

Briefing onderdeel Hardlopen zaterdag 9 november

Belangrijke punten:

- Transponder moet bevestigd zijn met de enkelband aan de enkel. Het startnummer goed zichtbaar op je buik bevestigen.
- De start is onder de Rozenoordbrug, ongeveer 900m vanaf hier. Je kunt dit stuk gebruiken om warm te lopen. Ga niet in grote groepen naast elkaar lopen. Het verkeer mag niet gehinderd worden.
- Tijdens deze wedstrijd is er geen stremming van het overige verkeer. Dit betekent dat je rechts moet lopen. Inhalen mag, naast elkaar lopen niet.
- Stayeren en hinderen is niet toegestaan. Hiervoor staan controleurs langs de kant.
- Er zit een keerpunt in de route, kon helaas niet anders om de vereiste kilometers te halen. Wees voorzichtig.
- We proberen zoveel mogelijk het overige verkeer tegen te houden maar het kan zijn dat een auto of fietser toch over het parcours rijdt. Let goed op en houd zoveel mogelijk rechts. Gooi geen eten/gelletjes, bidons of ander vuilnis op de weg, we hebben prullenbakken bij de start.
- Oplijnen doen we onder de Rozenoordbrug. oneven nummers links, even nummers rechts.
- Zoek zelf de startnummers voor en achter je op, zodat we efficiënt en snel kunnen starten. Let op: niet iedereen doet mee aan dit onderdeel, er kunnen dus nummers ontbreken. Houdt de omroeper in de gaten.
- De start wordt aangegeven via de raceclocker met startnummer en aftellen (om de 15 seconden). De officiële tijd gaat lopen op het moment dat je over de mat loopt.
- Vanwege het verkeer op de weg kan het zijn dat de start wordt afgebroken om het verkeer te laten passeren. We hopen dat dit niet veel zal gebeuren. Volg de aanwijzingen van de starter goed op.
- Er staan mensen in gele hesjes langs de route om aanwijzingen te geven over de te volgen route.
- En nog als laatste veiligheid staat voorop. Mocht een medeloper onwel worden, waarschuw afhankelijk van de aard van het letsel de vrijwilliger op de volgende post of blijf erbij. Let goed op elkaar en maak er een mooie wedstrijd van.
- Veel plezier