



Limburg triathlon Pinksterweekend 27, 28, 29 mei 2023



Programma en adressen:

Overnachtingen in het [Watersley Sports & Talentpark Watersley](#), Watersley 31, 6132 KA Sittard



Zaterdag 27 mei

-  33km, ca. 30 minuten (vertrek, ca. 9.15 uur*)
- Za 27 mei 10.00 uur: Zwemloop [Oolderplas](#) (zwemmen 150-600-150-300 / lopen 5km)
[Parkeerplaats Isabellegrind](#), Maastraat 31, 6049 CC Herten
-  37km, ca. 30 minuten*
- Za 27 mei 14.00 uur: [ATB route Windraak](#) (37,4km)
[Biesenhof Restaurant & Events](#), Biesenweg 1, 6164 RB Geleen

Zondag 28 mei

-  30km, ca. 30 minuten (vertrek ca. 9.15 uur*)
- Zo 28 mei 10.00 uur: Racefiets Valkenburg [Amstel Gold Race-Lus 3](#) (77km)
[Restaurant De Beren Valkenburg](#), De Leeuwhof 9, 6301 KZ Valkenburg
-  17km, ca. 15 minuten*
- Zo 28 mei 15.00 uur: Zwemmen [Grindgat Oost-Maarland](#)
[Heugem aan de Maas](#), Hoge Weerd 4, 6229 AM Maastricht

Maandag 29 mei

-  41km, ca. 35 minuten (vertrek ca. 8.15 uur*)
- Ma 29 mei 9.00 uur: Trailrun De Meinweg ([8,7km](#) of [14,6km](#))
[Nationaal Park de Meinweg](#), Meinweg 2, 6075 NA Herkenbosch
-  6km, ca. 10 minuten*
- Ma 29 mei 11.00 uur: Gravelbike / ATB route [De Meinweg](#) (48km)
[Speeltuyn Kitskensberg Roermond](#), Oude Keulsebaan 150, 6045 GB Roermond

* Dit is het Pinksterweekend, houd rekening met vertragingen vooral op de reis naar Limburg

Overnachtingen:

Overnachtingen in het [Watersley Sports & Talentpark](#)
[Watersley](#), Watersley 31, 6132 KA Sittard

Als je bij Watersley arriveert, moet je door een slagboom met code. Het is een groot terrein, dus even zoeken waar wij precies zitten. Je kunt er gewoon met de auto naar toe rijden en parkeren naast het complex. De deur van het complex waar we zitten, kan met een sleutel geopend worden, die in een kluisje naast de deur zit met een cijferslot. Code voor de slagboom, het cijferslot en exacte locatie van het complex, zullen we delen via de groepsApp.

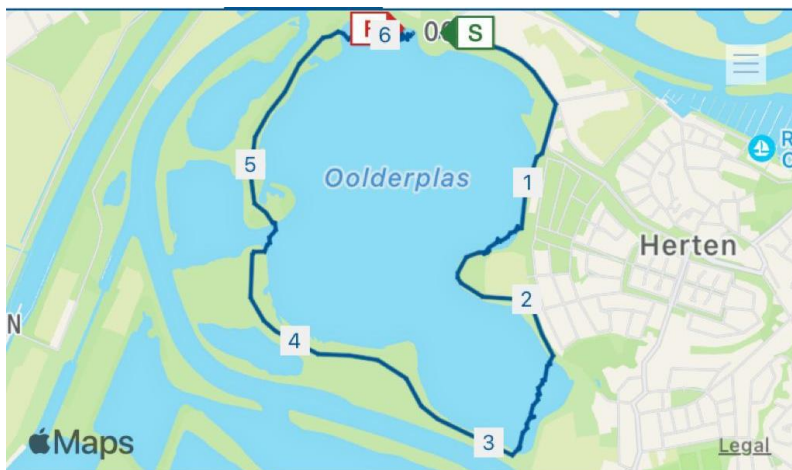
We verblijven in de 'long-stay'. Dit is een complex met allemaal afsluitbare tweepersoons slaapkamers (waarin de meesten dus alleen verblijven), een grote gemeenschappelijke woon-/eetkamer met keuken, toilet en een badkamer met twee douchehokken. Beddengoed is aanwezig, je moet zelf je bed opmaken. Het betreft een complex waarin vroeger medische patiënten verbleven, waardoor alles heel ruim is opgezet. De hal is ook erg groot / breed, waardoor we de fietsen eventueel binnen in de hal kunnen stallen.

Vrijdagavond zullen we inkopen doen voor ontbijt, evt. lunch/diner en versnaperingen. Als je speciale wensen hebt, geef dat even door in de groepsApp.

Kosten voor verblijf en inkopen zullen voorgeschoten worden en achteraf worden verrekend.

Zwemloop Oolderlas, zaterdag 27 mei, 10.00 uur

Het is ongeveer 33km/30 minuten rijden met de auto vanaf Watersley, wegrijden met de auto om ca. 9.15 uur. Parkeren kan op [Parkeerplaats Isabellegriend](#), Maasstraat 31, 6049 CC Herten. Onder deze [link](#) kan je iets meer informatie vinden over de Oolderplas.



Het betreft een rondje van 6200m, bestaande uit 1200m zwemmen en 5km onverhard hardlopen. De zwemstukken zijn 150m, 600m, 150m en 300m. Het lopen zit verdeeld daartussen.

Als het water te koud is, dan veranderen we de zwemloop in een kilometer zwemmen en dan een stuk onverhard hardlopen, zodat we met wetsuit kunnen zwemmen.

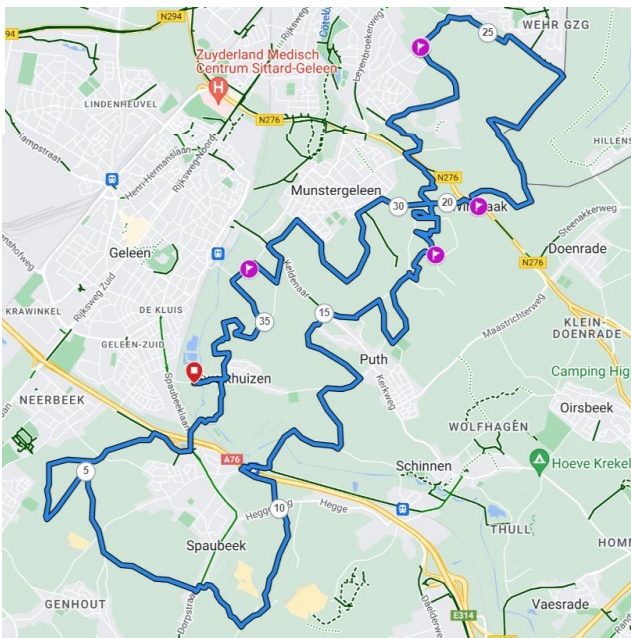
Omdat er geen bewegwijzing is, zullen we samen beginnen met zwemmen en worden de langzamere zwemmers weer opgepikt voor het lopen. Als er steeds twee zwemmers bij elkaar blijven, is zwemmen/lopen met een boei niet verplicht. Een badmuts is wel verplicht, evenals schoeisel voor het hardlopen. Dit kunnen surfschoentjes zijn ivm het zwemmen, trailrun-schoenen, of gewone hardloopschoenen. Paddles en pullbuoy mogen ook gebruikt worden, maar alles moet de hele ronde meegenomen worden.

Meenemen:

- Zwembroek/trisuit/wetsuit (lang alleen wanneer we het alternatieve rondje doen)
- Zwemcap
- Zwembrilletje
- Surfschoentjes/trailrun-schoenen/hardloopschoenen
- Evt. zwemboei (bij alleen zwemmen), paddles, pullbuoy (Sander heeft wat te leen)
- Handdoek

ATB Route Windraak, zaterdag 27 mei, 14.00 uur

Het is ongeveer 30km/30 minuten rijden met de auto vanaf de Ooldersplas. Parkeren kan op bij [Biesenhof Restaurant & Events](#), Biesenweg 1, 6164 RB Geleen.



Onder deze [link](#) kan je meer informatie vinden over de route. De 37,4 km lange Windraak route laat je door middel van stevige hellingen en leuke, technische singletracks het prachtige natuurgebied rond de Geleenbeek zien. In deze groene omgeving groeien eiken en beuken dicht opeengepakt tegen de hellingen aan en wemelt het van bijzondere planten op de oever van de beek. Graag op de paden te blijven! Bovenop de plateaus liggen vriendelijke dorpjes zoals Windraak, Puth en Sweikhuizen, waar we eventueel een tussenstop kunnen maken bij een leuk cafeetje, of bij kasteel Terborgh.

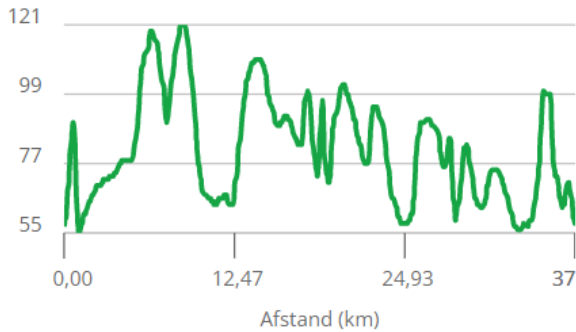
Graag de route van tevoren downloaden op je fietscomputer via deze [link](#).

Hoogteprofiel:

Hoogte

[Uitvouwen](#)

Totaal aantal hoogtemeters: 393m

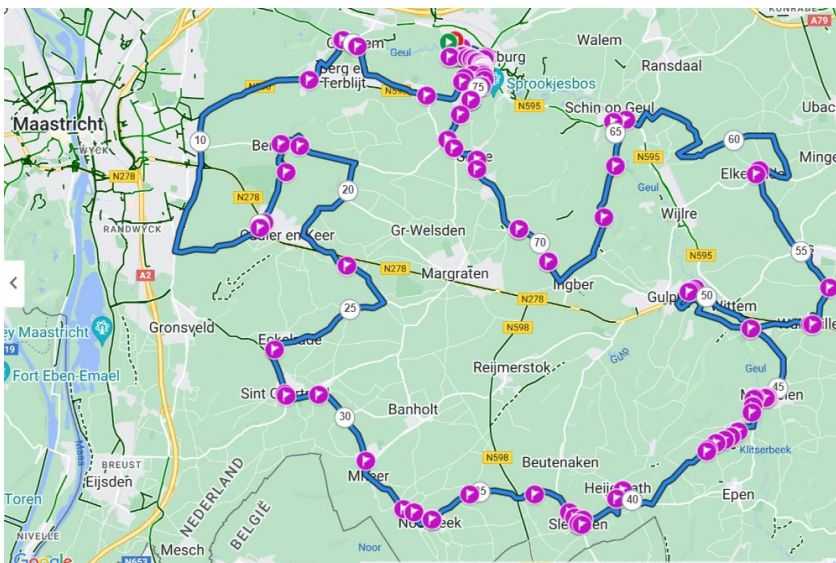


Meenemen:

- ATB/MTB
- Fiets schoenen ATB/MTB
- Fiets helm
- Fiets kleding incl. (MTB) handschoenen
- 2 bidons of camelbak
- Fiets computer met gedownload route

Amstel Gold Race-Lus 3, zondag 28 mei, 10.00 uur

Het is ongeveer 37km/30 minuten rijden met de auto vanaf Watersley, wegrijden met de auto om ca. 9.15 uur. Parkeren kan bij [Restaurant De Beren Valkenburg](#), De Leeuwhof 9, 6301 KZ Valkenburg.



Onder deze [link](#) kan je meer informatie vinden over de route. De Amstel Gold Race is één van de grootste sportevenementen van het jaar. Deze uitdagende wielervedstrijd leidt door het adembenemende heuvelland en kent genoeg terrasjes langs de weg. De route bestaat uit 3 lussen. Wij zullen Lus 3 fietsen met een lengte van 77 km.

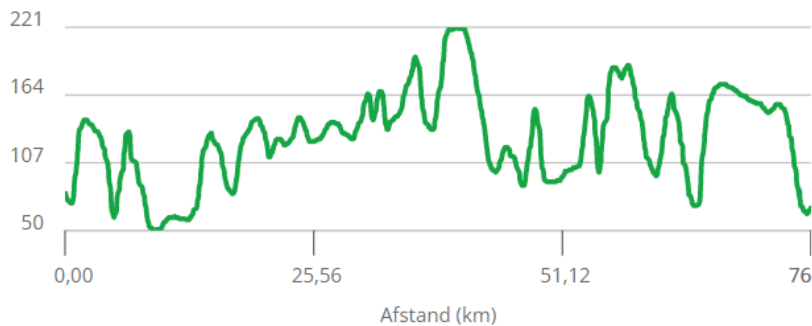
Op deze wielrenroute treed je in de bandensporen van de professionals op de roemruchte Cauberg, Keutenberg, Gulperberg en Eyserbosweg.



Een leuke video-impresie vind je onder deze [link](#)

Graag de route van tevoren downloaden op je fietscomputer via deze [link](#).

Hoogteprofiel:



Totaal aantal
hoogtemeters:
1000m

Meenemen:

- Racefiets
- Fietsschoenen
- Fietshelm
- Fietsbril
- Fietskleding incl. handschoenen
- 2 x 750ml bidon of camelbak
- Fietscomputer met gedownloade route

Zwemmen Grindgat Oost-Maarland, zondag 28 mei, 14.00 uur

Het is ongeveer 17km/15 minuten rijden met de auto vanaf Valkenburg. Parkeren kan bij het [Heugem aan de Maas](#), Hoge Weerd 4, 6229 AM Maastricht. Onder deze [link](#) kan je iets meer informatie vinden over de het Grindgat.

We zullen hier gaan vrijzwemmen, als een normale buiten zwemtraining. Hierbij geldt dan ook dat een zwemboei en badmuts (geel, oranje of groen), verplicht is. Ter plekke moeten we beoordelen hoe we gaan zwemmen.



Meenemen:

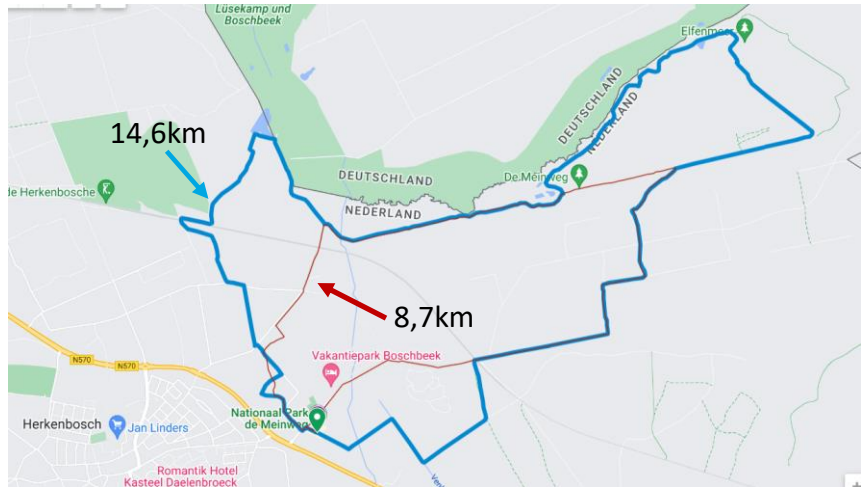
- Wetsuit (evt. trisuit of zwembroek)
- Zwemcap (geel, oranje, groen, conform de buiten trainingen)
- Zwembrillettje
- Zwemboei
- Handdoek

Trailrun de Meinweg, maandag 29 mei, 9.00 uur

Alweer de laatste dag. We zullen twee activiteiten gaan doen in Nationaal Park de Meinweg. We moeten vroeg op, ontbijten, alles inpakken de accommodatie netjes achterlaten en om 8.15 uur al onderweg, om uiteindelijk 's middags ook weer op tijd thuis te kunnen zijn. Het is ongeveer 41km/35 minuten rijden met de auto vanaf Watersley. Parkeren kan bij [Nationaal Park de Meinweg](#), Meinweg 2, 6075 NA Herkenbosch.

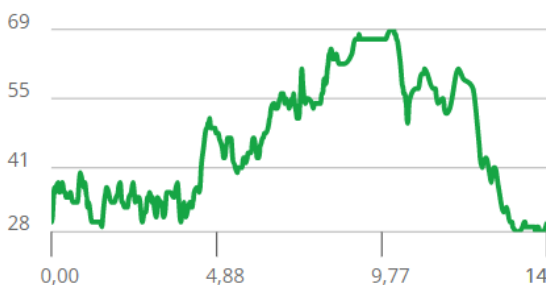
De route die we gaan hardlopen betreft een wandelroute vertrekkende vanaf het bezoekerscentrum. Er kunnen twee afstanden gelopen worden, 8,7km of 14,6km. De kortere route is op de kaart uitgestippeld en afgeleid van de langere route. De exacte omstandigheden van de afwijkende stukken zijn onbekend.

De route voor de 14,6km kun je via deze [link](#) downloaden en de route voor de 8,7km via deze [link](#). Graag de route van tevoren downloaden op je horloge, zodat er verschillende tempo's gelopen kunnen worden.



Onder deze [link](#) kun je meer informatie vinden over het Nationaal Park De Meinweg. Het is een prachtige omgeving met zeer wisselende landschappen en unieke flora en fauna in een oase van rust. Het is geologisch gezien van grote betekenis, door het voor Nederland unieke terrassenlandschap, met een drietal steile overgangen tussen de verschillende terrassen. Deze zijn ontstaan door erosie van de in het verre verleden door Rijn en Maas afgezette sedimenten én door verschuivingen in de aardkorst. Het totale hoogteverschil tussen de drie terrassen bedraagt 50 meter. Het Roerdal ligt 30 meter boven N.A.P. en het Beatrixplateau op 80 meter. Dwars op de terrassen zijn twee beekdalen ontstaan: het dal van de Boschbeek en van de Roode Beek. Tussen deze beken en beekdalen liggen stille vennetjes en uitgestrekte bossen en heidevelden. Hier komt tegenwoordig weer een adderpopulatie voor.

Hoogteprofiel 14,6km loop:



Totaal aantal hoogtemeters
 14,6km: 185m
 8,7km: 66m

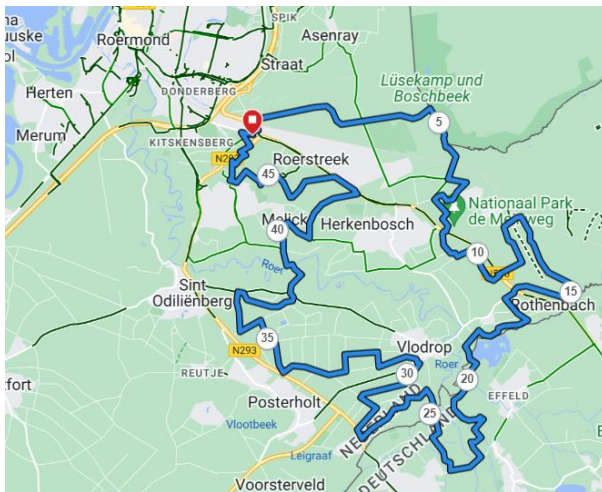
Meenemen:

- Hardloopleiding
- Hardloop / trailrun-schoenen
- Horloge met gedownloade route
- Evt. drinkflesjes of camelbak



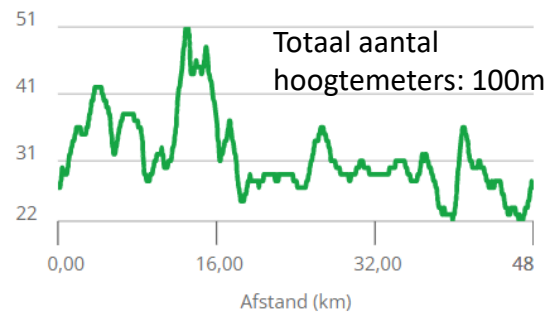
Gravelbike / ATB route de Meinweg, maandag 29 mei, 11.00 uur

Het is ongeveer 6km/10 minuten rijden met de auto vanaf het bezoekerscentrum naar de lek vanaf waar we gaan fietsen. Parkeren kan bij de [Speeltuín Kitskensberg Roermond](#), Oude Keulsebaan 150, 6045 GB Roermond. Vanaf daar is het een paar honderd meter rijden naar de start van de route.



Dit is het noordelijke gedeelte van een gravelbike route door en in de buurt van Nationaal Park De Meinweg. De route loopt gedeeltelijk door Duitsland en is in totaal 48km lang.

Hoogteprofiel:



Graag de route van tevoren downloaden op je fietscomputer via deze [link](#).

Meenemen:

- Gravelbike/ATB/MTB
- Fietschoenen Gravelbike/ATB/MTB
- Fietshelm
- Fietskleding incl. (MTB) handschoenen
- 2 bidons of camelbak
- Fietscomputer met gedownloade route

Algemeen:

Diners:

26 mei: restaurant 5 personen, suggestie:
[Corvers Eethuis](#), Rijksweg Noord 24, 6162 AJ Geleen
Alternatief: zelf koken/afhalen

27 mei: zelf koken/afhalen

28 mei: gereserveerd om 19.30 uur voor 8 personen bij:
[Grieks Restaurant Delphi](#), Putstraat 32, 6131 HL Sittard
Geef graag van tevoren door als je niet mee uit eten wilt

Meenemen algemeen:

- Casual kleding voor de avonden/uit eten
- Toiletpullen
- Zonnebrand
- Bril/lenzen
- Opladers telefoon/fietsapparatuur/sporthorloge
- Hartslagband
- Basis fietsgereedschap, reserve binnenbandjes, pompje en kettingolie
- Fiets-/loopkleding houd rekening met lang en kort i.v.m. de weer
- Evt. regenjack/windjack voor op de fiets of het hardlopen
- Evt. fietsslot
- Winter fiets-jack om warm te blijven na het sporten
- Sportgels/-repen
- Vitaminen/medicijnen
- Boeken/tijdschriften/spelletjes

Contact:

Menno Wiersma, menno@wehome.nl, 06-81040041
Whatsapp groep: Limburg Pinkster Triathlon weekend 2023