# ATHLETE GUIDE

## 17 – 19 MAY 2019

Municipality of Beesel,
host city of Long Course Weekend Holland - Beesel,
welcomes you and wishes you lots of fun
and an amazing event!

Gemeente Beesel
Gewoon anders

LONG COURSE WEEKEND
HOST CITY · BEESEL

# TABLE OF CONTENTS
## INHOUDSOPGAVE


| | | |
|---|---|---|
| 1. | PREFACES | 4 |
| 2. | HISTORY | 7 |
| 3. | REGISTRATION, MERCHANDISE & EXPO | 8 |
| 4. | HOLLAND SWIM | 9 |
| 5. | HOLLAND BIKE | 12 |
| 6. | HOLLAND RUN | 14 |
| 7. | REGULATIONS | 17 |
| 8. | USEFULL INFORMATION | 21 |
| 9. | EVENT AREA | 22 |
| 10. | ATHLETE SERVICE | 24 |
| 11. | ABOUT BEESEL | 25 |
| 12. | SIDE EVENTS | 28 |
| 13. | 10 THINGS TO DO | 30 |
| 14. | TIPS & TRICKS | 35 |
| 15. | INSPIRATIONAL STORIES | 37 |
| 16. | BLACK WRISTBAND DEALS | 42 |
| 17. | LCW HOLLAND – BEESEL 2020 | 44 |

# ROB FRAMBACH
# RACE DIRECTOR

## Dear athletes,

Welcome to the first edition of
Long Course Weekend Holland – Beesel!

We worked very hard towards this weekend and are very happy to see you have come from all over the world to Beesel. We hope you can match your ambitions in your discipline, but don't forget to enjoy your achievements and suck up the unmatched atmosphere of Long Course Weekend!

On Friday Long Course Weekend will kick off with the 'Swim', Saturday the 'Bike' will take place and on Sunday it will be up to runners. We wish you all the best in your own discipline and are hoping you will cheer on the other athletes when not competing!

We would like to take this opportunity to thank all of our sponsors and partners who made this event possible. Also we would like to thank our volunteers of their help and enthusiasm. Last but not least a special ''Thank you'' to the entire team who put in heart and soul to make this event one to remember!

We cannot wait to see you in action at Long Course Weekend!

With sportive regards,

**Rob Frambach**
Race Director LCW Holland - Beesel

## Beste atleten,

Welkom bij de eerste editie van
Long Course Weekend Holland – Beesel!

We hebben als organisatie lang naar dit weekend toegewerkt en zijn dan ook zeer verheugd dat jullie uit alle windstreken naar Beesel zijn afgereisd. Wij hopen dat je je sportieve ambities waar kunt maken op jouw onderdeel maar vooral ook dat je geniet van je prestatie en sfeer rondom Long Course Weekend!

Op de vrijdag zal er gezwommen worden in de Dode Maasarm, op zaterdag vindt het fietsonderdeel plaats en op de zondag zijn de lopers aan de beurt. Wij wensen je veel succes op jouw onderdeel en hopen dat op de onderdelen waar je niet aan mee doet de andere deelnemers aanmoedigt!

Via deze weg willen we sponsoren en partners bedanken die dit evenement mede mogelijk hebben gemaakt. Daarnaast een woord van dank voor alle vrijwilligers die LCW een warm hart toedragen. 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 het Long Course Weekend!

Met sportieve groet,

**Rob Frambach**
Race Director LCW Holland - Beesel

# MARCEL ROELOFS
## EVENT COUNCILOR

Sport is passion, fraternization, competition and compete with each other. Or yourself. Sport is healthy. These are all elements that come together in Long Course Weekend Holland-Beesel (LCW).

It's not without a reason we are doing things big on Friday 17th, Saturday 18th and Sunday 19th of May. The municipality of Beesel dares to compete and is therefore host city of LCW Holland-Beesel: unique in the Benelux. It's not just competing on all sorts of surfaces to put us on the map. It is also the interaction with our inhabitants, entrepreneurs, participants and spectators to give them a memorable event. An event that provides a chance for many audiences to compete with themselves and an opportunity to beat all expectations.

Be amazed by all the beautiful things that especially Beesel has to offer and get to know the beautiful countryside between the river the Maas and our German neighbours. Come and feel the amazing atmosphere and enter the challenge. I would like to welcome you!

**Marcel Roelofs**
Event Councillor Municipality of Beesel

Sport is passie, verbroedering, competitie en wedijveren met elkaar. Of jezelf. Sport is gezond. Dit zijn allemaal elementen die bij elkaar komen in Long Course Weekend Holland - Beesel (LCW).

Het is niet voor niets dat we daarom op vrijdag 17, zaterdag 18 en zondag 19 mei 2019 flink uitpakken. De gemeente Beesel durft te wedijveren en is daarom graag gastgemeente van LCW Holland - Beesel: uniek in de Benelux. Het is niet alleen wedijveren om ons op allerlei vlakken als gemeente op kaart te zetten. Het is ook het samenspel met onze inwoners, ondernemers, de deelnemers en de toeschouwers om hen een onvergetelijk evenement te bieden. Een evenement dat voor veel doelgroepen een kans biedt een uitdaging aan te gaan waarvan menig sporter zich zal gaan verbazen over de geleverde prestatie.

Laat u vooral verrassen door al het moois dat Beesel te bieden heeft en maak kennis met de prachtige natuur tussen de rivier de Maas en onze Duitse buren. Kom sfeer proeven op 17, 18 en 19 mei 2019 en ga de sportieve uitdaging aan. Ik heet u alvast van harte welkom!

**Marcel Roelofs**
Wethouder Evenementen Gemeente Beesel

Gemeente Beesel
Gewoon anders

LCW
LONG COURSE WEEKEND
HOST CITY · BEESEL

# MATTHEW & SCOTT
# FOUNDERS LONG COURSE WEEKEND

## WELCOME!

On behalf of the LCW Global team we would like to welcome you to the latest member of the Long Course Weekend team; Holland.

The vision for LCW expansion is not about hundreds of races, but to discover locations and communities that can deliver a very local experience in some incredible locations.

Holland is just this. The towns of Reuver and Beesel have been incredibly welcoming and we have no doubt, that over the next couple of years this event will grow into something quite unique on the LCW circuit.

Please take time out of the race schedule to visit some of the surrounding towns in the Limburg region, it truly is a very special race.

Whether you are participating in 1, 2 or all 3 events remember to enjoy every moment and we will see you on the finish line.

Yours in Sports and Smiles

**Matthew Evans and Scott Powell**
Founders Long Course Weekend

## WELKOM!

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 vetrouwen 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**
Bedenkers Long Course Weekend

## HISTORY

The Long Course Weekend began in Wales, UK in 2010. Set in the heart of the Pembrokeshire National Park the event attracted 1000 athletes and 34 athletes attempting to complete the first ever LCW - 13 athletes finished. It was here the legend was born, was doing an IRONMAN distance event tougher over 3 days? It turns out the answer is Yes! However, what must be clear is that LCW is not a triathlon! It is a swimming event, a cycling event and a running event, attracting for the first time, Swimmers, Cyclists, Runners and Triathletes all to the same venue to compete over 1,2 or 3 days.

Over the next couple of years the event grew and attracted television coverage that broadcast to over 100 countries worldwide. This year Wales celebrates its 10th anniversary with 11,000 athletes, 30,000 travelling supporters and is now one of the biggest Multisport events in the world.

Known as "The little big race" - the organisers have worked on a completely different level of local business and community integration to create an atmosphere not found outside the Long Course brand. From locally sourced contractor targets, discounts and value added products in stores, cafes and restaurants for all spectators.

In 2017 the event began its expansion into both Australia and Mallorca, with Mallorca now boasting one of the most incredible closed road bike races in the northern hemisphere. 2019 will see our latest launch of LCW Holland. Already the excitement levels are at an all-time high through the LCW community and from only a couple of site visits the event is going to be very unique to Holland. The community engagement is incredible and athletes will expect a very boutique style experience.

# KNOWN AS
# "THE LITTLE BIG RACE"

## HISTORIE

Het Long Course Weekend begon in Wales, Verenigd Koninkrijk, in 2010. Midden in het Pembrokeshire National Park vertrokken ruim 1000 atleten, waarvan er 34 voor de full LCW kozen. Slechts 13 hiervan 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 zwem-evenement, 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. Dit jaar viert 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 er 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. In 2019 is LCW Holland – Beesel daar bij gekomen. De LCW community is nog nooit zo enthousiast geweest, en na een paar bezoekjes aan de regio kan er gezegd worden dat het een uniek evenement gaat zijn in Nederland. De betrokkenheid van de bewoners is ongelooflijk waardoor de atleten een unieke ervaring kunnen verwachten.

# REGISTRATION, MERCHANDISE & EXPO DURING LCW HOLLAND - BEESEL

## REGISTRATION

To garuantee a fast registration without any problems, we ask you to bring your ID and registrationconfirmation. Without this we can't hand out the startingnumbers. On-site registration are open on Friday, Saturday and Sunday at the Raadhuisplein in Reuver (Raadhuisplein 1, 5953 AL Reuver. At this location you can also find the Expo and Merch stands.

Participating in all three disciplines? Remember to bring your NTB (Dutch Triathlon Union) license. If you don't have one, you can buy one on-site for €22,50. The license is valid during the whole weekend. Without this license, you are not insured.

## REGISTRATIE

Voor een soepele registratie en het ophalen van de start bewijzen is het belangrijk om het inschrijfbewijs, de e-mail en je legitimatie bij je te hebben. Zonder het inschrijf bewijs, en legitimatie kunnen we je geen startbewijs geven. De dag inschrijving, afhalen inschrijf bewijzen kan vanaf vrijdag 17 mei 12.00 op de markt te Reuver (Raadhuisplein 1, 5953 AL Reuver), je kunt hier dan ook een sport expo 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 ter plekke een dag licentie aan te schaffen, deze geld voor het hele weekend en hiermee ben je verzekerd voor ongevallen. De dag licentie voor triatleten kost €22,50.

## EXPO & MERCHANDISE

The following companies and parties are present on the LCW Holland - Beesel expo:

- Fusionworld
- Dare2Tri (for renting wetsuits)
- Triatlonwinkel
- Quintana Roo Benelux
- Run2day
- Geert Giesen
- LCW Wales
- In2Sportbrands
- NTB (Dutch Triathlon Union)
- LCW Global Merchandise

# HOLLAND SWIM
## FRIDAY MAY 17TH

### PROGRAMME

| | | |
|---|---|---|
| 12.00 – 17.00 | Registration open | Town hall Reuver |
| 12.00 – 17.00 | Merchandise & Expo open | Reuver City Center |
| 15.00 – 22.15 | Shuttle service bus to Swim | Dode Maasarm |
| 16.00 | Start LCW Kids Swim | Dode Maasarm |
| 16.15 | Start LCW Junior Swim | Dode Maasarm |
| 17.00 | Start Swim 750m & 1500m | Dode Maasarm |
| 18.00 | Cut off time 750m & 1500m * | Dode Maasarm |
| 18.00 | Start Swim 1900m & 3800m | Dode Maasarm |
| 18.10 | Award ceremony 750m & 1500m | Dode Maasarm |
| 19.10 | Cut off time first lap 3800m | Dode Maasarm |
| 19.40 | Cut off time 1900m | Dode Maasarm |
| 20.15 | Cut off time 3800m | Dode Maasarm |
| 20.30 | Award Ceremony 1900m & 3800m | Dode Maasarm |

* Because we want to make sure the event is also accessible for beginners, the cut off time of the 750m Swim is the same as the 1500m Swim.

* Omdat we het evenement voor beginners toegangelijk willen maken, hanteren we dezelfde cut off tijden voor de 750m Swim als voor de 1500m Swim.

# HOLLAND SWIM
## FRIDAY MAY 17TH

### COURSE DESCRIPTION

Set on the outskirts of Beesel town the swim venue is a truly unique setting and a stunning location for the start of the Long Course Weekend. The course starts and finishes in a tributary of the historic river Meuse, known as the Dode Maasarm. Set back from the main river, the course offers shelter from the strong currents with crystal clear waters and a fast swim suitable for all abilities. The whole length of this memorable location is flanked by stunning countryside and woodland delivering world-class viewing points for all spectators.

### COURSES

**750 – 1500 meter**
The 750 and 1500 meter swim will be held on the same course: 1 or 2 laps. Before the start you have to line-up in the starting grid. To get in tot he grid, you have to wear a swim cap and your timingchip on your left leg. If you participate in the 1500 meter swim, you're getting out of the water between the first and second lap. This is at the same place you started. You're swimming clockwise. Keep the buoys on your right. Follow the instructions from lifeguards an the canoes.
If a problem occurs, raise your left arm and wait for help. It's mandatory to hand over your startnumber tot he lifeguards or organisation if you aren't able to finish the race.

**1900 – 3800 meter**
The 1900 and 3800 meter swim will be held on the same course: 1 or 2 laps. Before the start you have to line-up in the starting grid. To get in tot he grid, you have to wear a swim cap and your timingchip on your left leg. If you participate in the 3800 meter swim, you're getting out of the water between the first and second lap. This is at the same place you started. You're swimming clockwise. Keep the buoys on your right. Follow the instructions from lifeguards an the canoes.
If a problem occurs, raise your left arm and wait for help. It's mandatory to hand over your startnumber tot he lifeguards or organisation if you aren't able to finish the race.

**About the start**
It's essential to be at the start on time (at latest 15 minutes before the starts. At the start, the organisation checks your swimcap and timingchip. If you're not wearing one of those, you're not allowed to start your race. The start will be a rolling start. Please make sure you're starting in the right category: if you're a fast swimmer ensure you're in the front of the grid. Follow the instruction of the volunteers and organisation

**Extra information**
The organisation can decide, depending on the watertemperature, to make a wetsuit mandatory. If the organisation decides a wetsuit is mandatory, you will receive a message in the week before OR at the registration desk at latest. If you don't have a wetsuit, you can rent one at the expo. Opening hours can be found at the itinerary.

# HOLLAND SWIM
# FRIDAY MAY 17TH

## PARCOURS OMSCHRIJVING

De Long Course Weekend Holland – Swim, gelegen aan de rand van Beesel, is werkelijk een unieke omgeving en een schitterende locatie voor de start van het Long Course Weekend. Het parcours start en eindigt in een zijrivier van de historische rivier de Maas, beter bekend als de Dode Maasarm.

Achter de rivier, beschermt het zwemgebied je tegen de sterke stroming. Kristalhelder water dat geschikt is voor alle niveaus. De mooie locatie wordt geflankeerd door een prachtig landschap met prachtige vergezichten voor atleet en toeschouwers.

## PARCOURSEN

**750 – 1500 meter**
Het parcours van de 750 meter en 1500 meter swim zijn het zelfde, één of twee rondes. Voor de start ga je in het start vak staan, hiervoor moet je je timingchip dragen om je linkerbeen en de zwemcap opzetten die je ontvangen hebt bij registratie. Voor de 1500 meter swim kom je voor de tweede ronde kort uit het water. Dit is dezelfde plek als waar je gestart bent. Het zwemparcours is in de richting van de klok. Je houd 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!

**1900 – 3800 meter**
Het parcours van de 1900 meter en 3800 meter swim zijn het zelfde, één of twee rondes. Voor de start ga je in het startvak staan, hiervoor moet je je timingchip dragen om je linkerbeen en de zwemcap opzetten die ontvangen hebt bij registratie. Voor de 1500 meter swim kom je voor de tweede ronde kort uit het water. Dit is de zelfde plek als waar je gestart bent. 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 je jouw startnummer meldt bij de reddingsbrigade of organisatie als je bent uitgestapt.

**Startprotocol zwemdiscipline**
Zorg dat je tijdig (15 minuten uiterlijk voor de start) klaarstaat in het startvak. Bij het betreden van het startvak word er gecontroleerd of je jouw zwemcap en timingchip juist draagt. Indien je de zwemcap of timingchip niet draagt, mag je niet starten. Voor alle afstanden geldt een 'rolling start' ofwel, er worden 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 watertempratuur, om een wetsuit te verplichten. Je ontvangt per email of tijdens registratie uiterlijk het bericht. Indien je niet beschikt over een wetsuit is het mogelijk een wetsuit te huren in de expo. Openingstijden zijn te vinden het programma.

# HOLLAND BIKE
## SATURDAY MAY 18TH

### PROGRAMME

| | | |
|---|---|---|
| **07.00 – 18.00** | Registration open | Reuver City Center |
| **10.00 - 18.00** | Merchandise & Expo open | Reuver City Center |
| **08.15** | Pre call top 10 LCW athletes to start | Reuver City Center |
| **08.25** | Top 10 standing LCW athletes start | Reuver City Center |
| **08.30** | Bike start 180 kilometer | Reuver City Center |
| **08.45** | Bike start 90 kilometer | Reuver City Center |
| **09.10** | Start LCW Kids Bike | Reuver City Center |
| **09.45** | Start LCW Juniors Bike | Reuver City Center |
| **13.00** | Bike Award Ceremony 90 km | Reuver City Center |
| **13.30** | Cut off time 1st lap 180 km | Reuver City Center |
| **16.30** | Cut off time 90 & 180 km | Reuver City Center |
| **16.30** | Bike award Ceremony 180 km | Reuver City Center |

* Because we want to make sure the event is also accessible for beginners, the cut off time of the 90K is at the same time as the 180K. This only means you will miss the award ceremony (top three men and women) that starts at 13.00h.

*Omdat we het evenement voor beginners toegankelijk willen maken, hanteren we dezelfde cut off tijden voor de 90km als voor de de 180km. Dit houdt wel in dat je de podiumceremonie (top 3 mannen en vrouwen) mist, die start namelijk om 13:00uur.

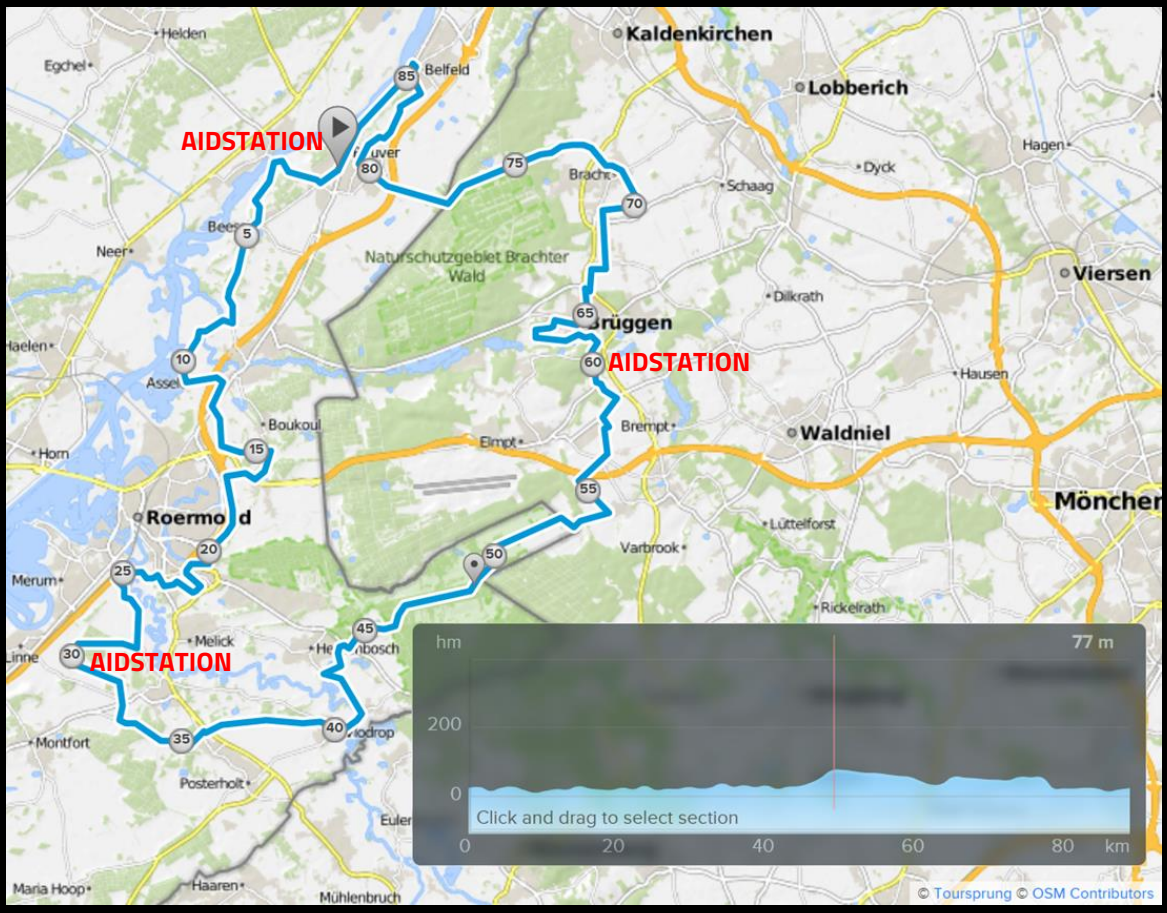
# HOLLAND BIKE
## SATURDAY MAY 18TH

### COURSE DESCRIPTION

During the Long Course Weekend Holland – Beesel Bike you get a chance to enjoy the beautiful nature around a cross-border bike course. This 90 or 180 kilometer sportive leads you trough Beesel, Roermond, Venlo, Roerdalen and the Brüggen (Germany) You'll find three aidstations on the course: around the 30 km, 60 km and 90 km mark.

### PARCOURSBESCHRIJVING

De Long Course Weekend Holland – Beesel Bike leidt je door de prachtige omgeving van Beesel, Roermond, Venlo, Roerdalen en het Duitse Brüggen. Met name de prachtige natuur rond het parcours zorgt dat deze toertocht uniek is in zijn soort. Er zijn drie aidstations op het parcours: rond de 30, 60 en 90 km punten.




**CHECK THE COURSE ONLINE**
**AND GPX DOWNLOAD**

### STARTPROTOCOL

The first athletes to start are the 10 fastest Full LCW Athletes. After their start, other athletes are released every few seconds.

Be aware: since the LCW Holland – Beesel is a Sportive, you have to follow all road rules.

### STARTPROTOCOL

De eerste atleten die mogen starten zijn de 10 snelste Full LCW atleten. Hierna worden de overige atleten iedere paar seconden 'losgelaten'.

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

# HOLLAND RUN
## SUNDAY MAY 19TH

### PROGRAMME

| | | |
|---|---|---|
| **07.30 - 10.45** | Registration open | Town hall Reuver |
| **10.00 - 18.00** | Merchandise & Expo open | Reuver City Center |
| **08.45** | Run start 6.5 & 10 km | Reuver City Center |
| **10.15** | Cut off time & Run award ceremony 6.5 and 10 km | Reuver City Center |
| **11.15** | Run start 21.1 & 42.2 km | Reuver City Center |
| **11.30** | Long Course Junior Run Start | Reuver City Center |
| **12.10** | Long Course Kids Run Start | Reuver City Center |
| **12.30** | Full LCW Kids & Juniors Awards Ceremony | Reuver City Center |
| **14.00** | Cut off time Run 21,1 AND first lap 42.2 km | Reuver City Center |
| **14.15** | Run 21.1 km Award ceremony | Reuver City Center |
| **17.00** | Cut off time 42.2 km Run | Reuver City Center |
| **17.15** | Run 42.2 km Award ceremony | Reuver City Center |
| **17.30** | Full LCW Award ceremony | Reuver City Center |
| **15.00u** | Long Course Weekend finish line party | Reuver City Center |

# HOLLAND RUN
## SUNDAY MAY 19TH

### COURSE DESCRIPTION

The Run course is focused on speed. With long straights, just a few corners and almost no difference in heights, this is the course to break your PR.

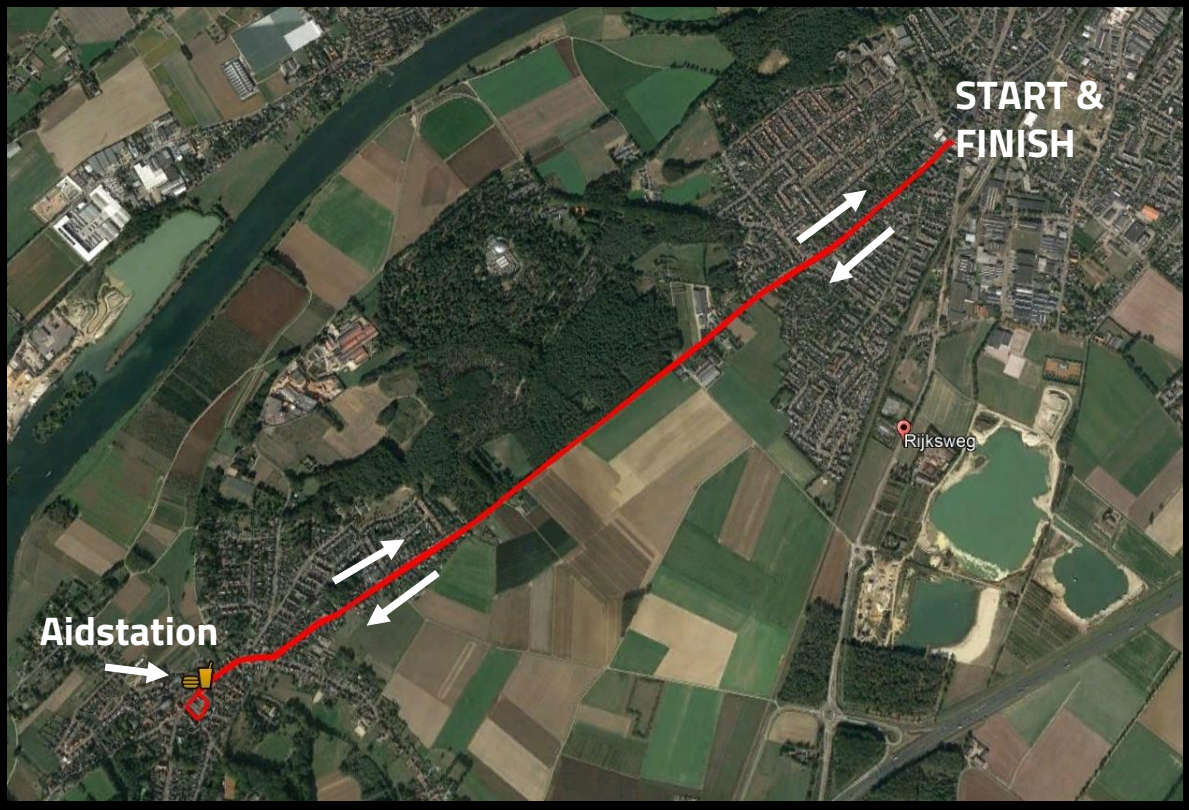
Depending on the race, you'll run one or two laps trough Beesel, Reuver and Offenbeek. The Run start and finish is at the Market Square in Reuver.

### PARCOURSBESCHRIJVING

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 Marktplein van Reuver. De parcoursen zijn gericht op snelheid: weinig bochten, lange rechte stukken en weinig hoogtemeters.

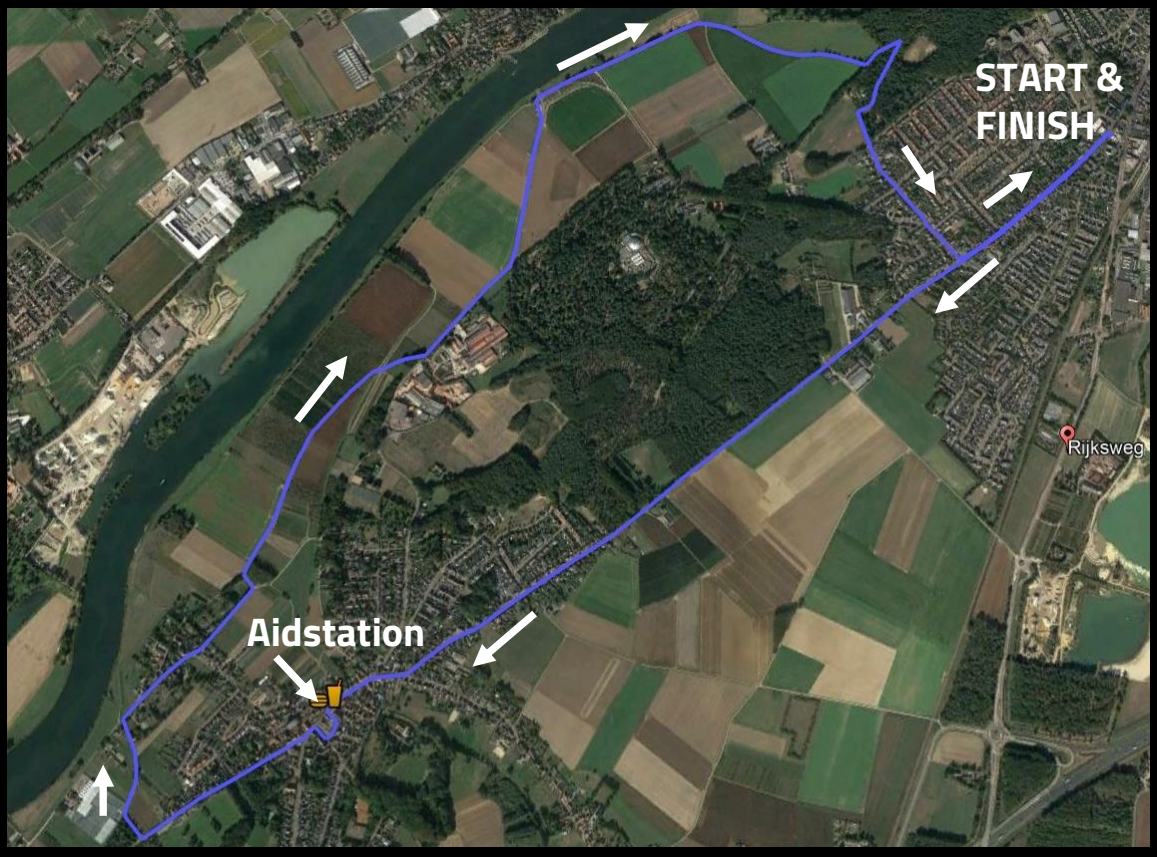
### 6,5 KM COURSE



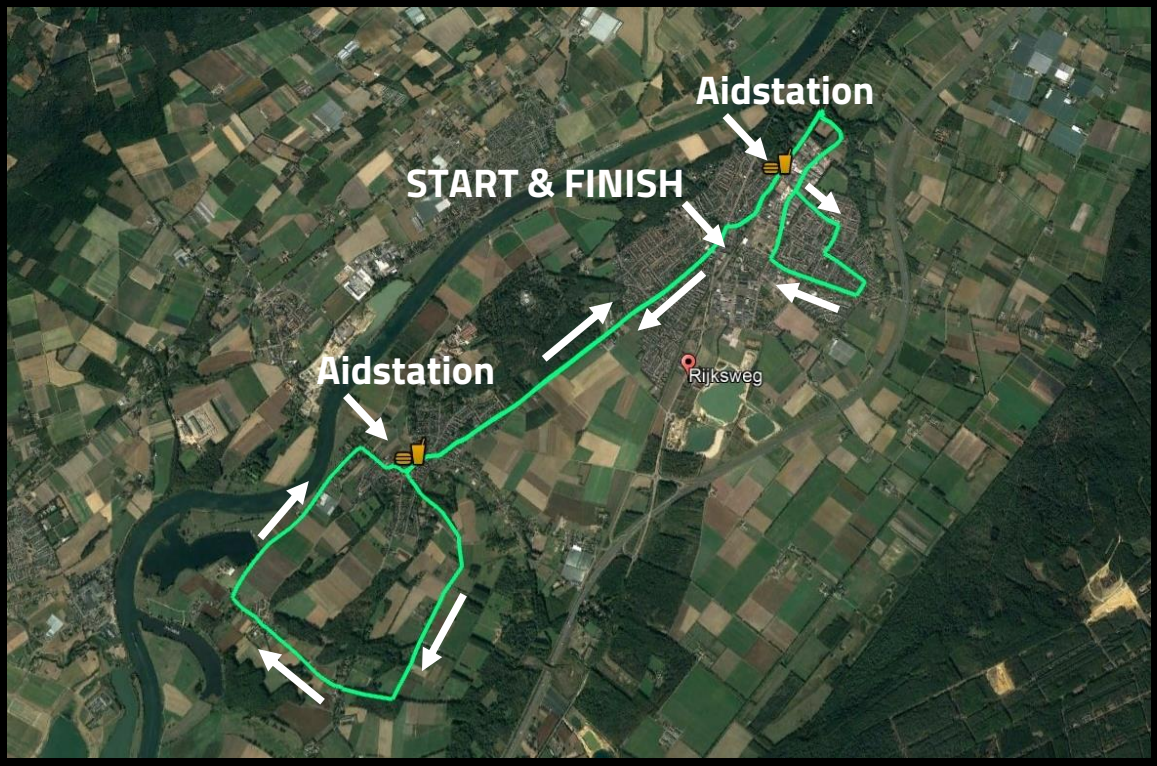
# HOLLAND RUN

## SATURDAY MAY 19TH

### 10 KM COURSE




### (HALF) MARATHON COURSE



# REGULATIONS
# LONG COURSE WEEKEND

## SWIM

The Holland Swim will take place on Friday, May 17, with the port of WSV De Draekevaarders, , as the start / finish location, located on the 'Dode Maasarm'

1. Participation is only possible for registered participants. You can only participate with a Swim cap provided by the organization.
2. The Holland Swim is a **mandatory wetsuit** competition at low water temperatures. Every athlete, regardless of the swimming level and the distance, is then obliged to wear a wetsuit. Wearing neoprene gloves or socks is allowed, but not mandatory. In the week prior to the event, it is determined whether wearing a wetsuit is mandatory. Participants receive an email.
3. Every athlete will receive a timing chip upon registration. It is mandatory to wear it for safety reasons.
4. The athlete must be familiar with the swimming course. The course will be marked by yellow buoys. These buoys must remain on the right hand of the athlete at all times.
5. Participants must follow the instructions of the organization and life guards.
6. It is strictly forbidden to throw waste on the ground before or after the race.
7. Entering the banks during the Holland Swim is prohibited.
8. During the Junior swim a wetsuit is mandatory. Make sure you have one, without a wetsuit you are not allowed to participate. Junior wetsuit **are not** for rent on the expo.

## BIKE

The Holland Bike will take place on Saturday 18 May. Start and Finish will be on the Raadhuisplein in Reuver, municipality of Beesel. The Holland Bike is a recreational event.

1. Participation is only possible for registered participants. One can only participate with a handlebar plate and a bib number. The handlebar plate must be clearly visible on the handlebars of the bike and the personal bib number must be clearly visible on the back of your shirt.
2. All bikes are allowed with exception of electronic bikes.
3. The Holland Bike is not a competition.
4. Participants are normal traffic participants and are obliged to comply with the legal traffic rules.
5. Participants have respect for other road users and the local population.
6. Participants respect nature and the environment and need to deposit waste (including banana peels) in the designated waste bins at the aid stations and the start / finish zone.
7. Participants are fully aware of all the risks that participation can entail. They monitor their own safety and the safety of other road users.
8. Wearing a helmet is mandatory.
9. Participants must follow the instructions of the organization, including the volunteers along the course.
10. Participants can be excluded from the Holland Bike in the event of misconduct and non-compliance with these rules of conduct.

# REGULATIONS
# LONG COURSE WEEKEND

## RUN

The Holland Run will take place on Sunday 19 May. Start and Finish will be on the Raadhuisplein in Reuver, municipality of Beesel..

1. Participation is only possible for registered participants. You can only participate with a bib number. This must be clearly visible on the front of your shirt.
2. All distances will be on a completely closed course.
3. Participants respect the local population.
4. Participants respect nature and the environment and deposit waste (including banana peels) in the designated waste bins at aid stations or start- / finish zone.
5. Participants are fully aware of all the risks that participation can entail. They monitor their own safety and the safety of other road users.
6. Participants must follow the instructions of the organization, including the event / traffic controllers along the route.
7. Participants can be disqualified in the event of misconduct and non-compliance with these rules of conduct.

## Participant declares

1. To have taken cognizance of and to comply with the code of conduct
2. Participate in the event at your own risk
3. Be sufficiently healthy to complete the event.
4. Have proper material.

The following gentlemans & ladies rules apply to all disciplines:
1. Toilets are present at AID stations and / or athletes garden;
2. Polluting nature through the disposal of waste is strictly prohibited and is therefore punished with disqualification.

**Make sure to write the medical emergency number on your startnumber: +31 (0)6 29 05 45 74**

# REGLEMENTEN
# LONG COURSE WEEKEND

## SWIM

Op vrijdag 17 mei vindt de Holland Swim plaats met als start-/finishlocatie de haven van WSV De Draekevaarders, gelegen aan de Dode Maasarm.

1. Deelname is alleen mogelijk voor geregistreerde deelnemers. Men kan slechts deelnemen met een Swim cap die verschaft wordt door de organisatie.
2. De Swim wedstrijden zijn, bij lage watertemperaturen **verplichte wetsuit** wedstrijden. Iedere atleet, ongeacht het zwemniveau 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.
3. Iedere atleet ontvangt een timing chip bij registratie. Het is verplicht deze te dragen wegens veiligheidsredenen.
4. De atleet dient bekend te zijn met het zwemparcours. Het parcours wordt uitgezet middels gele boeien. Deze boeien dienen te allen tijden aan de rechterhand van de atleet te blijven.
5. Deelnemers moeten de aanwijzingen van de organisatie volgen, inclusief de reddingsbrigade op het water.
6. Het is ten strengste verboden om vooraf of achteraf de wedstrijd afval op de grond te gooien.
7. Betreden van de oevers tijdens de zwemwedstrijd is verboden.
8. Tijdens de Junior swim is een wetsuit verplicht. Zonder wetsuit is deelname niet mogelijk. Deze wetsuits **zijn niet** te huur op de expo!

## BIKE

Op zaterdag 18 mei 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. Men kan slechts deelnemen 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 rustpunten 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 volgen, inclusief de vrijwilligers langs het parcours.
10. Deelnemers kunnen bij wangedrag en het niet navolgen van deze gedragsregels uitgesloten worden van de toertocht.

# REGLEMENTEN
# LONG COURSE WEEKEND

## RUN

Op zondag 19 mei 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. Men kan slechts deelnemen 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.

## DEELNEMER VERKLAART

Deelnemer verklaart
1. Kennis te hebben genomen van het gedragsreglement en zich daaraan te houden
2. Deel te nemen aan het event op eigen risico
3. Voor het volbrengen van het evenement voldoende gezond te zijn.
4. Over deugdelijk materiaal te beschikken.

Voor alle disciplines gelden de volgende gentlemans & ladies rules:
1. Toiletten zijn aanwezig bij AID-stations en/of athletes garden;
2. Het vervuilen van de natuur door het weggooien van afval is ten strengste verboden en wordt dan ook bestraft met diskwalificatie.

**Zorg ervoor dat je het medische noodnummer op je startbewijs schrijft: +31 (0)6 29 05 45 74**

# USEFULL INFORMATION
# PRAKTISCHE INFORMATIE

## SHUTTLE BUS

There will be a Shuttle Bus towards the Swim (Dode Maasarm) that will ride every half hour with the following pick up points:

- Landal Lommerbergen
- Raadhuisplein, Reuver
- City Center Beesel

## PARKING

**Trainstation Reuver:**
https://goo.gl/maps/328PuTbS8oTPcmxe8
This parking is close to the event. Around the station are several parking places, but since this is the once closest by the event it will be the first one that will be full.

**Sportcentra de Schans:**
https://goo.gl/maps/eskQqwNMFZRU3cSh9
This is the biggest parking, 600 meters from the event area. This will be the walking route between the sportcentra and event area: https://goo.gl/maps/HPnBhgnmPmgdgwJd7

**Rustoord:**
https://goo.gl/maps/3sjRGguX2W8MbBtp8
This is a small parking near the event as well, but again parking spots are limited here.

## REGISTRATION

Registration is at the Raadhuisplein in Reuver. You have to bring a valid ID and sign a waiver to receive the startnumbers and other necessary equipment.

## PENDEL BUS

Elk half uur rijdt een shuttlebus naar de Swim (Dode Maasarm) met de volgende ophaalpunten:

- Landal Lommerbergen
- Raadhuisplein, Reuver
- Centrum Beesel

## PARKEREN

**Treinstation Reuver:**
https://goo.gl/maps/328PuTbS8oTPcmxe8
Deze parkeerplaats is dichtt bij het parcours. In de omgeving van het station zijn verschillende parkeerplaatsen, maar die zijn waarschijnlijk ook als eerste vol.

**Sportcentra de Schans:**
https://goo.gl/maps/eskQqwNMFZRU3cSh9
Dit is de grootste parkeerplaats en slechts 600 meter van het evenemententerrein. Hieronder vind je de looproute.
https://goo.gl/maps/HPnBhgnmPmgdgwJd7

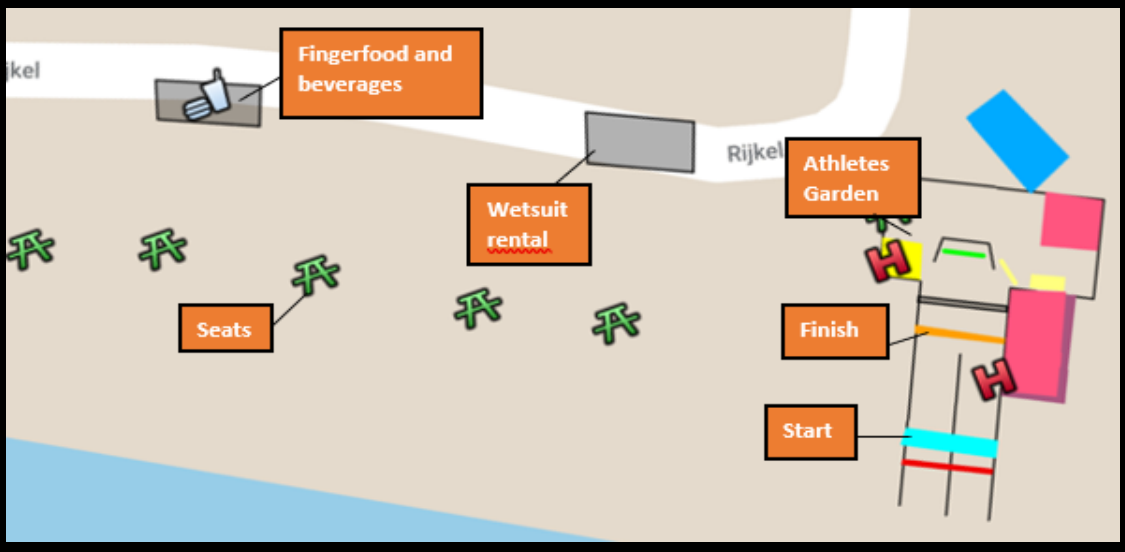
**Rustoord:**
https://goo.gl/maps/3sjRGguX2W8MbBtp8
Een kleine parkeerplaats vlak bij het evenement.

## REGISTRATIE

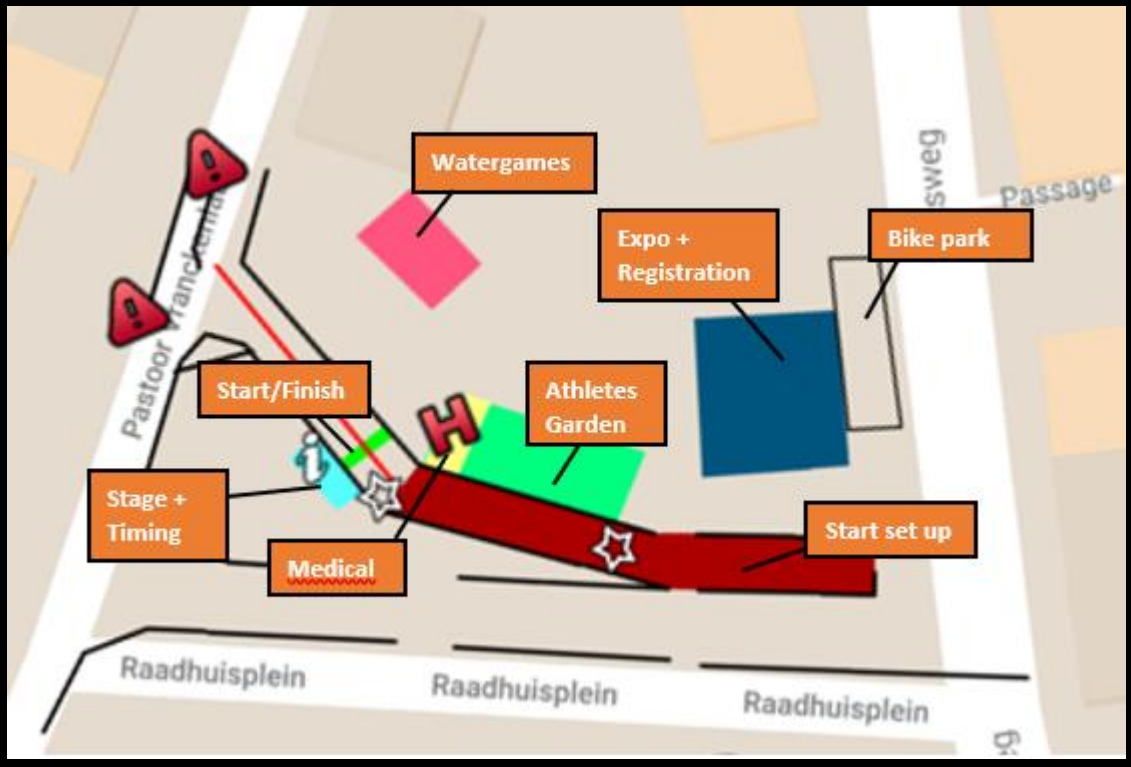
Je hebt een geldig ID nodig en dient een 'waiver' te ondertekenen voor het in ontvangst nemen van startnummers en overige benodigdheden. Locatie van de registratie is op het Raadhuisplein in Reuver.

# EVENT AREA
## EVENEMENTEN TERREIN

### DODE MAASARM – SWIM AREA




### RAADHUISPLEIN – MAIN EVENT AREA



HAMMER
LIMBURG
7-9 JUNI 2019
COME AND WATCH US
FIGHT FOR VICTORY
VAALSERBERG
VAALS
TOM DUMOULIN BIKE PARK
SITTARD-GELEEN
HAMMERSERIES.COM

# ATHLETE SERVICE
# ATLETEN SERIVE

## FINISHERPIX

The FinisherPix Team is present to ensure you get the best photo of you crossing the finishline. FinisherPix can be bought on-site.

## BIKE RACKS

For athletes who participate in the Holland Bike, Bikeracks are available at the Bike park behind the Expo at the Raadhuisplein. There will be surveillance at the bike racks. Parking your bike is on your own risk.

## WML ACTIVITIES FOR KIDS

During LCW Holland – Beesel, Waterleidings Maatschappij Limburg (supplier of water for the whole province of Limburg), has some activities to educate kids about water. WML can be found on the Raadhuisplein in Reuver.

## 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 tijdens het evenement te koop.

## FIETSENREKKEN

Voor atleten die deelnemen aan de Holland Bike zijn fietsenrekken beschikbaar. Deze zijn te vinden bij de fietsenstalling achter de expo op het Raadhuisplein. Er is beveiliging aanwezig bij de fietsenrekken. Stallen van je fiets is op eigen risico.

## WML VOOR KIDS

Waterleiding Maatschappij Limburg (WML) is tijdens LCW Holland – Beesel aanwezig om kinderen op een speelse wijze dingen te leren over water. De WML Waterbus en Waterwand zijn te vinden op het Raadhuisplein in Reuver.

# ABOUT
# THE MUNICIPALITY OF BEESEL

The municipality of Beesel, host municipality of Long Course Weekend Holland - Beesel, was awarded the title of The Greenest Village of the Netherlands in 2014. Beesel won Gold in the national green competition of Entente Florale 2014. The jury praised Beesel as a village with an exceptionally beautiful landscape. A dense network of recreational paths makes the Beesel a green jewel. The surroundings of Beesel is ideal for walking, cycling, Nordic walking and horse riding. Germany and Belgium are just a stones throw away. In one afternoon you can drink a Belgian beer and eat "Kuchen" in the German city of Brüggen. Most major cities are easily accessible by motorway and you can visit the western bank of the river Maas by making use of the picturesque ferry for cyclists and pedestrians.

What makes Beesel unique is the dragon. Beesel and the dragon are inextricably linked. The dragon is also depicted on the municipal coat of arms. The ceramic factory in Beesel is called Sint George (Sint Joris) and there is a life-size dragon on the roundabout, which really spits fire on special occasions. The dragon is depicted all over the village.

**Characteristics of the Dragon Village, Beesel**
The municipality of Beesel is characterized by the typically “Limburgs” easy going nature.
The characteristic village with monumental buildings and a cozy market square surrounded by a number of restaurants breathes age-old traditions and the hospitality of the residents.
When you visit the village of Beesel you will see why Beesel is called the Dragon village. The Dragon theme is visible in street furniture and beautiful local ceramic works of art. There is a special Dragon Walk for children. For adults there is the audio walk presented by IZI travel.

**Experience the legend of Saint George and the dragon**
The legend of Saint George and the dragon have been celebrated since 1736. Once every seven years the entire village is dominated by the ancient struggle between good and evil. The slaying of the dragon is brought to life in six impressive theater performances. Be entertained by theater play, music, singing, fighting, drama and humor! You can take a walk around the center of the village to visit a few places of interest with regard to the dragon slaying.

**Reuver and Offenbeek offer a diversity of “Limburgse” local products.**
Reuver and Offenbeek are a part of the municipality, where you can find a varied range of shops and cozy restaurants catering for everyone. Good weather permitting you can relax on one of the many terraces in the various village centers and depending on the season you van enjoy asparagus, a typically “Limburgse” delicacy. We suggest you dont miss out on a delicious piece of “Limburgse vlaai”.

**Picturesque monuments, special locations, beautiful landscapes and tranquility**
What makes Beesel inviting is the beautiful landscapes between the various village centres. Dotted about the landscape are many chapels, crosses and other picturesque monuments such as castles, old trade routes and the typically dutch wind mill that is known as “the Grauwe Beer ”. First and foremost is the tranquility and the landscapes known as Meerlebroek, Beeselsebroek, Ronckenstein and Rijkel . Considering this abundance of heritage it is not surprising that the municipality was awarded the title of "Best Heritage Municipality of the Netherlands" in 2016

# ABOUT
# THE MUNICIPALITY OF BEESEL

**Beautiful cycling and walking routes**
The junction system guarantees beautiful cycling and walking routes. Cycle past rolling Maas terraces that extend far into Germany, winding streams and special village views. There are several cycle routes with a particular theme that run through Beesel and the surrounding area. The walking route network of the municipality consists of more than 95 kilometers of signposted hiking trails. Possibilities are for instance a walk along the Maas or discovering the cultural history via one of the routes.

The green border crossing to Germany at the Witte Stein is a green crossing because it does not allow cars and trucks. It is an ideal starting point for walking or cycling through one of the adjacent nature reserves. From here you also have acces to the nature reserve forest, the "Brachter Wald". You can visit the German Burggemeinde Brüggen via the green border crossing. This medieval city welcomes its guests into an inviting atmosphere. For more information see "Municipality of Beesel in the middle of Limburg". The municipality of Beesel, host municipality, welcomes you to the cross-border Long Course Weekend Holland - Beesel!

# OVER
# DE GEMEENTE BEESEL

**De gemeente Beesel, gastgemeente van Long Course Weekend Holland – Beesel, is in 2014 uitgeroepen tot het Groenste Dorp van Nederland. Beesel won Goud in de nationale groencompetitie van Entente Florale 2014. De jury roemde Beesel als dorp met een uitzonderlijk fraai landschap. Een dicht netwerk van recreatieve paden maakt van de gemeente een groene parel. De gemeente Beesel is ideaal om te wandelen, fietsen, nordic walken en paardrijden. Duitsland en België liggen direct om de hoek. Op één middag drink je een Belgisch biertje en eet je "Kuchen" in de Duitse stad Brüggen. De grote steden zijn via de autosnelweg makkelijk bereikbaar. Net zoals de westelijke zijde van de Maas via het pittoreske fietsvoetveer.**

De draak … die maakt de gemeente Beesel net even anders. Beesel en de draak zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het gemeentewapen heeft een draak. De keramiekfabriek heet Sint Joris. En er staat een levensgrote draak op de rotonde, die op bijzondere momenten ook écht vuurspuugt. De draak kom je overal tegen.

**Karakteristiek Drakendorp Beesel**
De gemeente Beesel kenmerkt zich door de Limburgse gemoedelijkheid. Het dorp Beesel is een karakteristiek dorp met monumentale panden en een gezellig marktplein met rondom een aantal horecagelegenheden. Beesel ademt eeuwenoude tradities en de gastvrijheid van de bevolking.

Op bezoek in het kerkdorp Beesel merkt u waarom Beesel het Drakendorp wordt genoemd. Straatmeubilair en de schoonheid van plaatselijke keramiek met het Drakenthema, zijn volop zichtbaar. Voor kinderen is er een speciale Drakenwandeling. Voor volwassenen is er de audiowandeling van IZI travel.

**Beleef de legende van Sint Joris en 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! In het centrum kunt u een rondwandeling maken langs enkele belangrijke plekken uit de geschiedenis van het Draaksteken.

**Gevarieerd aanbod in Reuver en Offenbeek en Limburgse streekgerechten**
Bezoek ook de kernen Reuver en Offenbeek, met hun gevarieerd winkelaanbod en gezellige restaurantjes met voor ieder wat wils. Bij goed weer is het heerlijk toeven op een van de vele terrasjes in de verschillende dorpskernen. Proef (afhankelijk van het seizoen) eens van een typisch Limburgs streekgerecht als asperges. Maar natuurlijk mag een heerlijk stuk Limburgse vlaai ook niet ontbreken.

**Pittoreske monumenten, bijzondere locaties, fraaie landschappen én rust**
Het mooie landschap tussen de verschillende kernen met haar vele kapellen, kruisen en andere pittoreske monumenten, zoals kastelen, oude handelswegen, beltkorenmolen 'de Grauwe Beer' en meer, nodigt uit voor een bezoek. Rust en de landschappen Meerlebroek en Beesels broek en de kleine buurtschappen Ronckenstein en Rijkel staan daarbij voorop. En met al dat erfgoed is het niet zo verwonderlijk dat de gemeente in 2016 de titel 'Beste erfgoedgemeente van Nederland' kreeg.

**Mooie fiets- en wandelroutes**
Het knooppuntensysteem staat garant voor mooi fiets- én wandelroutes. 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. Een wandeling langs de Maas of cultuurhistorie ontdekken, het kan allemaal. De 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.

**Meer informatie**
Kijk op 'Gemeente Beesel midden in Limburg'

De gemeente Beesel, gastgemeente, heet u van harte welkom bij het grensoverschrijdende Long Course Weekend Holland - Beesel!

Gemeente Beesel
Gewoon anders

# SIDE EVENTS
# DURING LCW HOLLAND - BEESEL

## ENGLISH

The market activities working group of 'Kernoverleg Beesel and 'Haar Toekomst' will work together with 'Herberg de Bongerd, 'Eetcafé de Troubadour and 'café Mert 5' to support Long Course Weekend in a culinary and musical way.
On Saturday 18th of May you can participate in a 6-course Walking Dinner in the center of Beesel. With the tickets, you can get 2 dishes at the three restaurants with their own (Limburgse) character. During Dinner there will be Acoustic Music played from the kiosk on the market square. 'Déja from Roermond and Düsseldorf' will the kick off with cheerful Indie Folk music. The duo distinguishes themselves by using the combination of guitar and violin and the two voices. Then it's up to the polyphonic country/folk sound of Jane from Venlo. Young musicians who bring back the times of the'Mama's & the Papa's. The last perfomance of this evening is by Presto Pronto. This foursome from Roermond is well known in Central Limburg. With their acoustic versions of mostly song's from the 80s they will definetely bring some joy to the stage!

This evening is perfect for groups of friends, families, tourists and off course participants of LCW Holland and their following. Tickets can be bookend via Ticketkantoor and cost 35 euro. Dinner will start at 17.00 hours and lasts until approximately 20.00 hours. For questions and information, please contact walkingdinner18mei@gmail.com.

On Sunday the 19th of May, the participants of the Run will be musically supported by various 'joekskapellen' and the DJ duo'Vinyl Twins', who bring back the songs from the 80s and 90s. The local restaurants will provide culinary dishes and special beers. More info about this and other events in the city centre of Beesel can be found on the Facebook page 'Uit in Beesel'.

## NEDERLANDS

De werkgroep marktactiviteiten van Kernoverleg Beesel en Haar Toekomst zorgt in samenwerking met Herberg de Bongerd, Eetcafé de Troubadour en café Mert 5 voor culinaire en muzikale ondersteuning tijdens Long Course Weekend.
Op zaterdag 18 mei kan men deelnemen aan een 6 gangen Walking Dinner in het centrum van Beesel. Door middel van een strippenkaart, kan men bij de drie horecagelegenheden 2 gerechtjes krijgen met ieder een eigen (Limburgs) karakter.

Het diner wordt vanaf de kiosk op de markt muzikaal ondersteund door diverse akoestische optredens. Déja uit Roermond en Düsseldorf bijt de spits af met vrolijke indiefolk. Het duo onderscheidt zich door de combinatie van gitaar en viool en de tweestemmige zang.

Vervolgens is het de beurt aan het meerstemmige country/folk geluid van Jane uit Venlo. Jonge muzikanten die de tijd van the Mama's & the Papa's doen herleven. Afsluiter van deze avond is Presto Pronto. Dit Roermondse viertal is inmiddels geen onbekende meer in Midden Limburg. Met hun akoestische versies van hoofdzakelijk jaren 80 nummers, weten ze ieder optreden tot een hoogtepunt te brengen.

Deze avond is uitermate geschikt voor vriendengroepen, families, toeristen en deelnemers van het LCW Holland met hun aanhang. Kaarten zijn te reserveren via Ticketkantoor en kosten 35 euro. Het diner start om 17.00 uur en duurt tot ongeveer 20.00 uur. Voor vragen en informatie kunt u terecht bij walkingdinner18mei@gmail.com.

Op zondag 19 mei worden de deelnemers aan de Run die door het centrum van Beesel loopt, muzikaal ondersteund door diverse joekskapellen en het Dj duo de Vinyl Twins die met hun opzwepende funk en disco plaatjes de jaren 80 en 90 laten herleven. De horecagelegenheden zorgen deze dag weer voor de nodige culinaire gerechten en speciaal biertjes.
Meer info over dit en andere evenementen in het centrum van Beesel vindt u op de Facebook pagina Uit in Beesel.

www.lcwmallorca.com

Mallorca
Illes Balears

# LCW

LONG COURSE WEEKEND
MALLORCA, SPAIN

3 days
3 sports

## Sat 26th - Mon 28th October 2019

ALCÚDIA - MALLORCA

## You choose your sport and distance!

3,8km Swim - 172km Bike - 42,1km Run

1,9km Swim - 86km Bike - 21,1km Run

Saturday October 26th

3,8km, 1,9km, 1,5km, 750m

Sunday October 27th

172km, 86km

Monday October 28th

42,1km, 21,1km, 10km, 5km

alcudiamallorca.com

ZAFIRO HOTELS

GOIB VICEPRESIDÈNCIA I CONSELLERIA D'INNOVACIÓ RECERCA I TURISME | AETIB AGÈNCIA D'ESTRATÈGIA TURÍSTICA DE LES ILLES BALEARS

Ca Gavina

# 10 THINGS TO DO
# DURING LCW HOLLAND - BEESEL

**Shopping: Designer Outlet Roermond**
The Designer Outlet Roermond is a paradise for any shopper: no less than 200 shops and 200 designer brands are available at discounts of up to 70%, there is always something for everyone!
You will find exclusive fashion brands such as Prada, Gucci, Armani, Burberry and Moncler to sports brands like Puma, Reebok, Asics, Nike and Adidas, and more common brands like Guess, Diesel, Michael Kors, Ugg, Superdry and Desigual.
Click Here to visit the website

**Staying, Swimming and Entertainment: Landal De Lommerbergen**
Landal De Lommerbergen is located in one of the most beautiful places on the Maas river in Limburg. The surrounding area is hilly and wooded and thus encourages enjoyment of the outdoors all year long. With 502 accommodations, this wooded holiday park is one of Landal GreenParks' larger parks. So there is enough to do at this park in Reuver. Children can carry out capers on the adventure island, in the indoor play area or in the Subtropical Water Paradise. The wave pool, the metres-long slides and the Kids Jungle pool ensure hours of water fun. And with the Exotic Garden of the Subtropical Water Paradise with herbal baths, infrared cabins, quick tanners and swimmers bar, you will also not be bored. You can find true tranquillity in the warmth of the steam bath. For ultimate relaxation, book a wonderful beauty treatment or massage in the beauty salon. Click Here to visit the website

**Movie theatre Luxor Reuver**
A full service movie theatre which displays the newest movies that are out at the moment.
Click Here to visit the website

**Searching the Dragon**
'Draaksteken' is an open-air theatre show, performed once every seven years by the residents of the village Beesel. The next Draaksteken show will take place in the summer of 2023. In the meantime is plenty to discover about the 'Draaksteken'. The village Beesel lives and breathes the story of Saint George and the Dragon. Visitors are welcomed by the dragon at the roundabout outside the village. You can take a walk through the centre of the village, past some important places in the history of Draaksteken. There is also a special Dragon Walk for children. Explore Beesel like a local with audio tour guides. Download the free IZI.Travel app. Click Here to visit the website

**Brachter Wald nature reserve**
During the cold war just over the border was one of the largest ammunition depot in West Germany. For almost fifty years, this military restricted area on nutrient-poor, sandy soil gave rise to unique heathland with rare flora and fauna. Covering an area of 12 sq km, this valuable biosphere has been designated a nature conservation site. Obviously a nice area for short walks and simple exploration with the family. Click Here to visit the website

**Castle community Brüggen**
Beesel maintains a good relationship with the nearby German village of Brüggen. Its castle, water mill and traditional architecture add to the special charm of this village. It was the most important castle in the north of the Duchy of Jülich, built in 13th century. Today part of the castle houses a hunting and natural history museum. Keep an eye out for the events that take place on the pavements, the

# 10 THINGS TO DO
# DURING LCW HOLLAND - BEESEL

**Visiting crafts: distillery**
Various craftsmen are active in Beesel. There is a tasting room where you can try various liqueurs and spirits distilled in the nearby distillery. Receipes for these liqueurs are formulated and improved by Willem Veldman in cooperation with local producers. In this way every liqueur and spirit has a unique taste, composed with the best local products and knowledge.
Click Here to visit the website

**Cindy Heldens (Ceramist)**
Clay is an important raw material in our region. This clay is used in the ceramic industry for centuries. Cindy Heldens organises workshops in the field of alternative firing techniques and throwing on the pottery wheel in her studio in Beesel. Suitable for beginners and advanced clay lovers. Experience a relaxing day or several days in rural surroundings! Click Here to visit the website

**(not only) Just for children: Drakenrijk**
BillyBird Park Drakenrijk offers its visitors the total beach experience. The park consists of a lake, with a sandy beach and a lovely sunbathing meadow. This recreational park is to be expanded in the near future, to include a number of play areas. The first play area starts in 2019.
Click Here to visit the website

**Toverland Themepark**
Theme park Toverland is a family business full of passion and enthusiasm. With around 800,000 guests every year and over 35 attractions and shows Toverland operates with a clear vision: creating magical experiences of happiness! Enjoy among other the indoor theme area or the wooden rollercoaster Ithaka Click Here to visit the website

**Relax: play golf**
Golf enthusiasts will love Golfodome, an 18-hole, short golf course. A golf certificate is not required here! Click Here to visit the website

**Indoor fishing pond Reuver**
An angling river, 460 metres long and 6 metres wide, has been constructed along the motorway, south of Reuver. If the weather is bad, you can fish indoors here '*Indoor Visrivier Reuver'.*
Click Here to visit the website

**Historische Groentehof (Historical vegetable court)**
In vegetable garden 'Historische Groentehof', around 300 species of historic, unusual and rare vegetables are grown. Visit the garden and take a guided tour to hear exciting, funny and unique stories. Click Here to visit the website

# 10 THINGS TO DO
# DURING LCW HOLLAND - BEESEL

**Shopping: Designer Outlet Roermond**

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 and 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

**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 Landal Green-parken. Er is voor jong en oud oneindig veel plezier te beleven in dit park in Reuver. Kinderen can carry out capers op het avontureneiland in de indoorspeelplaats of 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 kids 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 kruidenbad of werk aan uw kleurtje onder de snelbruiner. In de infraroodcabine doet u uw ogen even dicht en geniet u van het moment. Klik hier om de website te bezoeken

**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

**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 IZI travel app. 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 THINGS TO DO
# DURING LCW HOLLAND - BEESEL

**Brachter Wald natuurgebied**
Het 'Brachter Wald' is de oostelijke entree van de gemeente Beesel vanuit Duitsland. Tot 1996 was dit gebied als munitieopslagplaats van de Britse strijdkrachten hermetisch afgesloten. De afgelopen decennia heeft zich op de zeer voedselarme en droge zandgronden een uniek heidelandschap ontwikkeld. In het gebied vind je uiterst zeldzame bedreigde planten en dieren. Ook vind je er veel groot wild. Het gebied is inmiddels toegankelijk en is het heerlijk wandelen hier. Deze groene grensovergang (niet voor auto's) vormt een ideaal uitgangspunt voor een wandeling of fietstocht door onder meer Meerlebroek of Brachter Wald. Ook zijn er diverse paardrijroutes. De Witte Stein ten hoogte van Reuver vormt een van de ingangen tot het Brachterwald. Klik hier om de website te bezoeken

**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

**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 nabij gelegen stokerij zijn gedestilleerd.  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

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

**(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 gelukservaringen! De magie van échte passie. Geniet onder ander van de indoor-themaplekken en de
de snelste, hoogste én langste houten achtbaan van de Benelux. Klik hier om de website te bezoeken

# 10 THINGS TO DO
# DURING LCW HOLLAND - BEESEL

**Relax: speel golf of ga indoor vissen**
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 hartelust 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

**Historische Groentehof**
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
http://www.stichtingvergetengroenten.nl/

**Wat is er nog meer te doen?**
Gemeente Beesel en Midden-Limburg hebben nog veel meer te bieden. Kijk voor meer informatie op de website van VVV Midden-Limburg.

# TIPS & TRICKS
## HOW TO PREPARE YOURSELF

1. Use Vaseline or other forms of lubricant around parts of your wetsuit that may rub, for example your neck. The durable materials of a wetsuit can be a little tough on your skin and leave you sore!

2. ENJOY! There isn't an athlete that we have spoken to that hasn't put this as their top tip, enjoy the the day and soak up the phenomenal atmosphere.

3. Read the rules and cut-off times, you don't want to be left disappointed on the day through a misunderstanding.

4. Be sure to recover! Take your recovery seriously, after each discipline make sure you eat, sleep and get a massage. Whatever you can do to recover as much as possible for the next day.

5. Prepare well in training. Parts of the Long Course Weekend are tough, so get in training. Preparation is key!

6. Know your estimated time to finish the swim. Make sure you locate yourself in the line-up with swimmers of the same ability. Best thing is to just ask what time other swimmers are aiming for and then move yourself up or down the queue accordingly.

7. Use your mind-set to break the swim up into smaller segments i.e. 1st target buoy, then buoy 2 etc.

8. If you haven't swum with lots of swimmer before, keep to the sides and allow yourself space to settle into your rhythm.

9. Keep sighting and make sure you're not doing unnecessary added mileage by going off course.

10. If you're comfortable swimming behind someone then you can benefit from drafting, thus saving yourself some energy!

11. If doing the full marathon, reserve your energy for the second half.

12. Make sure you set off at your own pace, don't get carried away by trying to keep up with someone else.

13. If doing the full 112 mile cycle then take it easy on the first loop and save your energy until the 2nd loop.

14. Have a mental plan, break the course up into smaller segments and focus on each separately.

15. Keep up your hydration and nutrition throughout the course, don't wait until you see a feed station as it may be too late.

16. Every 30 minutes or so, change your positioning on the bike to give yourself some rest. If you have a timer set it to remind yourself to do this.

17. If your struggeling at any point, just slow it down and have a look around at the crowds, it should give you that extra bit of energy to push on.

18. When you find someone going at the same pace, have a chat. It helps pass the time!

19. Walk through feed/water stations and make sure you hydrate yourself.

# TIPS & TRICKS
## DE IDEALE VOORBEREIDING OP LCW

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 hersteld! Neem je herstel serieus, zorg dat je na elk onderdeel 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 tiid 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 aidstation 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.

# INSPIRATIONAL STORIES

## ELLEN BRINKMAN, 33 YEARS OLD

*The reason why I am participating at Long Course Weekend Holland – Beesel Run? Because I can!*

*Three years ago I was diagnosed with Breast Cancer. 33 years young, fit, active and mom of a three year old toddler... I was stunned and terrified at the same time.*

*A CT-scan showed no metastasis, the oncologist told me I could work on my recovery, I was determined to become healthy again.*

*Giving up is not an option.*

*And that's when the Chemotherapy started. It would be very though they said. Though? That was an understatement. Both fysically and mentally it was a very hard time for me.*

*But the Chemotherapy did its job, it destroyed the tumor.*

*After an operation, chemotherapy and hormonal therapy for the next 10 years, it was time to start my medical rehabilitation.*

*During my treatments I was advised to keep being active to be less vulnerable for the side effects. At that time, even vacuuming the living room was one hell of a job.*

*Despite all this, I kept on playing sports. Not only to improve my stamina, but also to feel healthy and not the just 'the sick one'.*

*About a half year after I had my last treatment, an event called the Muddy Angel Run came to my attention. A five kilometer obstacle run for charity, am I able to make it?*

*My 3 best friends were more than happy to participate with me. For six months I prepared myself with a training plan, and I made it! It was a very special moment.*

*Slowly I added more kilometers to my Sunday run and after a while I realised it was possible to do a 10k run.*

*Every Wednesday I play handball to improve my explosive power, on Sundays I do a long run.*

*One of my friends who ran the Muddy Angel Run with me, wanted me to join her on a new challenge and it turned out te be LCW. To compete at a 10k run in my hometown of Reuver is truly amazing.*

*Who would've thought it 3 years ago? Carpe Diem!*

# BIJZONDERE VERHALEN

## ELLEN BRINKMAN, 33 JAAR OUD

*Waarom ik deelneem aan het Long Course Weekend Holland? Omdat het kan!*

*Drie jaar geleden kreeg ik de diagnose borstkanker. 33 Jaar jong, fit, actief en mama van een 3-jarige kleuter.... verbijsterend en angstaanjagend.*

*Toen de scan uitwees dat er geen uitzaaiingen op afstand waren en de oncologe bevestigde dat we naar herstel gingen werken, was ik dan ook vastbesloten om te genezen.*

*Opgeven is geen optie.*

*En dan komt de chemo. Het zal zwaar worden, werd gezegd. Zwaar? Dat was nog zacht uitgedrukt. Fysiek en mentaal was dit een erg heftige tijd.*

*Maar het deed het wat het moest doen! De tumor was weg!*

*Na een operatie, bestraling en het vooruitzicht van 10 jaar hormoontherapie, kon ik beginnen aan revalidatie.*

*Gedurende de behandelingen word je voortdurend gestimuleerd om te bewegen om je weerbaarder te maken voor alle bijwerkingen. Maar zelfs de kamer stofzuigen was regelmatig een hele uitdaging.*

*Toch ben ik blijven sporten, elke keer weer een beetje beter. Niet alleen om mijn conditie te verbeteren, maar ook om me niet altijd 'de zieke' te voelen.*

*Ongeveer een half jaar na mijn laatste bestraling zag ik de Muddy Angel Run voorbijkomen. 5 Km hardlopen met hindernissen voor het goede doel, zou ik dat kunnen bereiken?*

*Mijn 3 beste vriendinnen deden graag mee! Via een hardloopschema heb ik een half jaar getraind om de 5 km te kunnen rennen. En het is gelukt! Een heel bijzonder moment.*

*Langzaam begon ik mijn wekelijkse hardloopronde op zondag uit te bereiden. Tot op een gegeven moment het besef kwam dat de 10 km ook mogelijk was.*

*Elke woensdag gebruik ik mijn handbaltraining voor de korte en explosieve oefeningen, op zondag ren ik een lange afstand.*

*Eén van mijn vriendinnen waarmee ik de 5 km heb gerend, wilde samen met mij een nieuwe uitdaging aangaan en dat werd het LCW. Deze mijlpaal in mijn eigen Reuver te mogen bereiken, is prachtig.*

*Wie had dat 3 jaar geleden gedacht? Carpe Diem!*

# MULTISPORT FESTIVAL

MAASTRICHT - LIMBURG

PRESENTED BY IRONMAN

**2 - 4 August 2019**

## FRIDAY
Maastricht Sport NightRun

## SATURDAY
Maastricht Sport IRONKIDS
IRONMAN 4:18:4

## SUNDAY
IRONMAN 5i50

**REGISTRATIONS: WWW.IRONMAN.COM/MULTISPORTMAASTRICHT**

# MULTISPORT FESTIVAL

WESTFRIESLAND

PRESENTED BY IRONMAN

**5 - 7 July 2019**

## FRIDAY
NightRun

## SATURDAY
IRONKIDS
IRONMAN 4:18:4

## SUNDAY
IRONMAN 5i50

**REGISTRATIONS: WWW.IRONMAN.COM/MULTISPORTWESTFRIESLAND**

# INSPIRATIONAL STORIES
## SONIA BRACEGIRDLE, 33 YEARS OLD

**Sonia Bracegirdle from Whangarei, New Zealand. 33 Years old, participating in Full LCW.**

Sonia grew up in New-Zealand, but lived in Australia for a while and lived in the UK for 15 years. Nowadays she lives in Haarlem, The Netherlands. Back in 1997 she participated in her first triathlon and kept on doing the sport during her High School years. After several wins in rowing and cycling events, Sonia deciced to put her focus back on triathlon in 2017. This turned out to be a succesful choice, as she got some good results in IRONMAN 70.3 events and a chance to become a professional triathlete. She decide to quit her job and join the Dutch professional team Team4Talent and was second in IRONMAN Taiwan last year.

Sonia sees Long Course Weekend Holland – Beesel as a great opportunity to build into her 2019 race season. According to Sonia the LCW events have a reputation for being fun, well-organised events with a great atmosphere. She is sure LCW Beesel will be as much as fun and is looking forward to race on home soil.

## NEDERLANDS

**Sonia Bracegirdle uit Whangarei, Nieuw Zeeland, 33 jaar oud en neemt deel aan Full LCW.**

Sonia is opgegroeid in Nieuw Zeeland, maar heeft ook een tijd in Australië gewoond en daarna maar liefst 15 jaar in het Verenigd Koninkrijk. Tegenwoordig is ze woonachtig in Haarlem. In 1997 nam ze voor het eerst deel aan een kids-triatlon en bleef de sport beoefenen tijdens haar jaren op de middelbare school. Na succesvolle uitstapjes in het roeien en het wielrennen, besloot Sonia zich in 2017 weer op de triatlonsport te focussen. Die keuze legde haar geen windeieren, na enkele goede resultaten op de halve triatlon besloot ze haar baan op te zeggen en professioneel triatleet te worden. Begin 2018 werd ze dan ook prof bij het Nederlandse Team4Talent en werd meteen 2e in de IRONMAN van Taiwan.

Sonia ziet Long Course Weekend Holland – Beesel als een ideale voorbereiding op haar triatlon seizoen en kijkt er heel erg naar uit om deel te nemen aan een Nederlands triatlon evenement, wat voor haar tegenwoordig voelt als een soort van thuiswedstrijd. De LCW-evenementen hebben de reputatie dat ze heel erg leuk zijn, maar ook perfect georganiseerd. 'Ik verwacht dat dit bij LCW Holland - Beesel precies hetzelfde zal zijn, ik kan niet wachten!', aldus Sonia Bracegirdle.

# VOLUNTEERS
## THANK YOU, A LOT!

A big thank you to all the volunteers for making Long Course Weekend Holland – Beesel possible and helping the athletes reaching their goals. With your time, effort and passion you create a unique experience and are the driving power of LCW Holland – Beesel. Thank you for your work and being a part of the LCW-family.

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.

# LCW BLACK WRISTBAND
## BEST DEALS IN TOWN

### XBAZE
15% discount on jumping hours
15% korting op jump uren

### 'T KAASHUYS
250 Grams of free LCW nuts sports mix at a minimum spend of 5€
Bij besteding vanaf €5,- gratis 250 gram LCW noten sport mix

### ALBERT HEIJN REUVER
10% discount on all purchases
10% korting op alle aankopen

### ZONSTATION REUVER
Come get a tan and receive a free sun tan accelerator
Kom zonnen en ontvang een gratis bruiningsversneller

### GEERLINGS-TEUNISSEN VERHUUR
Discount on the completing washing programme; 9,95€ in stead of 13,95€
Korting op het complete wasprogramma voor €9,95 in plaats van €13,95

### LUXOR
Special offers on special LCW-dishes
Speciale aanbieding op speciale LCW-gerechten

### CAFÉ-ZAAL DE PAERSSJTAL
Free bottle of water for all athletes on Sunday
Gratis flesje water voor alle atleten op zondag

# LCW BLACK WRISTBAND
## BEST DEALS IN TOWN

### Landal De Lommerbergen
Special hotel package for athletes
Speciaal overnachtingspakket voor atleten

### PLUS Savelkoul
10% discount on all purchases from €25,-
10% korting bij besteding van iedere €25,-

### Loek Natuurlijk
Special LCW flower bouquet
Speciaal LCW bloemboeket

### Geert Giesen
LCW Bike Service

### Bakkerij Bart
Free can of soda when purchasing a small pizza or snack
Gratis blikje frisdrank bij aankoop van een kleine pizza of hartige snack

### Golfodome
Golf clinic at 10 AM on Friday for €4,95.
Golfclinic voor €4,95 op vrijdag om 10 uur 's ochtends

Free golftips when golfing 18 holes
Gratis golfadvies bij 18 holes golfen

# SEE YOU NEXT YEAR!
## TOT VOLGEND JAAR!

**LCW HOLLAND – BEESEL 2020**

15 – 17 MAY 2020