 90 km punten.

STARTPROTOCOL

De eerste atleten die mogen starten zijn de 10 snelste Full LCW-atleten naar aanleiding van de Swim op vrijdag. Hierna starten de overige atleten om een x-aantal seconden en is dus net zoals bij de swim.

Let op: omdat de LCW Holland – Beesel Bike een toertocht is, ben je verplicht je aan de normale verkeersregels te houden.

KLEUREN STARTNUMMERS EN STUURBORDJES

Groep

Full LCW
Half LCW
LCW Bike 45 km
LCW Bike 90 km
LCW Bike 180 km

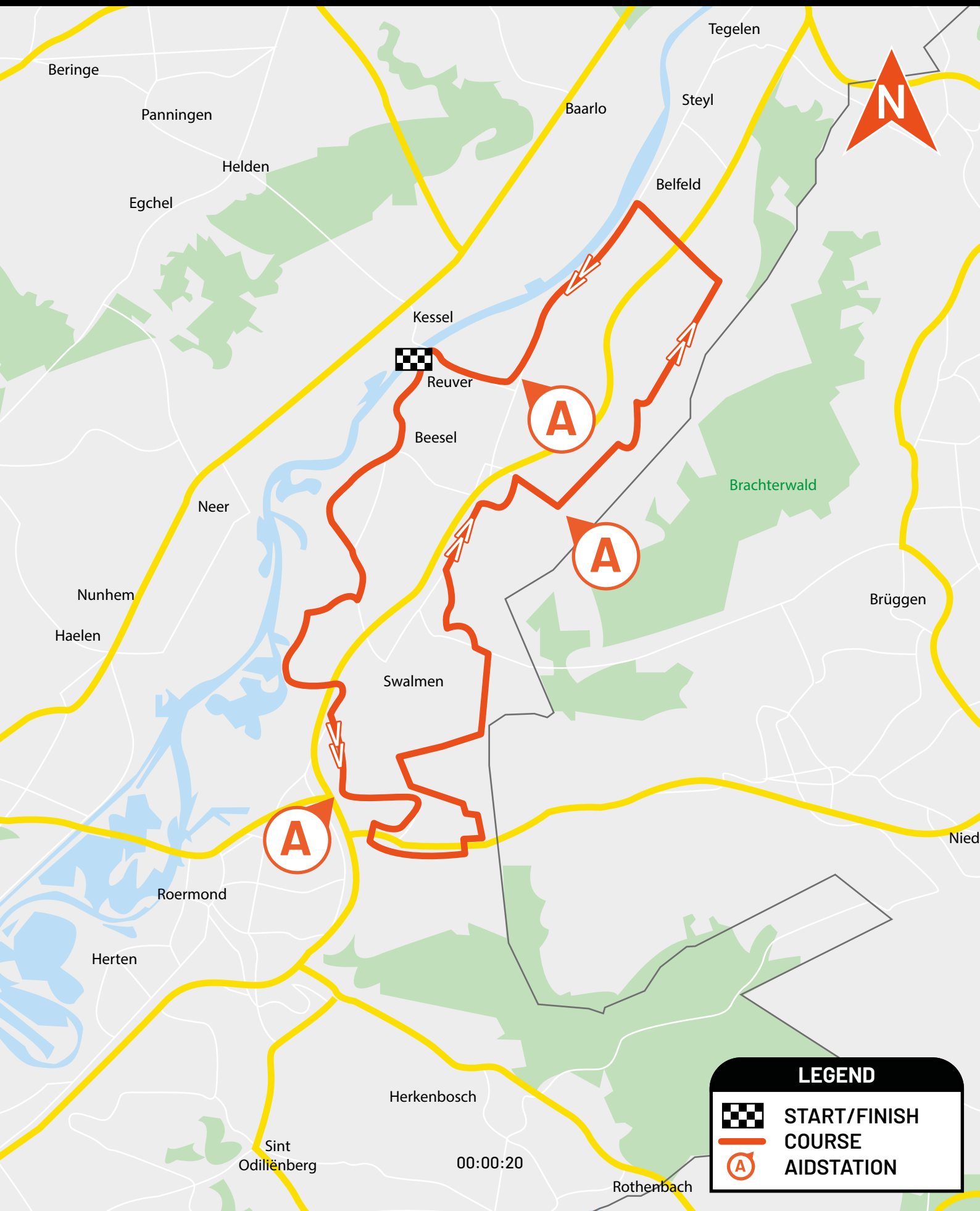
Kleur

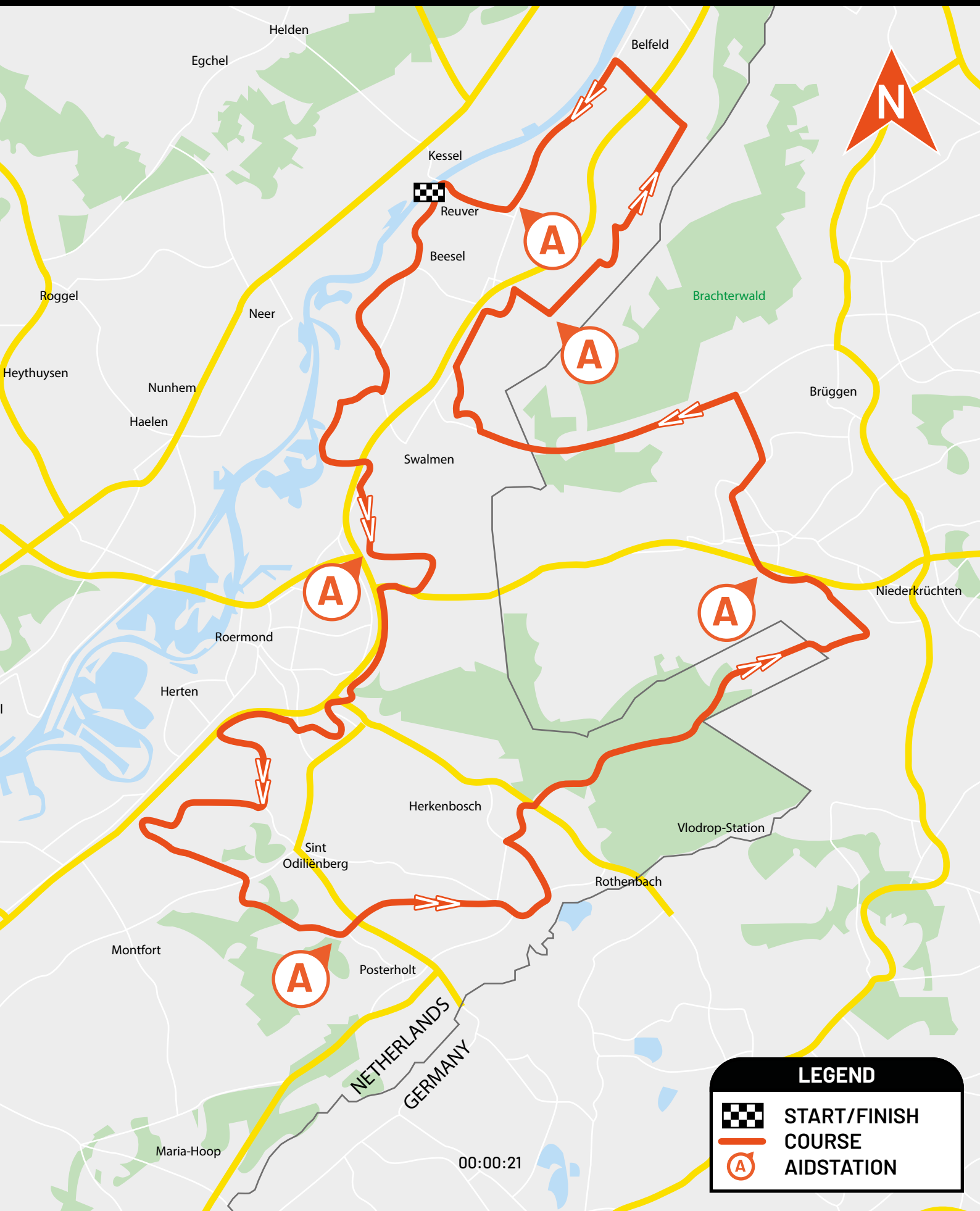
Goud ●
Zilver ●
Blauw ●
Rood ●
Oranje ●

KLEUREN ROUTEPIJLEN

LCW Bike 45 km Oranje/Groen ●
LCW Bike 90 km en 180 km Groen ●









ENEXIS / HUIS
GROEP

groene loper

run

Maastricht

ZONDAG 11 OKTOBER 2020

5 KM

10 KM

HALVE MARATHON

MARATHON

#SAMENVEILIG
HOUD 1,5 M AFSTAND!

WWW.GROENELOPERRUN.NL

HOLLAND RUN

Zondag 20 september 2020

PROGRAMMA

07.00 - 10.45	Registratie geopend	Raadhuisplei
08.45	Oproep top 10 Full LCW-atleten naar de start	Raadhuisplein
08.55	Start Top 10 Full LCW-atleten	Raadhuisplein
09.00	Start (Halve) Marathon	Raadhuisplein
10.20	Verwachte eerste finisher Halve Marathon	Raadhuisplein
11.00	Prijsuitreiking Halve Marathon	Raadhuisplein
11.10	Prijsuitreiking Half LCW	Raadhuisplein
12.00	Cut-off tijd Halve Marathon en 1st ronde Marathon	Raadhuisplein
11.45	Verwachte eerste finisher Marathon	Raadhuisplein
12.30	Prijsuitreiking Marathon	Raadhuisplein
13.30	Start 10K	Raadhuisplein
13.45	Start 5K	Raadhuisplein
14.05	Verwachte eerste finisher 5K	Raadhuisplein
14.10	Verwachte eerste finisher 10K	Raadhuisplein
15.00	Cut-off tijd 5K en 10K	Raadhuisplein
15.00	Cut-off tijd Marathon	Raadhuisplein
15.00	Prijsuitreiking 5K en 10K	Raadhuisplein
15.10	Prijsuitreiking Full LCW	Raadhuisplein



HOLLAND RUN

Zondag 20 september 2020

PARCOURSDESCRIJVING

Het hardloopparcours voert atleten door de kernen van Reuver, Beesel en Offenbeek. Afhankelijk van de afstanden worden er een of meerdere rondjes gelopen over een parcours. Je start en finisht op het Raadhuisplein van Reuver.

De run krijgt ook een rolling start. Dit is naar aanleiding van de maatregelen die worden genomen rondom het corona-protocol.

KLEUREN STARTNUMMERS

Groep	Kleur
Full LCW	Goud ●
Half LCW	Zilver ●
LCW Run 5 km	Blauw ●
LCW Run 10 km	Wit ○
LCW Run Half Marathon	Rood ●
LCW Run Marathon	Oranje ●

KLEUREN ROUTEPIJLEN

LCW Run 5 km	Rood ●
LCW Run 10 km	Blauw ●
LCW Run (Half) Marathon	Geel ●





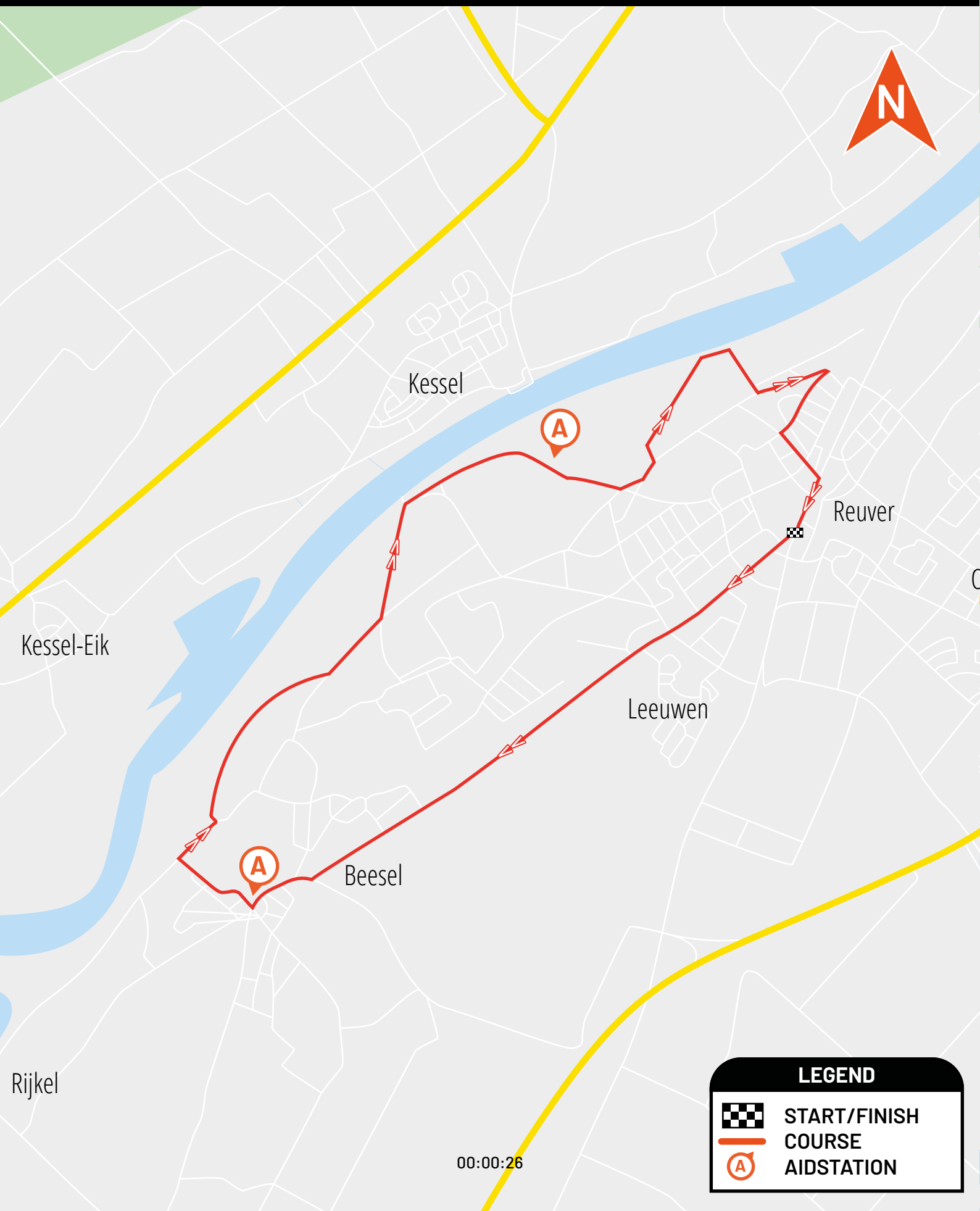
LEGEND



START/FINISH
COURSE



AIDSTATION



(HALF) MARATHON RUN COURSE

10R 2 Lap(s)



HULDIGINGEN

Gefeliciteerd met je topprestatie!

Gefeliciteerd! Het moment waar je zo hard voor hebt getraind is aangebroken. Geniet ervan!

HULDIGINGEN

Long Course Weekend is verdeeld over drie dagen en elke discipline heeft ook zijn eigen huldiging. De top 3 van zowel de mannen en vrouwen van elke afstand binnen elke discipline kent een eigen huldiging, ga dus niet te vroeg weg. De huldiging tijden zijn terug te vinden in het tijdschema.

De zondag staat niet alleen in het teken van de Holland Run, maar ook voltooien atleten de Half LCW en Full LCW. Voor beide is een aparte huldiging.

Half LCW finishers ontvangen een uniek 'Limited Edition' Half LCW Finishershirt na de finish van de Holland Run.

Full LCW finishers ontvangen een uniek 'Limited Edition' Full LCW Finishershirt en worden bij de 'Orange Carpet Ceremony' verwacht. Deze ceremonie staat helemaal in het teken van de Full LCW finishers en elke atleet wordt omgeroepen en loopt door een haag van vrijwilligers naar het eind van het tapijt. Aan het begin wordt de vierde medaille omgehangen. Deze ontvang je alleen als je de Full LCW binnen de cut-off tijden hebt voltooid. Ten slotte wordt de top 3 omgeroepen en doorverwezen naar het finishpodium.



REGLEMENTEN

Een eerlijke wedstrijd voor iedereen

SWIM

Op vrijdag 18 september vindt de Holland Swim plaats met als start-/finishlocatie BillyBird Park Drakenrijk Reuver.

1. Deelname is alleen mogelijk voor geregistreerde deelnemers en is alleen met een Swim cap die verstrekt wordt door de organisatie.
2. De wedstrijden zijn, bij lage watertemperaturen verplichte wetsuitwedstrijden. Iedere atleet, ongeacht het zwem-niveau en de afstand van de wedstrijd, is dan verplicht een wetsuit te dragen. Het dragen van neopreen handschoenen dan wel sokken is toegestaan, maar niet verplicht. In de week voorafgaand aan het evenement wordt bepaald of het dragen van een wetsuit verplicht is. Hierover ontvangen deelnemers een e-mail.
4. Iedere atleet ontvangt een timing chip bij registratie. Het is verplicht deze te dragen wegens veiligheidsredenen.
5. De atleet dient bekend te zijn met het zwemparcours. Het parcours wordt uitgezet middels gele boeien. Deze boeien dienen te allen tijde aan de rechterhand van de atleet te blijven.
6. Deelnemers moeten de aanwijzingen van de organisatie volgen, inclusief de reddingsbrigade op het water.
7. Het is ten strengste verboden om vooraf of achteraf de wedstrijd afval op de grond te gooien.

BIKE

Op zaterdag 19 september vindt de Holland Bike plaats met als start-/finishlocatie het Raadhuisplein in Reuver, gemeente Beesel. Het fietsonderdeel wordt verreden als een toertocht. Hiervoor gelden de volgende regels:

1. Deelname is alleen mogelijk voor geregistreerde deelnemers en is alleen mogelijk met een stuurbordje en een rugnummer. Het stuurbordje dient goed zichtbaar aan het stuur van de fiets te worden bevestigd en het persoonlijk rugnummer dient goed zichtbaar op de rug te worden gespeld.
2. Alle fietsen zijn toegestaan met uitzondering van elektrische fietsen.
3. Het karakter van de fietstocht is geen wedstrijd.
4. Deelnemers zijn gewone verkeersdeelnemers en zijn verplicht zich te houden aan de wettelijke verkeersregels.
5. Deelnemers hebben respect voor overige weggebruikers en de lokale bevolking.
6. Deelnemers hebben respect voor natuur en milieu en deponeren afval (ook bananenschillen) in de daarvoor bestemde afvalbakken bij verzorgingsposten of bij de start-/finish. Overtreding van deze regel wordt bestraft met diskwalificatie.
7. Deelnemers zijn zich volledig bewust van alle risico's die deelname met zich mee kunnen brengen. Zij waken over hun eigen veiligheid en de veiligheid van overige weggebruikers.
8. Het dragen van een valhelm is verplicht.
9. Deelnemers moeten de aanwijzingen van de organisatie, inclusief de vrijwilligers en verkeersregelaars langs het parcours volgen.
10. Deelnemers kunnen bij wangedrag en het niet navolgen van deze gedragsregels uitgesloten worden van de toertocht.



REGLEMENTEN

Een eerlijke wedstrijd voor iedereen

RUN

Op zondag 20 september vindt de Holland Run plaats met als start-/finishlocatie het Raadhuisplein in Reuver, gemeente Beesel. Hiervoor gelden de volgende regels:

1. Deelname is alleen mogelijk voor geregistreerde deelnemers en is alleen mogelijk met een borstnummer. Deze dient goed zichtbaar aan de voorkant van het bovenlichaam gespeld te worden.
2. Alle afstanden hebben een geheel afgesloten parcours.
3. Deelnemers hebben respect voor de lokale bevolking.
4. Deelnemers hebben respect voor natuur en milieu en deponeren afval (ook bananenschillen) in de daarvoor bestemde afvalbakken bij rustpunten of bij de start-/finish. Overtreding van deze regel wordt bestraft met diskwalificatie.
5. Deelnemers zijn zich volledig bewust van alle risico's die deelname met zich mee kunnen brengen. Zij waken over hun eigen veiligheid en de veiligheid van overige weggebruikers.
6. Deelnemers moeten de aanwijzingen van de organisatie volgen, inclusief de evenementen- /verkeersregelaars langs het parcours.
7. Deelnemers kunnen bij wangedrag en het niet navolgen van deze gedragsregels gediskwalificeerd worden.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Goed voorbereid op weg

PENDELBUS

Er rijdt een shuttlebus naar de Swim (BillyBird Park Drakenrijk Reuver) met de volgende ophaalpunten:

- Raadhuisplein in Reuver
- Landal de Lommerbergen
- Markt in Beesel
- BillyBird Park Drakenrijk Reuver

In de shuttlebus gelden dezelfde corona maatregelen als in het openbaar vervoer, Het dragen van een mondkapje is dus verplicht! Het tijdschema van de shuttlebus wordt later gecommuniceerd met de atleten.

PARKEREN

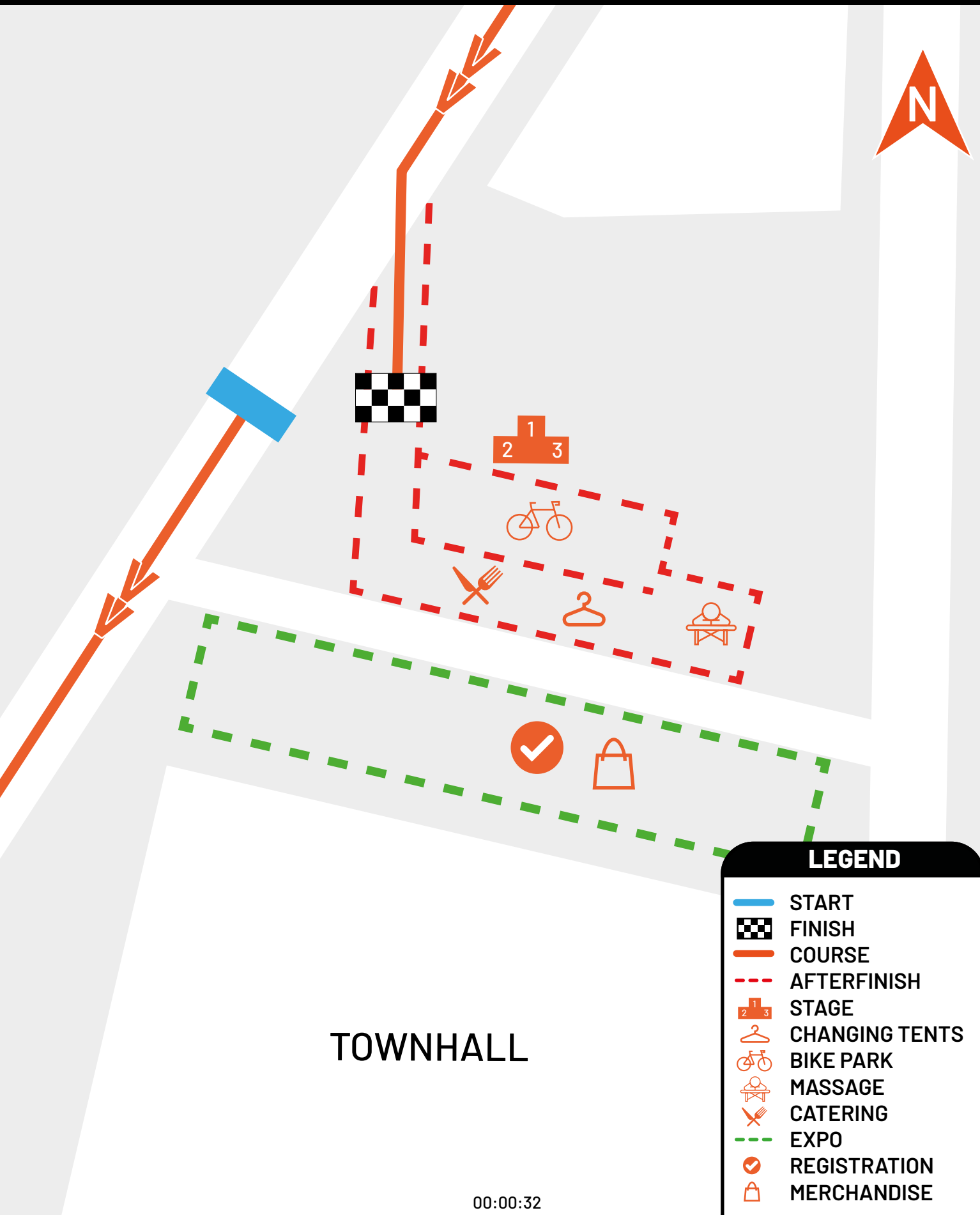
Treinstation Reuver ([Klik hier voor locatie op Google Maps](#))

Deze parkeerplaats is dicht bij het parcours. In de omgeving van het station zijn verschillende parkeerplaatsen.

REGISTRATIE

Je hebt een geldig ID-bewijs nodig en dient een 'waiver' te ondertekenen voor het in ontvangst nemen van startnummers en overige benodigheden. Locatie van de registratie is op het Raadhuisplein in Reuver.





LEGEND

-  START
-  FINISH
-  COURSE
-  AFTERFINISH
-  STAGE
-  CHANGING TENTS
-  BIKE PARK
-  MASSAGE
-  CATERING
-  EXPO
-  REGISTRATION
-  MERCHANDISE

IRONMAN®
MULTI
SPORT
FESTIVAL

MAASTRICHT - LIMBURG

IRONMAN 5150

IRONMAN 4:18:4

26 & 27 SEPTEMBER 2020

**MEER INFO & REGISTREREN
IRONMAN.NL**

ATLETEN SERVICE

Van ons, voor jou

FINISHERPIX

Het team van FinisherPix staat tijdens het gehele event klaar om te zorgen dat jij de beste foto van jezelf op de finishlijn krijgt. De foto's van FinisherPix zijn na afloop van het evenement te koop. Atleten ontvangen hierover een mail van FinisherPix.

FIETSENREKKEN

Er zijn fietsenrekken voor atleten van Long Course Weekend – Beesel beschikbaar tijdens het gehele weekend. Deze fietsenstalling is te vinden bij de Athletes Garden op het Raadhuisplein. Er is beveiliging aanwezig bij de fietsenrekken op zaterdag en zondag. Stallen van je fiets is op eigen risico.



00:00:34

OVER DE GEMEENTE BEESEL

Leuk om te weten!

GENIETEN IN EEN GROENE OMGEVING

In 2019 was de gemeente Beesel – gelegen in het zuiden van Nederland – voor de eerste keer host city voor het Long Course Weekend Holland – Beesel. Een uniek sportevenement, exclusief in de Benelux. In Beesel zijn Duitsland en België nooit ver weg. Ingeklemd tussen Maas en Duitse grens vormt Beesel een groene buffer tussen de steden Venlo en Roermond en het Duitse Brüggen. Er zijn veel prachtige natuurgebieden, plekjes waar inwoners en toeristen en zeker ook de deelnemers aan het Long Course Weekend en haar bezoekers in alle rust kunnen genieten van mooie flora en fauna. Niet voor niets behaalde Beesel in 2014 de titel 'Groenste dorp van Nederland' en zilver in de Europese groencompetitie in 2015. De draak in het vaandel maakt Beesel net even anders.

Long Course Weekend Holland – Beesel is een unieke gelegenheid om met zwemmers, fietsers en hardlopers uit diverse landen te genieten in de groene omgeving van Beesel. Waar kan dat beter dan hier in Limburg, Nederlands meest grensoverschrijdende provincie. Logisch dat Long Course Weekend Holland – Beesel ook Duitsland aandoet. Een groot deel van het fietsparcours gaat over Duits grondgebied.

Naast een prachtige omgeving zijn er ook tal van mogelijkheden op gebied van recreatie. Landal De Lommerbergen is hier een goed voorbeeld van. Met o.a. een uitgebreid recreatieprogramma voor de kinderen, een groot subtropisch zwembad en vele andere randactiviteiten is dit de ideale locatie om te overnachten tijdens Long Course Weekend.

FIETSEN EN WANDELEN AAN DE HAND VAN KNOOPPUNTEN

Het knooppuntensysteem staat garant voor mooi fiets- én wandelroutes in de gemeente Beesel. Fiets langs golvende Maasterrassen tot ver in Duitsland, slingerende beekjes en bijzondere dorpsgezichten. Er zijn meerdere thema fietsroutes die door Beesel en omstreken voeren. Het wandelroutenetwerk van de gemeente bestaat uit ruim 95 kilometer tweezijdig bewegwijzerde wandelpaden. Struinen door het Meerlebroek, een wandeling langs de Maas, cultuurhistorie ontdekken. Het kan allemaal.

Wist u dat Duitsland heel dichtbij is? De gemeente grenst aan buurland Duitsland. Deze groene grensovergang Witte Stein (géén auto's) vormt een ideaal uitgangspunt om te wandelen of te fietsen door een van de aangrenzende natuurgebieden, onder meer door het Brachter Wald. Via de groene grensovergang bezoekt u de Duitse Burggemeinde Brüggen. Deze middeleeuwse stad verwelkomt zijn gasten in een uitnodigende sfeer.

De mooiste fiets en wandelroutes heeft de VVV Midden-Limburg op een rijtje gezet. U vindt deze hier. Acht andere mooie wandel- en fietsroutes zijn verkrijgbaar in een app. Natuur en cultuurhistorie staan centraal tijdens deze routes. De app voor iPhone en Android-gebruikers is ook offline te gebruiken. De app is te downloaden in de app- / playstore in de AbellLife app.



00:00:35

OVER DE GEMEENTE BEESEL

Leuk om te weten!

MOLEN, KASTELEN, OUD STATION, KERAMIEK EN MEER

De gemeente Beesel, bestaande uit de drie dorpskernen Reuver, Offenbeek en Beesel, telt een variëteit aan monumenten en bijzondere locaties. Een station uit het midden van de negentiende eeuw, boerderijen uit de ontginningsperiode, een achttiende-eeuwse hoeve, een statig klooster, kastelen, beltkorenmolens 'de Grauwe Beer', wijngaard, schansen, oude handelswegen, prachtige keramiek en meer. Niet zo verwonderlijk dat de gemeente in 2016 de titel 'Beste erfgoedgemeente van Nederland' kreeg.

NOG MEER ACTIVITEIT EN RELAXEN

Beesel kent een gevarieerd aanbod aan restaurants, voor ieder wat wils. Bij goed weer is het heerlijk toeven op een van de vele terrasjes in Beesel of Reuver. Proef (afhankelijk van het seizoen) eens van een typisch Limburgs streekgerecht als asperges. Maar natuurlijk mag een heerlijk stuk Limburgse vlaai ook niet ontbreken. Bij de indoorvisvijver vist u op overheerlijke forellen. Voor de golf liefhebbers is er een 18-holes short golfbaan. Of misschien gaat u liever naar de film in de servicebioscoop.

Beesel kent een rijk verenigingsleven. De gemeenschap organiseert jaarlijks vele activiteiten en evenementen. Daartoe is rondom het Long Course Weekend Holland Beesel ook alle gelegenheid.

BEESEL EN DE DRAAK

Overal komt u de draak tegen. Het gemeentewapen heeft een draak. De keramiekfabriek heet Sint-Joris. BillyBird Park Drakenrijk biedt bezoekers een complete strandervaring aan deze recreatieplas met daaromheen een zandstrand en een gezellige ligweide. In deze plas gaan de zwemmers van Long Course Weekend Holland Beesel de zwemuitdaging aan. En er staat een levensgrote draak op de rotonde, die op bijzondere momenten ook écht vuurspuugt. De draak staat centraal in de gemeente Beesel.

Beesel en de draak zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Al eeuwenlang haalt hij het beste in de (veer)krachtige gemeenschap naar boven in een zeven jaarlijks openluchtspektakel over de legende van Sint-Joris en de Draak. Een oeroude strijd tussen goed en kwaad. Gemaakt en gedragen door zo'n 800 Beeselse vrijwilligers voor zo'n 40.000 bezoekers. Het Draaksteken is een levende traditie, die gedragen wordt door het hele dorp en daarmee voldoet aan de eisen van UNESCO. Hierdoor is het evenement op de Nationale Inventaris Immaterieel Cultureel Erfgoed in Nederland geplaatst.

Op bezoek in het kerkdorp Beesel merkt u waarom Beesel het Drakendorp wordt genoemd. Straatmeubilair en plaatselijke keramiek met het Drakenthema zijn volop zichtbaar. In het centrum kunt u een rondwandeling maken langs enkele belangrijke plekken uit de geschiedenis van het Draaksteken. Voor de kinderen is er een speciale Drakenwandeling. Beesel ademt eeuwenoude tradities en de gastvrijheid van de bevolking.

De Beeselse draak staat voor vuur, passie, het goede en bovenal saamhorigheid.

**De gemeente Beesel, host city, heet u van harte welkom
bij Long Course Weekend Holland Beesel!**

Meer informatie?
Kijk op VVV Beesel www.vvvbeesel.nl.



10 DINGEN OM TE DOEN

In en rond de gemeente Beesel

1. SHOPPEN

Kom naar het Designer Outlet Roermond voor een dagje winkelen. Het is een waar paradijs wanneer je van een dagje shoppen houdt. Denk onder andere aan merken als Prada, Gucci, Burberry en sportmerken als Puma, Reebok, Asics, Nike en Adidas en merken als Guess, Diesel, Michael Kors, Ugg, Superdry en Desigual. Met kortingen tot 70% is er altijd wel iets voor iedereen. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

2. LANDAL DE LOMMERBERGEN

Landal De Lommerbergen is gelegen aan één van de mooiste plekken aan de rivier de Maas in Limburg. Het ligt in een heuvelachtige en bosrijke omgeving. Dat zorgt voor outdoor plezier het hele jaar door. Met 502 bungalows is het vakantiepark één van de grotere LandalGreen-parken. Er is voor jong en oud oneindig veel plezier te beleven in dit park in Reuver. Kinderen kunnen zich vermaken op het avontureneiland in de indoorspeelplaats of in het subtropisch zwemparadijs. De allerkleinsten vermaken zich opperbest in het Kids Junglebad. Samen dobberen in het golfslagbad en nog eens van de glijbaan, samen genieten in het water. De kids roetsjen van de glijbaan en deinen op de golven in het golfslagbad. Geen golf gaat ze te hoog. Terwijl de kinderen zich uitleven in het Subtropisch Waterparadijs trekt u zich even terug voor wat ontspanning in de Exotic Garden. Kom tot rust in de whirlpool, neem een kruiden bad of werk aan uw kleurtje onder de snel bruiner. In de infraroodcabine doet u uw ogen even dicht en geniet u van het moment. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

3. SERVICE BIOSCOOP LUXOR REUVER

Een unieke Service-Bioscoop met vier huiselijke bioscoopzalen en een groot Grand-Café met restaurant voor een totaal avondje uit. De bioscoopzalen zijn zeer sfeervol ingericht en voorzien van een bar, zodat er ook tijdens de film besteld kan worden. Alle voorstellingen, m.u.v. kindervoorstellingen, worden vertoond zonder pauze. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.





FinisherPix | Powered by Smiles

NEVER FORGET **YOUR RACE**



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:

www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix
@finisherpix #finisherpix



10 DINGEN OM TE DOEN

In en rond de gemeente Beesel

4. ZOEKTOCHT NAAR DE DRAAK

Al sinds 1736 wordt de legende van Sint-Joris en de draak in Beesel levend gehouden. Eens in de zeven jaar staat het hele dorp in het teken van deze oeroude strijd tussen goed en kwaad. In zes imposante theatervoorstellingen krijgt het Draaksteken gestalte. Laat je in Beesel verrassen door theaterspel, muziek, zang, gevechten, drama en humor! De volgende voorstelling van het Draaksteken is in 2023. In de tussentijd is er genoeg te ontdekken over het Draaksteken. Op bezoek in het kerkdorp Beesel merkt u waarom Beesel het Drakendorp wordt genoemd. In het centrum kunt u een rondwandeling maken langs enkele belangrijke plekken uit de geschiedenis van het Draaksteken. Voor kinderen is er een speciale Drakenwandeling. Voor volwassenen is er de audiowandeling van de IZI travelapp. Straatmeubilair en de schoonheid van plaatselijke keramiek met het Drakenthema, zijn volop zichtbaar. En er staat een levensgrote draak op de rotonde, die op bijzondere momenten ook écht vuurspuugt. De draak kom je overal tegen. Klik hier om de website te bezoeken. 10. Even relaxen! Wilt u kennismaken met de golfsport? Kom dan naar Golfodome: een 18-holes golfbaan. Een golfuitrusting, examen of lidmaatschap is niet nodig. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

5. XBAZE JUMP ARENA

Het trampolinepark, voor jong én oud, van beginnende jumper tot professionele free-runner. XBAZE heeft verschillende vette area's, waar je de uitdaging met zwaartekracht aangaat. Bij XBAZE vind je niet alleen trampolines, maar alles om te springen, battlen en toffe tricks uit te voeren. Hier veranderen muren in vloeren en zijn hoogtes je beste vriend. De Jump-tower wordt je grootste uitdaging en maak een salto in een bak vol schuimblokken.

Xbaze heeft ook een aparte VIRTUAL REALITY ruimte. Begeef je in een virtuele achtbaan, zweef door de hemel als astronaut, sla de beats weg op je favoriete top-40 liedje of bekijk het uitzicht vanaf een wolkenkrabber in New York. Met een ruim aanbod VR-games beleef je bij XBAZE de avonturen die levensecht lijken. De ultieme Virtual Reality Experience dus! Verdwijnt tijdelijk uit de realiteit van het alledaagse leven en leef je uit in virtual reality waar meer mogelijk is dan je ooit voor mogelijk hield. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

6. BURCHTGEMEENTE BRÜGGEN

Beesel onderhoudt goede relaties met de nabijgelegen Duitse gemeente Brüggen. Met een imposante Middeleeuwse burcht in het centrum van Bruggen. De burcht stamt uit het jaar 1289. In dat jaar werd de burcht voor het eerst per oorkonde genoemd. Tegenwoordig bevindt zich het Jacht- en Natuurkundemuseum in het kasteel. Naast de burcht ligt de Brüggener Mühle, deze diende als koren- en slagmolen en bleef in bedrijf tot 1955. Burcht Brüggen is het decor voor tal van evenementen. Houd de agenda in de gaten. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.



10 DINGEN OM TE DOEN

In en rond de gemeente Beesel

7. AMBACHTEN

Stokerij en keramiek In Beesel zijn verschillende ambachtslieden actief. Aan de grens met de Witte Stein is een proeflokaal. Daar kun je diverse likeuren proeven die in de nabijgelegen stokerij zijn gedistilleerd. In samenwerking met lokale producenten stelt Willem Veldman recepten samen en verbetert ze steeds opnieuw. Zo krijgt elke likeur of gedistilleerd een unieke smaak en kwaliteit, samengesteld uit de beste producten en kennis uit de buurt. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

8. KLEIEN

Klei is een belangrijke grondstof in onze regio. Al eeuwenlang wordt dit materiaal gebruikt in de keramische industrie. Onder leiding van Cindy Heldens kun je zelf aan de slag door een workshop te volgen, bijvoorbeeld draaien aan de draaischijf. De workshop is ook geschikt voor beginners. Beleef een ontspannende dag in een landelijke omgeving! Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

9. (NIET) ALLEEN VOOR KINDEREN: DRAKENRIJK EN TOVERLAND

BillyBird Park Drakenrijk laat je genieten van een heerlijk dagje strand. Het park heeft een strand met grote zwemplas waar kinderen lekker kunnen spelen. Je kunt heerlijk zwemmen in het water, springen van de duikplank, zonnen op het brede zandstrand of relaxen op een strandbedje. Binnenkort volgt uitbreiding van het aantal speelplekken. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

Attractiepark Toverland is een familiebedrijf vol passie en bezieling. Met 800.000 gasten per jaar en ruim 35 attracties en shows opereert Toverland met een duidelijke visie: het creëren van geluk ervaringen! De magie van échte passie. Geniet onder ander van de indoor thema plekken en de snelste, hoogste én langste houten achtbaan van de Benelux. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

10. EVEN RELAXEN!

Wilt u kennismaken met de golfsport? Kom dan naar Golfodome: een 18-holes golfbaan. Een golfuitrusting, examen of lidmaatschap is niet nodig. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

In een aangelegde, stromende visrivier (460 meter lang en 6 meter breed) heeft u de mogelijkheid om naar hartenlust te vissen. Bij slecht weer, kunt u binnen vissen bij de Indoor Visrivier Reuver. Betalen doet u per totaal geviste tijd. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.

De Historische Groentehof is een fraaie locatie in het Limburgse Beesel; een tuin met ruim 750 soorten vergeten, bijzondere en zeldzame groenten fruit. Ook delen wij graag informatie over onze eetcultuur vroeger en nu. Klik [hier](#) om de website te bezoeken.



TIPS & TRICKS

De ideale voorbereiding op LCW Holland - Beesel!

1. Gebruik Vaseline of andere smeermiddeltjes op delen van je wetsuit waar die kan gaan schuren, zoals je nek. Het materiaal van je wetsuit kan namelijk te strak om je huid gaan zitten en irritatie veroorzaken.
2. VERGEET NIET TE GENIETEN! Er is geen enkele atleet die we hebben gesproken die er niet naar uit kijkt. Geniet van de dag en laat de onvergetelijke sfeer op je inwerken.
3. Lees de reglementen en cut-off tijden, je wilt niet voor onaangename verrassingen komen te staan.
4. Zorg dat je herstelt! Neem je herstel serieus, zorg dat je na elk onderdeel voldoende eet, slaapt (en een massage krijgt). Doe wat nodig is om zo goed mogelijk te herstellen voor de volgende dag.
5. Bereid je goed voor door middel van training! Long Course Weekend is zwaar, dus een goede voorbereiding is noodzakelijk!
6. Weet in welke tijd je het zwemonderdeel verwacht te finishen. Vraag aan de andere zwemmers in welke tijd ze verwachten te finishen en zorg dat je in de buurt staat van zwemmers die ongeveer dezelfde finishtijd als jij in gedachte hebben.
7. Deel je zwemonderdeel op in stukken door van boei naar boeien te zwemmen.
8. Als je nog nooit met veel zwemmers tegelijk gezwommen hebt, blijf dan aan de kant en geef je zelf de ruimte om in je eigen ritme te zwemmen.
9. Kijk waar je heen zwemt en zorg dat je geen onnodige meters zwemt door uit de richting te zwemmen.
10. Wanneer je gewend bent om achter iemand te zwemmen, probeer dan te profiteren van slipstream om zo energie te besparen.
11. Wanneer je de volledige marathon loopt, ga dan niet te snel van start en spaar jezelf voor de tweede helft.
12. Zorg dat je je eigen tempo aanhoudt, maak je niet druk om de andere.
13. Wanneer je de volledige 180 kilometer fietst, doe dan niet te gek tijdens het eerste rondje en houdt wat in de tank voor de tweede ronde.
14. Heb een plan, deel het parcours op in stukken en focus je op deze stukken.
15. Blijf eten en drinken onderweg, wacht niet tot dat je een verzorgingspost ziet, dan kan het al te laat zijn.
16. Probeer om de 30 minuten van fietspositie te veranderen om te kunnen ontspannen. Kijk af en toe op je klokje om jezelf eraan te herinneren.
17. Wanneer je het moeilijk krijgt probeer iets rustiger aan te doen en voel de energie van het publiek langs de kant, dat zou genoeg moeten zijn om de finish te bereiken.
18. Wanneer iemand hetzelfde tempo als jij onderhoudt, maak een praatje! Zo gaat de tijd sneller om.
19. Maak gebruik van de eet- en drinkstations en zorg dat je voldoende vocht binnen krijgt.



QUOTES VAN WINNAARS

Long Course Weekend Holland - Beesel 2019

WINNAAR FULL LCW 2019: JEROEN POLLEN

Het was geweldig om voor eigen publiek Full LCW te winnen, ik had het totaal niet verwacht. Ik had van tevoren een briefje gemaakt met mijn verwachte eindtijden. Uiteindelijk bleek ik daar tien minuten onder te zitten! Ik had ingeschat dat ik als tiende zou eindigen, maar niets bleek minder waar. Ik ben trots om mezelf de eerste winnaar van de eerste editie van Long Course Weekend - Beesel te mogen noemen.

Ik zal komende editie zeker weer aan de start staan. Ik ben druk bezig met de voorbereidingen en gelukkig gaan deze prima. Of ik voor de winst ga? Dat durf ik niet te zeggen. Net zoals vorig jaar ga ik gewoon zien hoe het loopt.

WINNARES FULL LCW 2019: NICOLE LOEVE

De eerste editie van LCW Beesel was een groot feest. Al vanaf het moment dat ik mijn startnummer ging ophalen, tot aan het moment dat ik over de finishlijn stapte. Uiteraard maakte de eindoverwinning het een weekend om nooit te vergeten. Het was heel bijzonder. Het was een waar kippenvel moment.

In september ga ook ik weer deelnemen aan Long Course Weekend - Beesel, want dit is een evenement dat ik graag nog een keer wil beleven. Ik ga proberen mijn titel te verdedigen en zal dus wederom aan de Full LCW deelnemen. Ik hoop jullie allemaal te zien op het parcours!



00:00:42

VRIJWILLIGERS

Ontzettend bedankt, jullie zijn geweldig!

Bedankt aan alle vrijwilligers die Long Course Weekend Holland - Beesel ondersteunen. Zonder jullie is het evenement niet mogelijk en door jullie kunnen de atleten hun doelen bereiken. Jullie creëren een unieke ervaring door tijd, moeite en passie te investeren. Jullie zijn de kracht achter LCW Holland - Beesel. Dank voor jullie werk en dank dat jullie deel uitmaken van de LCW-familie.

Met dank aan de onderstaande verenigingen voor het leveren van vrijwilligers:

- Mama Moves Reuver
- Turnvereniging Hercules '03 Reuver
- Volleybalvereniging Revoc/VCB
- Scouting Lambertus Reuver
- Zwemclub ROB Reuver
- Toneelgroep Reuver
- De Sjtökers Reuver
- Reuvers Mannenkoor



TOT TOLGEND JAAR!

14 - 16 MEI 2021



WWW.LCWHOLLAND.NL