



Holland 4 ALS

Routes + Navigatie

Totale teamafstand: 330 kilometer

Elke sporter legt een afstand af van:

Kanoën: 2,5 kilometer

Fietsen: 90 kilometer

Zwemmen: 0,5 kilometer

Hardlopen: 12 kilometer

Volgorde sporten:

Kanoën: 4 subgroepen
Zwemmen: 4 subgroepen
Fietsen: 2 subgroepen
Hardlopen: 2 subgroepen

Subgroep A1 + A2
Subgroep A1 + A2
Subgroep 1
Subgroep 1

Subgroep B1 + B2
Subgroep B1 + B2
Subgroep 2
Subgroep 2





Holland 4 ALS

Routes + Navigatie

Onderdeel 1: Kanoën

Totale teamafstand:

25 kilometer

Afstand per sporter:

2,5 kilometer

Locatie Groningen:

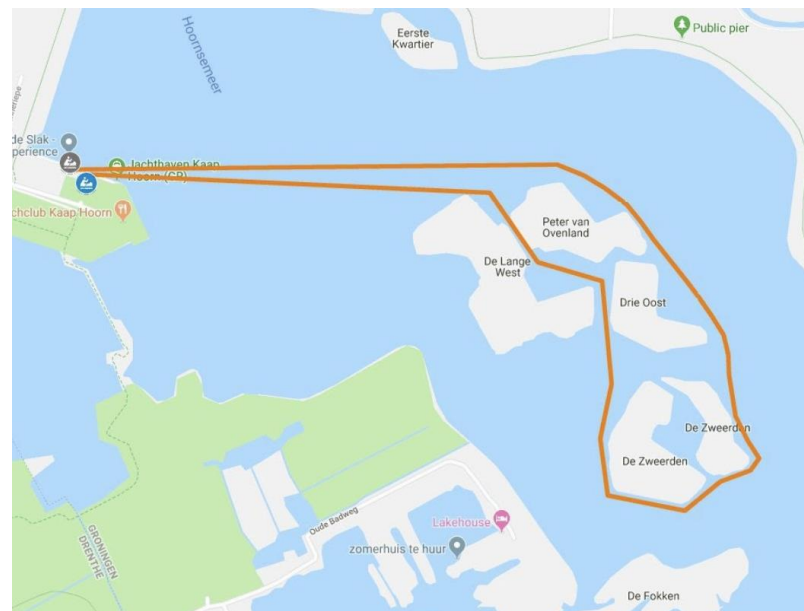
Hoornse Meer

Verdeling teams:

4 subgroepen

→ Subgroep A1 + A2

→ Subgroep B1 + B2





Holland 4 ALS

Routes + Navigatie

Onderdeel 2: Zwemmen



Totale teamafstand:	5 kilometer
Afstand per sporter:	0,5 kilometer
Afstand van de baan:	4 x 125 meter
Locatie Groningen:	Hoornse Plas
Verdeling teams:	4 subgroepen
	→ Subgroep A1 + A2
	→ Subgroep B1 + B2





1. Routes + Navigatie

Ondersteuning tijdens de watersport-onderdelen

- Groninger Reddingsbrigade
- Water SkiClub Paterwoldsemeer
- Het Watersporthuis: Teuntje de Slak
- Dare2Tri – Swimsuits
- Lions Groningen-Zuid





Holland 4 ALS

Routes + Navigatie

Zwemmen in open water

Start zwemseizoen: 1 mei

- Waterkwaliteit: Goed
- Minimum vereiste watertemperatuur 12 graden
- Verwachte watertemperatuur: 15 graden
- Diepte: 1.50 meter

Groninger Reddingsbridade: aanwezig

- Water & land

Zwemmen in swimsuits wordt geadviseerd

Meerschapp Paterswolde



DARE2TRI®

Holland 4 ALS



5 KM
ZWEMMEN



180 KM
FIETSEN



120 KM
HARDLOPEN



25 KM
KANEN



Holland 4 ALS

Routes + Navigatie

Onderdeel 3: Fietsen



Totale teamafstand:

180 kilometer

Afstand per sporter:

90 kilometer

Locatie Groningen:

Groningen – Drachten – Hasselt

Verdeling teams:

2 subgroepen

→ Subgroep 1 → 90 kilometer

→ Subgroep 2 → 90 kilometer





Holland 4 ALS

Routes + Navigatie

Alle routes zijn onder voorbehoud in verband met werkzaamheden

Beide fietsroutes worden gepijld

Bij de fietsonderdelen is er beperkte motorbegeleiding

Gebruik navigatie systemen:

- OsmAndMaps
- GPX-Viewer





Routes + Navigatie

Onderdeel 4: Hardlopen

Totale teamafstand:

120 kilometer

Afstand per sporter:

12 kilometer

Locatie Groningen:

Hasselt – Oosterwolde

Uddel - Nijkerk – Soest

Verdeling teams:

2 subgroepen

→ Subgroep 1 → 2x30 kilometer

→ Subgroep 2 → 2x30 kilometer

