



aanhuis.nl
woninginrichting

BronSnijder
Stiens • Heerenveen

Sportcentrum it Gryn

triathlon

STIENS

Zaterdag 20 juni 2026



Zwemmen

Fietsen

Lopen

JEUGDTRIATLON VRIJDAG 19 JUNI 2026

PROGRAMMA

BRONSNIJDER WONINGINRICHTING -AANHUIS.NL



VLOEREN
VLOERVERWARMING
RAAMDECORATIE
GORDIJNEN
KASTEN OP MAAT
INDUSTRIËLE DEUREN
TRAPRENOVATIE
INTERIEURADVIES



BronSnijder

WONINGINRICHTING - AANHUIS.NL



BronSnijder Stiens

Seerob 7a,
9051 VA Stiens
058 257 41 11

info@bronsnijder.nl

BronSnijder Heerenveen

Jousterweg 20b
8447 RH Heerenveen
0513 72 42 23

heerenveen@bronsnijder.nl

INHOUDSOPGAVE

7. VOORWOORD
8. WOORD VAN DE SPONSOREN
9. WEDSTRIJDREGLEMENT
10. INFO OVER:
HET PRIJZENSHEMA
DE PRIJSUITREIKING
DE UITSLAGEN
HET NOODSCENARIO
INLICHTINGEN
TELEFOONNUMMERS
ALGEMENE INFORMATIE
12. PROGRAMMA
14. PARKEREN EN TIJDSREGISTRATIE
15. FINISHEN EN ZWEMPARKOERSEN
16. FIETSPARKOERSEN
17. LOOPPARKOERSEN
32. AL ONZE SPONSOREN OP EEN RIJTJE



SCREENFACTORY. NL
ZEEFDruk • TEXTIELDRUK • PRINT • BELETTERING



Wijnand Jager

ACCOUNTANTS & BELASTINGADVISEURS

Kantooradres	Juckemaleane 10
Postadres	Postbus 70 9050 AB Stiens
Telefoon	058 - 257 20 20
E-mail	info@wijnandjager.nl
Internet	www.wijnandjager.nl
KvK	53160592





Foto: Kim Bos

Foto: Harriët Koning



Foto: Alida Jasper

We zijn blij dat we dit jaar de 19e editie van Triatlon Stiens mogen organiseren.
Op vrijdag 19 juni is de jeugdtriathlon en zaterdag 20 juni is de triathlon. Trots zijn we dat ook dit jaar BronSnijder Woninginrichting Aanhuis weer onze hoofdsponsor is.

De afgelopen maanden is er hard gewerkt om jou ook dit jaar weer een onvergetelijke dag te bezorgen.

Vanaf deze plaats willen we in het bijzonder al onze sponsors en vrijwilligers hartelijk danken voor hun bijdrage en inzet.

Zonder hen is er geen triathlon mogelijk!

In dit programmaboekje vind je alle wedstrijd informatie.

Lees deze aandachtig door.

Veel succes met de laatste voorbereidingen en we kijken er naar uit om je dit weekend in Stiens te begroeten.

Met sportieve groet,

Namens de Stichting Triatlon Friesland

Bouke Fennema, Jeffrey Rietbroek, Sanne Steenbrink, Johan Beintema, Eddy Keuning, Erwin de Vries en Ellen Seerden.



Gemeente **Leeuwarden**



 Provincie
Fryslân



BronSnijder Woninginrichting Aanhuis.nl wederom hoofdsponsor van de triatlon in Stiens

Het uiterste van je kunnen vergen in verschillende disciplines dat is wat een triatlon bij uitstek betekent. Wij van BronSnijder herkennen dit in de zaken die ons dagelijks bezig houden.

Onze klanten compleet ontzorgen door alle disciplines van het inrichten van de woning zelf uit te voeren. Of het nu gaat om het leggen van pvc vloeren, het plaatsen van maatwerk kasten, monteren van gordijnen en raamdecoratie of behangen en verven van de woning en het plaatsen van schitterende boxsprings en ledikanten al deze disciplines hebben wij in eigen huis waardoor u als klant maar 1 aanspreekpunt heeft.

Wij zijn de trotse hoofdsponsor van de triatlon van Stiens.

Jonge mensen die trainen, trainen en nog eens trainen om een topprestatie te leveren op het moment waarop dat van ze verwacht wordt.

Dit spreekt ons als bedrijf enorm aan en staat dicht bij de manier hoe wij zelf elke dag met onze klanten omgaan.

Wij wensen dan ook alle deelnemers heel veel plezier en wat het resultaat ook mag zijn dat jullie trots mogen zijn op jullie prestatie.

Wymer Snijder en Martinus Bron





WEDSTRIJDREGLEMENT

Algemene regels

Alle deelnemers dienen zich aan de wedstrijdregels van de NTB te houden. Het wedstrijdreglement tref je aan op www.triathlonbond.nl. Deelnemers zijn verplicht de aanwijzingen van de organisatie op te volgen (wedstrijdleader, juryleden, parcourscontroleurs etc.). Gedurende de wedstrijd mag GEEN HULP van derden of anderen worden aanvaard (dus individueel omkleden, banden plakken e.d.).

Een fietshelm is bij het fietsen VERPLICHT; ofwel een door de NTB goedgekeurde helm (ANSI of SNELL); helmen zijn beperkt verkrijgbaar bij het wedstrijdsecretariaat.

Verstreckte startnummers dienen zichtbaar te worden gedragen:

- tijdens het fietsen laag op de rug;
 - tijdens het lopen op de borst of buik.
- Stayeren is verboden evenals afsnijden van het parcours. Controleurs en juryleden zullen langs het parcours controles uitoefenen en, indien nodig, straffen opleggen.

Het parcours wordt zoveel mogelijk verkeersvrij gemaakt. Toch kan er zich verkeer op het parcours bevinden.

In de wisselzone mag niet worden gefietst, vóór de wisselzone wordt dit aangegeven middels een lijn op de grond.

Wisselen bij trio's

Trio's dienen als volgt van deelnemer te wisselen :

- van zwemmer naar fietser:

In het aangegeven gebied in de wisselzone d.m.v. het overhandigen van de 'chip'. De zwemmer deponert de badmuts in een daarvoor opgestelde bak en de transponder ('chip') dient om de enkel te worden gebonden (klittenband).

- van fietser naar loper:

Nadat de fietser zijn fiets heeft gestald in de wisselzone middels het overhandigen van het startnummer en de 'chip' aan de loper die staat opgesteld bij de uitgang van de wisselzone (loper; 'chip' om de enkel!).

De fietser draagt zijn startnummer op de rug. De loper draagt het startnummer aan de voorkant van het lichaam (buik of borst).

Regels voor para-triatleten

Hoofdstuk 'P' van het wedstrijdreglement omschrijft de regels op grond waarvan de para-atleet naar de mate van zijn handicap in een categorie (1 t/m 6) wordt ingedeeld en wat wel of niet aan hulp is toegestaan. Eigenlijk komt het er op neer dat de regels gelden voor alle atleten. Hoofdstuk 'P' omschrijft de uitzonderingen voor de atleten met een beperking. Een para-atleet is in het bezit

van een verklaring van een arts waarin met mate de handicap wordt beschreven. Er moet sprake zijn van een minimale handicap van 15% stoornis van een ledemaat.

(zie verder website NTB).

=====

PRIJZENSHEMA

Het prijzenschema voor de diverse onderdelen van de triatlon te weten een sprintafstand en Standaard Afstand, staat op de website vermeld: www.triatlonfriesland.nl

Tevens wordt op de wedstrijddag het overzicht van het prijzenschema opgehangen bij de infobalie.

PRIJSUITREIKING

De prijsuitreiking voor de kinderen is op vrijdagavond om circa 20.00 uur. Er zijn prijzen voor de drie snelsten.

Op zaterdag is de prijsuitreiking zodra de eerste drie vrouwen en heren van de betreffende afstand bekend zijn.

UITSLAGEN

De uitslagen van de diverse afstanden zullen zo spoedig mogelijk op de website worden geplaatst (Zie www.triatlonfriesland.nl).

De prijswinnaars worden per categorie vermeld op de website.

INFORMATIE, INLICHTINGEN EN TELEFOONNUMMERS JEUGDTRIATLON

Bij vragen c.q. opmerkingen kunt u contact opnemen met:

Sanne Steenbrink. Tel.06-30008008

Verder biedt onze website www.triatlonfriesland.nl alle informatie over de BronSnijder Triatlon.

NOODSCENARIO

Bij eventuele problemen met de kwaliteit van het water vervangen we de triatlon wedstrijd door een Run-Bike-Run.

Standaard afstand: 10 - 40 - 5 km (lopen - fietsen - lopen).

Sprintafstand: 5 - 20 - 2,5 km (lopen - fietsen - lopen).

ALGEMENE INFORMATIE

Melden, inschrijven en omkleden:

Op de wedstrijddag 20 juni, moet elke deelnemer zich melden bij de wisselzone. Dit is ter hoogte van het gezondheidscentrum (Griene Leane 5-B, 9061 LZ Stiens).

Dit jaar liggen alle spullen (startnummer, speldjes, badmuts, stickers en eventueel huurchip) bij jouw plekje in de wisselzone.

In de mail heb je de deelnemersinformatie ontvangen waarin jouw startnummer staat. Zorg dat je deze weet zodat je toegang krijgt tot de wisselzone. Heb je een atletenlicentie van de NTB? Laat deze zien bij de ingang.

Er is geen na inschrijving op de wedstrijddag.

's Zaterdag zijn in de buurt van de wisselzone tenten waar je je kunt verkleden.

Vrijwilligers moeten zich melden bij de vrijwilligersstand tussen het gezondheidscentrum en de wisselzone.



Astrid Sportprijzen



Flanderijn



runpoint

STARTTIJDEN, CATEGORIEËN EN AFSTANDEN

STARTTIJD:	CATEGORIE:	ZWEMMEN:	FIETSEN:	LOPEN:
Vrijdag 19 juni:				
19:00	Jeugd	100 meter (zwembad)	3 km	800 meter
Zaterdag 20 juni:				
11:00	Sprint mannen	750 meter (open water)	20 km	5 km
11:05	Sprint vrouwen	750 meter (open water)	20 km	5 km
11:05	Sprint estafette	750 meter (open water)	20 km	5 km
11:30	Standaard afstand (SD) mannen	1500 meter (open water)	40 km	10 km
11:35	Standaard afstand (SD) estafette	1500 meter (open water)	40 km	10 km
11:35	Standaard afstand (SD) vrouwen	1500 meter (open water)	40 km	10 km
13:00	Jeugd - mini lang (10 t/m 19 jaar)	250 meter (open water)	10 km	2,5 km
13:00	Zestiende individueel (vanaf 20 jaar)	250 meter (open water)	10 km	2,5 km

Kleuren van de startnummers



Een half uur voor iedere start is er een briefing in de wisselzone.

Aansprakelijkheid:

Voor verlies, diefstal of vermissing van goederen, materiaal of persoonlijke eigendommen is de organisatie niet aansprakelijk. Waardevolle spullen kunnen, mits van geringe omvang, in bewaring worden gegeven bij het wedstrijdsecretariaat. Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedruimtes!

Verantwoording:

Iedere deelnemer neemt op eigen verantwoording deel aan de wedstrijd.

Goedkeuring:

Met gemeente en provincie is afstemming geweest en zijn afspraken gemaakt over gebruikmaking van de openbare weg.

Wisselzone:

Wat is de wisselzone (parc fermé)?

Een wisselzone is een afgesloten gebied waar de fietsen in worden gestald en waar de wissels plaatsvinden van zwemmer naar fietser en van fietser naar loper. De jeugd mag in de wisselzone tijdens het omkleden worden geholpen door een ouder (voorzien van een startnummer op de arm).

Er is in de wisselzone een tent voor het omkleden. De fiets kan alleen worden opgehaald op vertoon van het startnummer.

De wisselzone is alleen toegankelijk voor deelnemers, juryleden, leden van de organisatie en degenen die voorzien zijn van een startnummer op de arm.

De jeugd heeft een eigen wisselzone gelegen tussen sportcentrum It Gryn en de finishlocatie.



Parkeren

Parkeren van de auto is mogelijk op twee plaatsen. Volg daarvoor de borden met de letter 'P' en de Triatlon Friesland-afbeelding.

De 'P'-terreinen zijn gelegen aan:

- de Truerderdyk (nabij de Skatebaan) en is op ca. 100 meter lopen naar de inschrijving.
- It Noarderfild (terrein voor de Coop. Telersvereniging ZPC) ca. 250 meter lopen naar de inschrijving.

Een plattegrond van de parkeermogelijkheden treft u aan op de website.

Er kan niet bij de sporthal geparkeerd worden!

Tijdregistratie (chipmatten en transponders)

Voor de tijdregistratie wordt gebruikt gemaakt van chipmatten en transponders (oftewel 'chips').

De huur of eigen transponders zitten op een klittenband en dienen om de enkel te worden gedragen. Voor trio-deelnemers dient naast het rugnummer bij de wissel ook de transponders te worden overgedragen van zwemmer naar fietser naar loper.

Tussentijden worden geregistreerd van zwemmen, fietsen en lopen. De huurtransponders dienen na de finish te worden ingeleverd. Twee vrijwilligers helpen u hiermee.

Zijn de huurtransponders na een week nog niet ingeleverd, dan schrijven wij 30 euro van uw bankrekening af.

Het inleveren van de huurtransponder dient te gebeuren bij de wisselzone na de wedstrijd bij het afhalen van de fiets.



smidschakel
accountants en adviseurs

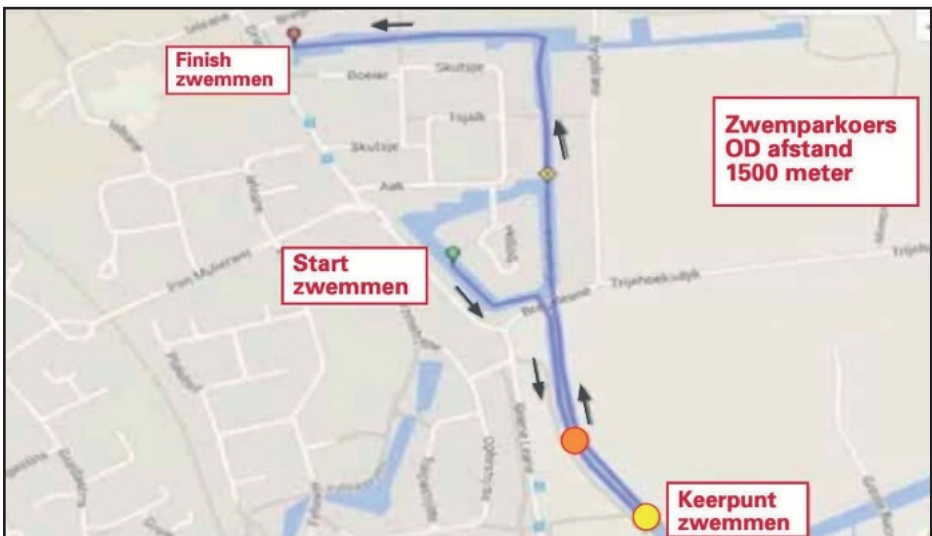
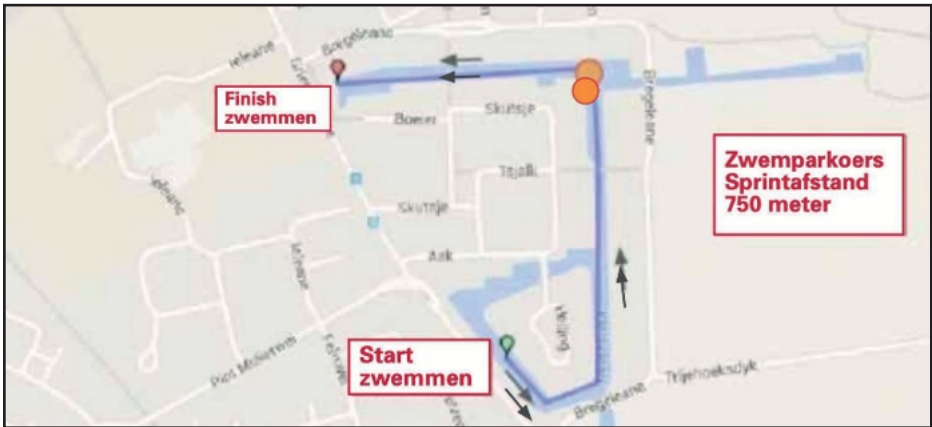
Finishen

Bij het looponderdeel senioren wordt 2 of 4 keer een ronde gelopen van elk 2,65 kilometer.

Om nog een ronde te lopen, blijf je aan de linkerkant van de weg op de Griene Leane. Wil je finishen dan verlaat je het loopparcours door een bocht naar rechts te maken. Je loopt dan een stukje terug richting het gezondheidscentrum.

Plattegrond zwemparkoers 'Kletsefaert'

De middellijn en de drijvers moeten zich altijd aan de linkerkant bevinden.





Fietsparkoers Standaard afstand SD, sprintafstand en Mini-sprintafstand
 Exacte afstand is 10,6 kilometer per ronde.
 De Standaard afstand bestaat uit 4 rondes.
 Sprintafstand uit 2 rondes en minisprintafstand uit 1 ronde.





DIJKSTRA

**DRANG/BOUWHEKKENVERHUUR - DIENSTVERLENING
EVENEMENTEN- & ATTRACTIEVERHUUR**

LEEWARDEN/HEERENVEEN TEL. 06-2013 4554





P. de VRIES

INSTALLATIETECHNIEN BV




P. de Vries Installatietechniek is een dynamisch bedrijf en opereert voornamelijk in de Noordelijke provincies, met Leeuwarden als thuisbasis. P. de Vries biedt u een team van professionele, gemotiveerde en gecertificeerde medewerkers die thuis zijn op alle installatiegebieden zoals: *gas-, water-, verwarming- en elektra installaties, dakbedekkingen, sanitair, luchtbehandeling, zonnepanelen, legionellapreventie, alarminstallaties, spraak/databekabeling en brand- en inbraakalarmering.*

Ons complete aanbod en de bundeling van diverse expertises biedt u veel voordeel. P. de Vries is uiteraard aangesloten bij Uneto-VNI. Dit geeft u als klant extra zekerheid en garanties. P. de Vries verzorgt alle fases in een project: advies en ontwerp, uitvoering en oplevering en service en onderhoud.

Meer informatie? Ga dan naar
www.pdevries.nl
of bel (058) 288 02 22

Postbus 7540, 8903 JM Leeuwarden, telefoon: (058) 288 02 22, fax: (058) 288 00 60, E-mail: info@pdevries.nl



Lid van
UNETO VNI 

Voor de Makers Praxis



MTD KUNSTSTOF


KOZIJNEN & MONTAGE

KEUKENCENTRUM MARSSUM



ABS autoherstel | **kalsbeek**
Stiens
It Noarderfjild 13-15
9051 BM STIENS

T: 058-2572952
E: info@autoschadekalsbeek.nl
W: www.absautoherstel.nl



Wij herstellen uw autoschade vakkundig en snel.

- Contractreparateur voor alle verzekeringsmaatschappijen
- Haal- en brengservice
- Gratis vervoerend vervoer *
- 4 jaar Bovag Garantie
- Autoruit herstel- en vervangen

* Vraag naar de uitzonderingen.



bourguignon bikes & scooters

10x Ideaal&Zn

Een betrokken, professionele schoonmaakorganisatie met een menselijk gezicht. Hoe ideaal is dat!

1. Ideaal voor reguliere schoonmaak + glasbewassing
2. Levering sanitaire benodigdheden
3. Schoonmaakonderhoud maatwerk op contractbasis
4. Vaste gezichten voor de schoonmaak
5. Zeer kritisch bij aannemen medewerkers
6. Opvallend laag ziekteverzuim (ca 2%!) + weinig verloop
7. Vast aanspreekpunt + goede communicatie
8. Snel schakelen: compacte bedrijfsstructuur + weinig overhead
9. Oplossingsgericht denken en doen
10. Kwaliteitsbewaking door o.a. logboek en feedbackformulieren

Bel Sjoerd Westra voor een vrijblijvende kennismaking:

(0518) 461 469



Nij Toerenburg 28 a, 9076 MA Sint Annaparochie
info@schoonenzn.nl - www.schoonenzn.nl

Pearle
opticiens



PEARLE OPTICIENS Stiens

Langebuorren 47
9051 BE Stiens
058-2572112



Niels & Annefrouke
De *Echte* Bakker

Klaver Assurantiën 
risico-analyse • assurantiën • schadeservice



HESSEL'S



Toiletwagenverhuur

Installatiebedrijf

BOONSTRA



vrachtautorijschool

Wagenaar



't Stalhuis

Training, coaching en dienstverlening

TRAININGEN OP MAAT • COACHING • GROENE DIENSTVERLENING
HAARDHOUT • THEORIE EN PRAKTIJK VOOR HET TREKKER RIJBEWIJS





- Merk- en Productpresentatie
- Showroom
- Stand Alone®

Wijnbenga
Product Presentaties

Wij laten zien wie je bent

Product Presentaties ☎ +31 511 421260
Haadwei 22 ✉ info@wijnbengaproductpresentaties.nl
9109 NS De Falom 🌐 www.wijnbengaproductpresentaties.nl



STIENSTRA
KEUKENS

STELLEMA



HAIJMA STIENS!

Fietsen Skoolers Witgoed Schaatsen

WWW.HAIJMASTIENS.NL

DE FIETSSPECIALIST UIT STIENS!

H Haijma Witgoed specialist Bike Totaal

LANGEBUORREN 16 - 9051 BG STIENS TEL: (058) 2574200 FAX: (058) 2575896

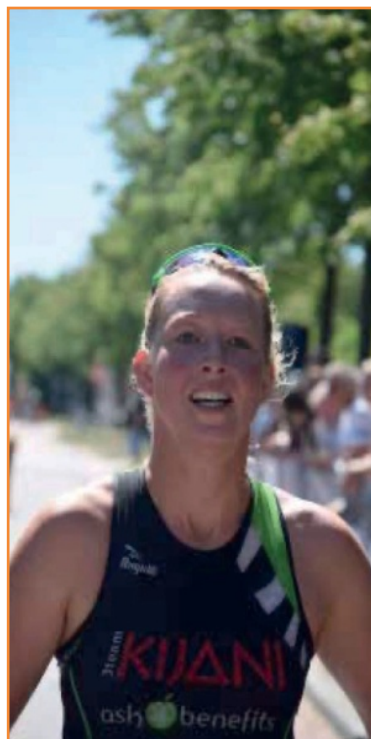
Dé sleutel tot succes!

Voor de verkoop van uw huidige woning én de koop van uw nieuwe woning bent u bij ons op het juiste adres.

Germeraad Makelaars

verkoop | aankoop | taxaties | advies

Pieter Jellessingel 9, 9051 BV Stiens • 058 257 1825
www.germeraadmakelaars.nl





Westra
tweewielers



De kracht van ervaring

www.bijlandbouw.nl

Bijland Bouw BV



REPROPLUS



van Lingen

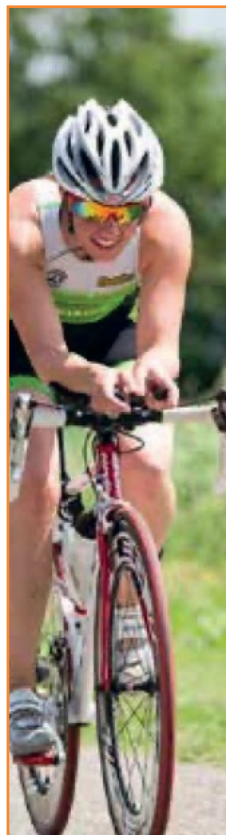
Onze service gaat verder

Administratie en Advies voor:
Agrarische sector
Midden- en klein bedrijf
Particulieren

- ✓ Financiële administratie
- ✓ Jaarrekeningen
- ✓ Bedrijfseconomische analyses
- ✓ Belastingaangiften
- ✓ Bedrijfsoverdrachten
- ✓ Fiscale- en financiële planning

Seegers 4
9051 VE STIENS
058 257 15 45
info@vanderwagensinia.nl
www.vanderwagensinia.nl

**Van der Wagen Sinia**
Administratie en Advies





Helwa



Natuurslagerij
Bijlsma
Sinds 1908



Uniawei 4 9051 BC STIENS
058-2573330

Al onze sponsors op een rijtje:

HOOFDSPONSOR:

BronSnijder Woninginrichting Aanhuis - Stiens en Heerenveen

www.bronsnijder.nl

aanhuis.nl/winkels/aanhuis-stiens/

Andere sponsors:

Screen Factory - Heerenveen

www.screenfactory.nl

Smids & Schakel Accountants - Leeuwarden

www.smidsenschakel.nl

Dijkstra Evenementenverhuur - Leeuwarden

www.dijkstradranghekken.nl

P. de Vries Installatietechnieken BV - Leeuwarden en Groningen

www.pdevries.nl

Keukencentrum Marssum - Marssum

www.keukencentrum-marssum.nl

Mr. J. Dijkstra Belastingadviseur - Beetgumermolen

www.dijkstrabelastingadviseur.nl

Bourguignon Bikes & Scooters - Leeuwarden en Burgum

www.bourguignonbikesenscooters.nl

Bloemenzaak Blom - Stiens

bloembinderijblom.jimdofree.com

ABS Autoherstel Kalsbeek Stiens - Stiens

www.absautoherstel.nl/vestigingen/friesland/abs-autoherstel-kalsbeek-stiens

Autofirst Stiens - Stiens

www.autofirst-stiens.nl

Pearle Opticiens Stiens - Stiens

www.pearle.nl

Niels en Annefrouke, de Echte Bakker - Stiens
www.echtebakkervanderwal.nl

Wijnand Jager Accountants en Belastingadviseurs - Stiens
www.wijnandjager.nl

Klaver Assurantiën - Stiens
www.klaver-assurantien.nl

MTD Montage - Stiens
www.mtdkunststof.nl

P. Vlasman en Zoon Transport - Stiens

Hessel's Toiletwagenverhuur - Stiens
www.hesselstoiletverhuur.nl

Stienstra Keukens Grou - Grou
www.stienstrakeukens.nl

Praxis - Stiens
www.praxis.nl/store/stiens

Installatiebedrijf Boonstra - Stiens
www.boonstra-installaties.nl

Vrachtautorijschool Wagenaar - Hallum
www.vrachtautorijschool.nl

Hellema Hallum BV - Hallum
www.hellema.com

Schoonmaakorganisatie Schoon & Zoon - Sint Annaparochie
www.schoonenzn.nl

't Stalhus - Lekkum
www.stalhus.nl

Astrid Sportprijzen - Wirdum
www.astridsportprijzen.nl

DE MINT SPECIALIST Fortuin - Dokkum
www.fortuin.com

Wijbenga Product Presentaties - De Falom
www.wijbengaproductpresentaties.nl

Gemeente Leeuwarden - Leeuwarden
www.leeuwarden.nl

Provincie Fryslân - Leeuwarden
www.fryslan.fr

A3 Bouwadvies - Warga

Kaashandel Van Dijk - Leeuwarden
https://www.facebook.com/kaashandelvandijk/?locale=nl_NL

Runpoint - Leeuwarden
www.runpoint.nl

Bakker Training Therapie - Stiens en Hallum
www.fysiotherapiestiens.nl

Flanderijn - Heerenveen
www.flanderijn.nl

Stellema verzekeringen - Kollum
www.stellema.nl

Pieter Jelles Eatcorner - Stiens
www.pieterjelles.nl

Agema Vlaggenmast en riooltechniek - Jelsum
www.agemavlaggenmasten.nl

Bike Totaal Haijma Witgoedspecialist - Stiens
www.hajmastiens.nl

Germeraad Makelaars - Stiens
www.germeraadmakelaars.nl

Westra Tweewielers - Stiens
www.westra-tweewielers.nl

Bijland Bouw BV - Stiens
www.bijlandbouw.nl

Reproplus - Stiens en Lutjegast
www.reproplus.nl

Schildersbedrijf Van Lingen - Stiens
www.vanlingenschilders.nl

Van der Wagen Sinia Administratie en Advies - Stiens
www.vanderwagensinia.nl

Autobedrijf Wiger Hellema - Hallum
www.autobedrijfwigerhellema.nl

Van der Meulen - Hallum
www.meulenholland.nl

Helwa Wafelbakkerij - Hallum
www.helwa-wafels.nl

Natuurslagerij Bijlsma - Sint Annaparochie
www.slagerijbijlsma.nl

Poiesz Supermarkt - Stiens
www.poiesz-supermarkten.nl

Al onze sponsors willen wij nogmaals heel erg bedanken voor hun bijdrage aan onze triatlon.



De fotografen Alida Jasper, Kim Bos en Harriët Koning bedanken wij voor het beschikbaar stellen van hun foto's.



Foto: Harriët Koning



