

JUNIOR TRIATHLON HAZERSWOUDE-DORP - 7 JULI 2019

DRAAIBOEK

Beste vrijwilligers, dit jaar gaat de 3^e editie van de Junior Triathlon Hazerswoude-Dorp weer in het dorp plaatsvinden en dat kan alleen dankzij jullie inzet. Bij deze alvast bedankt hiervoor!

Dit jaar, zoals bij de 1^e editie, houden we het evenement bij zwembad De Hazelaar. Hier zijn dus weer het parc fermé, de kleedruimtes en de finish gesitueerd. Het terrein van de Hazerswoudse-Boys wordt gebruikt voor een gedeelte van het loopparcours. Het fietsparcours is hetzelfde als de voorgaande edities. Het zwembad organiseert dit jaar ook gelijktijdig het Haza Ibiza feest.

We verwachten dat het totale evenement van 12.00 tot ongeveer 14.30 gaat duren. Dit is afhankelijk van het aantal benodigde startgroepen. Dit aantal is afhankelijk van het totaal aantal deelnemers. Doordat we ook in de laatste week nog inschrijvingen ontvangen, is dit pas op de dag van het evenement precies bekend.

Tenzij anders vermeld bij de specifieke instructies per onderdeel/vrijwilliger, vragen wij alle vrijwilligers om om 11:00u bij zwembad De Hazelaar aanwezig te zijn. Graag je melden bij de vrijwilligerscoördinator (Willy Weijers). Hier krijgen jullie een veiligheidshesje te leen om te dragen tijdens het evenement, zodat de kinderen en ouders ons makkelijk kunnen herkennen. Dit is vanaf 11.00u tot afloop.

Dit jaar verzorgt Albert Hein weer een lunchpakketje voor alle vrijwilligers.

Handige informatie:

Entrée tot 14.00 uur is gratis. Jullie krijgen dan een polsbandje. Na 14.00 uur kost het € 7,50 vanwege het Haza Ibiza feest, dus zorg dat je op tijd bent. Lukt dit niet meld je dan even bij een persoon van de organisatie (te herkennen aan een felgroen T-shirt)

Korte afstand : kinderen 7 t/m 10 jaar

75m zwemmen (3 baantjes) + 5 km fietsen (1 rondje) + 1250 m hardlopen (1 rondje).

Deze deelnemers dragen startnummers van 0 t/m 150

Lange afstand : kinderen 11 t/m 14 jaar

125m zwemmen (5 baantjes) + 10 km fietsen (2 rondjes) + 2500 m hardlopen (2 rondjes).

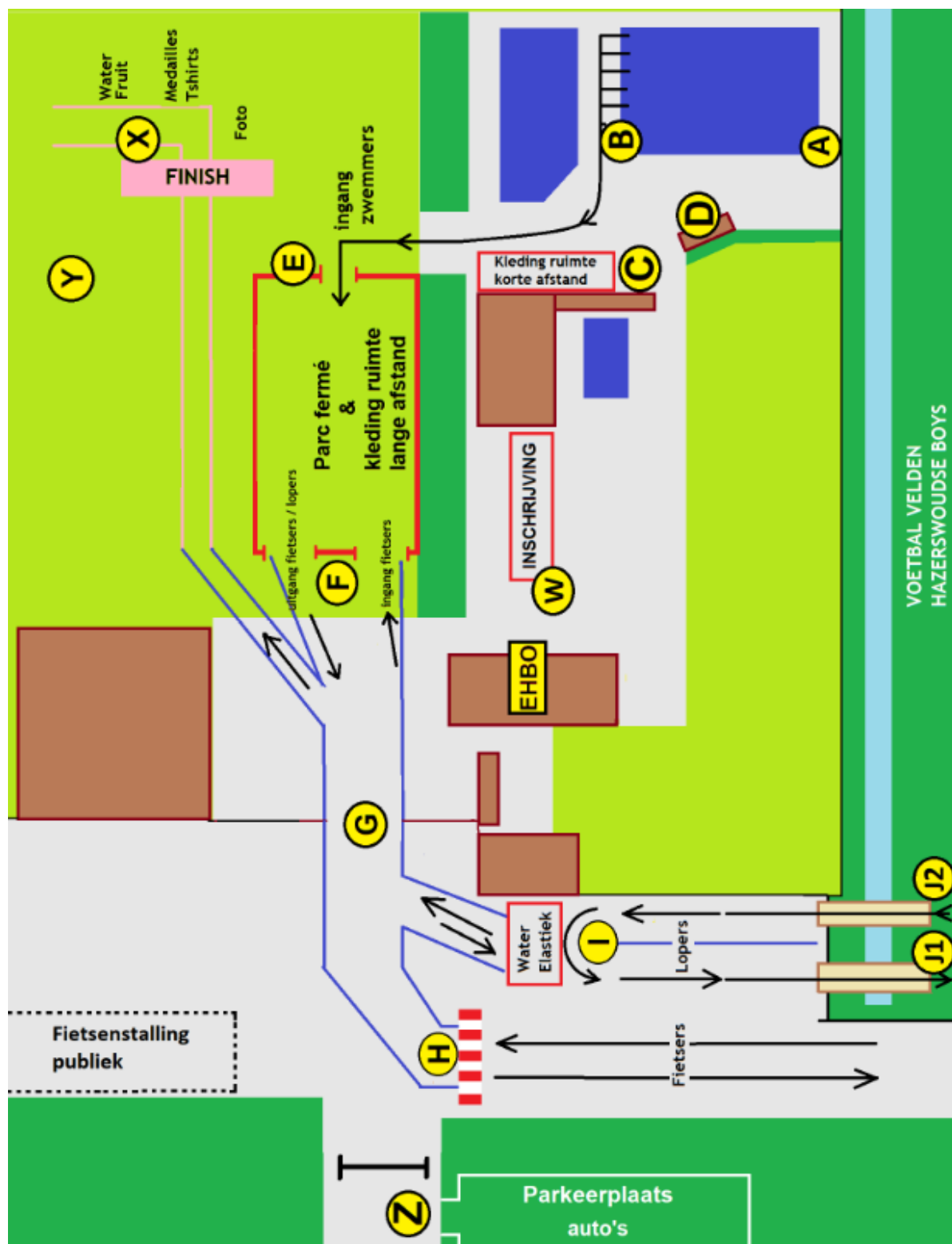
Deze deelnemers dragen de startnummers genummerd vanaf 200.

Materiaal: Dit wordt hier vaak genoemd en in principe hebben we al het materiaal voor jullie geregeld. Jullie hoeven dus geen tafels of rood-wit afzetlint of anders mee te nemen tenzij anders individueel wordt aangegeven. Graag even controleren en navragen bij aanmelding.

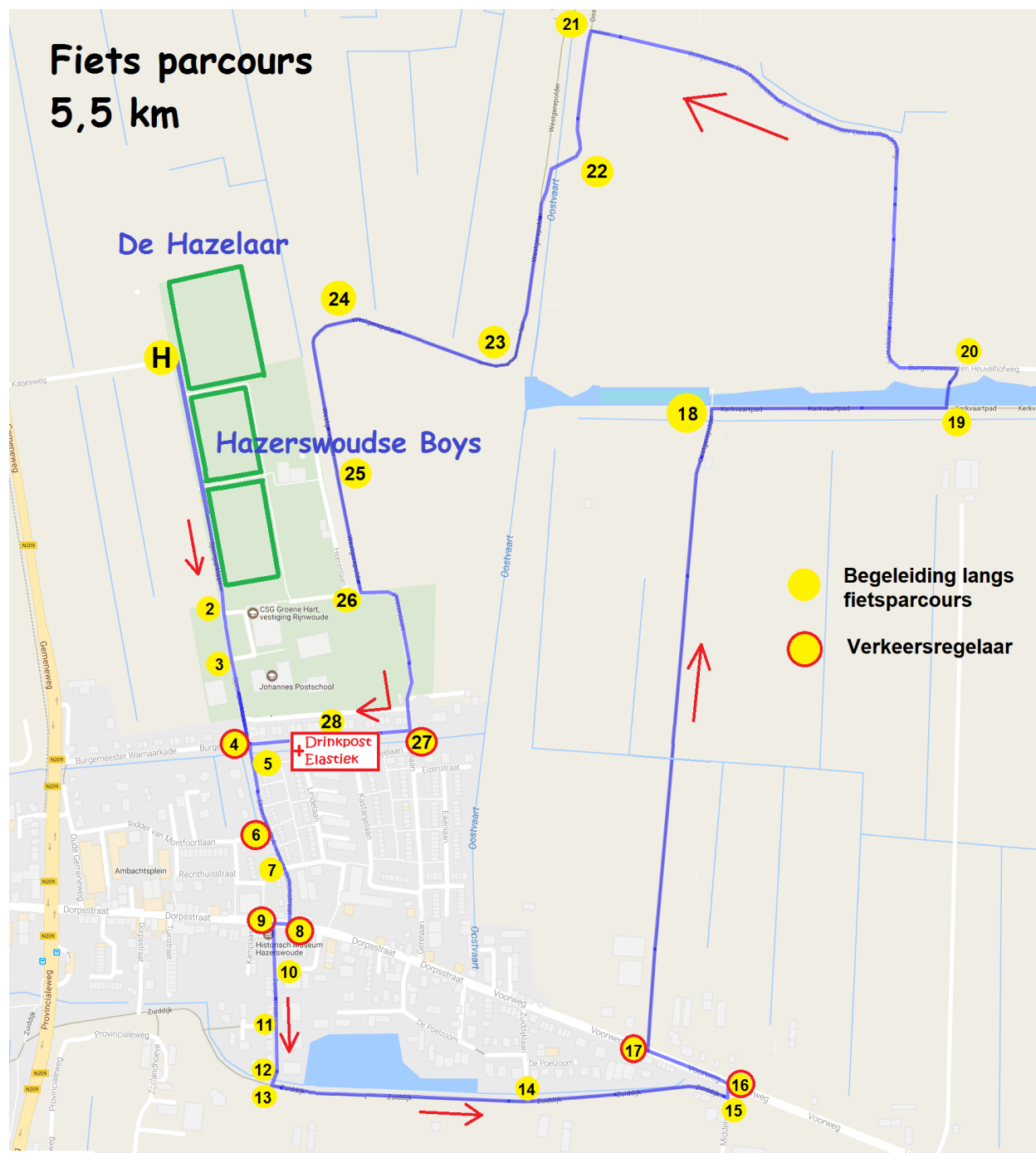
Parc fermé : de gesloten locatie waar de fietsen van de deelnemers worden geparkeerd.

(Nood)telefoonnummer organisatie gedurende het evenement: Willy Weijers, 06 -14887765

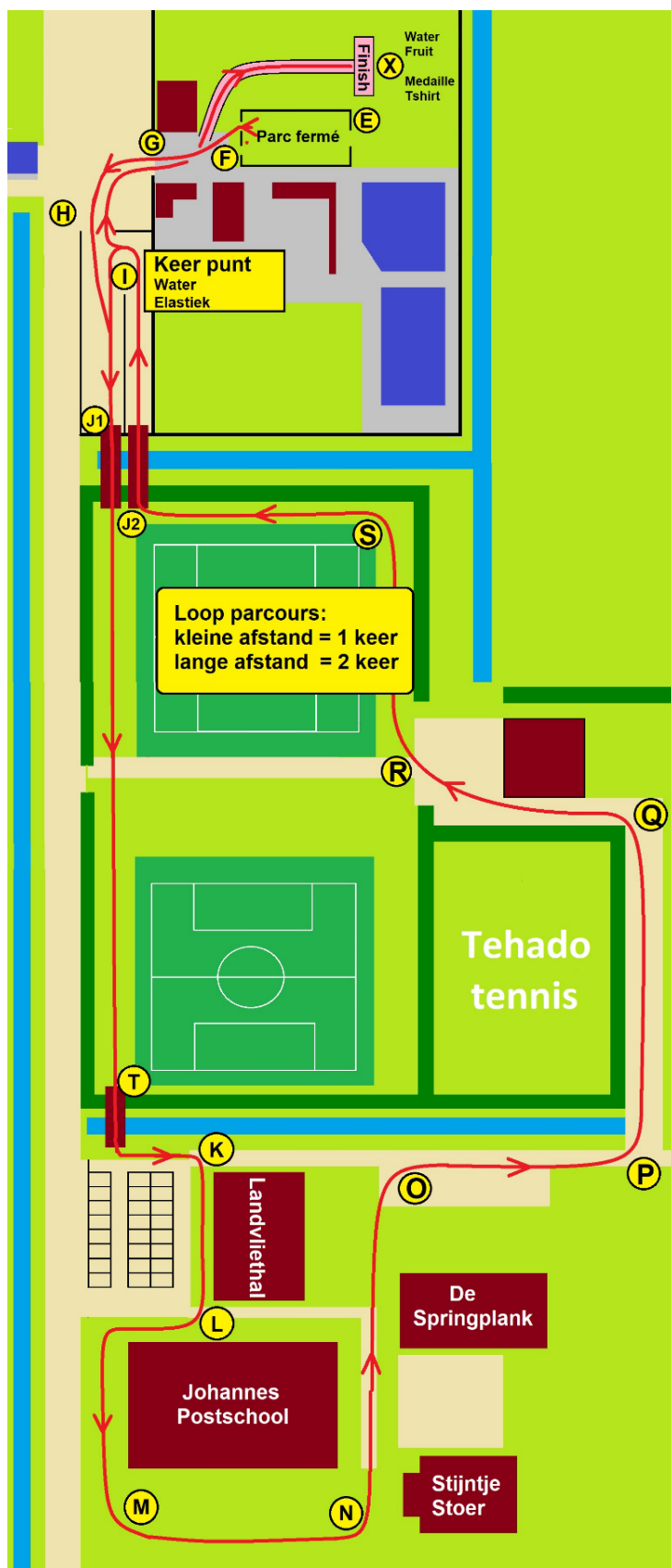
PLATTEGROND VAN HET ZWEMBADTERREIN



PLATTEGROND VAN HET FIETSPARCOURS



LOOPPARCOURS



Beheer parkeerplaatsen :

Positie : Z

1 Persoon

Tijdstip: 10.30 – 14.30

Locatie: Langs de Katjesweg, bij de ingang van de parkeerplaats in het weiland.

Materiaal:

1 hek

Bord " P(arkeren) -> "

Taak:

Plaats het hek op de Katjesweg zodat de auto's niet bij het zwembad maar op het weiland moeten parkeren.

Informeer het publiek en de deelnemers die met de auto komen dat er een evenement zal plaatsvinden en daarom kan er niet bij het zwembad geparkeerd worden.

Vraag aan het publiek dat te fiets komt om hun fietsen bij het tijdelijke fietsenstalling te gaan stallen. Deze ruimte is afgezet door hekken, waar normaal auto's geparkeerd staan.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

INSCHRIJVING:

Positie: W

6 Personen

Tijdstip: 10.30 – 12.15u

Locatie: Voor het winkeltje van het zwembad.

Materiaal:

Tafels
Kleingeld
Stift
Pennen, fluo-markers
Bord "INSCHRIJVING"

- 1 lijst van de deelnemers gesorteerd op alfabet.
- 1 lijst van de deelnemers gesorteerd op afstand (kort – lang).
- 1 lijst van de deelnemers gesorteerd op startnummer.
- 1 lijst van de zwembad indeling. (Startseries: 1-2-3-4-5-6)

150 leenhelmen

Per deelnemer 1 envelop met daarop startnummer geschreven.

Inhoud:

- 1 startnummer sticker
- 4 speldjes
- 1 fietsnummer
- 3 tie-wraps.

Taak:

Bij aanmelding van de deelnemers moet het volgende gebeuren:

- Als ze ingeschreven zijn : "aanwezig" aanvinken.
- Betaling controleren: Betaald = groen, niet betaald = rood, dan graag € 4,- betalen.
- Ter plekke inschrijven mag, de kosten zijn € 4,- .
 - o Alle gegevens invullen op de Lijst gesorteerd op alfabet.
 - o Startnummer geven: de deelnemers lijst gesorteerd op startnummers geeft de vrije startnummers.
 - o Nieuwe deelnemers op de list start serie indeling inschrijven in de beschikbare banen.
 - o Maximaal 200 deelnemers accepteren.
 - o De organisatie informeren dat er nieuwe deelnemers zijn.
(Mogelijk is er geen T-shirt beschikbaar).

- Op de rechterarm het startnummer met stift schijven, groot genoeg zodat het leesbaar is voor de vrijwilligers bij het zwembad.
- De deelnemer de envelop overhandigen met enige uitleg: eventueel sticker startnummer op loopshirt (plakken) , maar in ieder geval met 2 speldjes vast te maken (anders laat deze sticker met regen of zweet los).

Let op: GOED BENADRUKKEN DAT SPELDJES GEBRUIKT MOETEN WORDEN.

- Fietsnummer op het stuur van de fiets vastmaken met tie-wraps. voordat de fiets in het parc fermé gaat. De fietsen moeten vóór 11.30 in het parc fermé staan.
- **Helmen uitdelen:** Helmen zijn verplicht. Op de lijst staat wie een helm heeft of wie niet. Er zijn 150 leenhelmen van de NTB beschikbaar, 75 in maat S en 75 in maat M. Geef in 1^e instantie een maat S helm. Als deze niet past dan een maat M.
- "LEENHELM = JA" aanvinken op de lijst gesorteerd op alfabet.
- **Ouders informeren:** de ouders van de kinderen van de korte afstand informeren over de locatie "KLEDING RUIMTE KORTE AFSTAND". In deze kleedruimte mag één ouder per kind helpen. Graag de kleding klaarleggen op de grond. Na het zwemmen en het helpen van het kind om zijn fiets/hardlooptkleding aan te doen, verzoeken we de ouders deze ruimte te verlaten met alle kleding/tassen.

De inschrijving post is klaar rond 12.15, de volgende lijsten zijn nodig voor de start:

- Definitieve startserie lijst- 1 keer kopiëren. 1 versie aan Jelle bij de Finish geven, de andere is voor Marko bij start zwembad.
- Definitieve deelnemerslijst aan Willy Geven

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

5 personen.

Tijdstip: 09.00 – 15.00u (of eerder)

Materiaal: Knijptang om fiets startnummers van de fietsen af te halen na het evenement.
Spandoeken sponsors
Startnummer stickers voor op de buizen

Regels van het parc fermé :

- Er mogen alleen vrijwilligers en deelnemers in het parc fermé. Geen ouders of publiek.
- Fietsen alleen met gemonteerde startnummer toelaten in het parc fermé.
- **Let op:** Deelnemers mogen alleen vertrekken om te fietsen met **vastgemaakte** helm.
- Deelnemers mogen pas hun helm af doen op het moment dat de fiets geparkeerd is.
- Niet fietsen in het parc fermé.
- Oostkant: ingang zwemmers
- Westkant: een uitgang fietsers/lopers en een ingang fietsers.

Taak:

- Parc fermé opzetten.
 - Spandoeken van sponsors goed zichtbaar ophangen.
 - Startnummerbordjes op de buizen monteren.
 - Zorgen dat het parc fermé er goed uit ziet voor het publiek.
- Fietsen van de lange afstand (=1/3 van de fietsen) aan de noordelijke kant. Deze deelnemers plaatsen ook hun spullen in een tas op de grond. Startnummer vanaf 200.
- Fietsen van de korte afstand (=2/3 van de fietsen) aan de zuidelijke kant. Startnummer 1 t/m 199.

De kinderen moeten allemaal hun fiets in het parc fermé plaatsen voor 11.30. De fietsen moeten geparkeerd zijn op de juiste plek (zie startnummerbordjes op de buizen).

- Zorg dat elke fiets een startnummer heeft.
- Controleren dat het startnummer met speldjes is vastgemaakt op het T-shirt.
- **Let op:** Fietsen mogen niet op slot worden gezet. 😊

-> vervolg -> zie volgende pagina

-> vervolg -> parc fermé

De Triathlon begint:

De deelnemers van de korte afstand komen aan van het zwemmen, ze zijn aangekleed met startnummers.

- Help ze eventueel met het pakken van de fiets.
- Controleer of de helm goed vast zit, voordat ze het parc fermé verlaten.

De deelnemers kunnen nu gaan fietsen.

Als de deelnemers van de korte afstand terug komen in het parc fermé:

- De NTB helmen meteen innemen (herkenbaar aan de sticker op de voorkant). De eigen helm af doen en aan de fiets hangen.
- Help ze eventueel met het terugzetten van de fiets. Ze gaan nu hardlopen.

De lange afstand deelnemers komen in zwemkleding naar het parc fermé.

- Als de deelnemers van de lange afstand terugkomen moeten ze ook zo min mogelijk geholpen worden.
- De NTB helmen meteen innemen (herkenbaar aan de sticker op de voorkant). De eigen helm af doen en aan de fiets hangen.
- Controleer dat de fietsers van de lange afstand 2 gekleurde elastiekjes om de rechterpols hebben. Noteren als dit niet het geval is.

Algemeen

- Zorg dat alle deelnemers zo veel mogelijk de looprichtingen respecteren.
- De deelnemers die klaar zijn met fietsen ook op de lijst afvinken zodat bekend is wanneer het fietsparcours vrij is.
- Olivier en de “bezemfiets” waarschuwen.
- Na de wedstrijd het parc fermé opruimen.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

1 Persoon

Tijdstip :10.30 – 13.30u (of eerder)

Materiaal:

30 stoelen van het zwembad

Rood-wit afzetlint

Kleedruimte stickers of startnummerbordjes.

Taak:

- Creëer ruimte voor ongeveer 160 personen, (80 kinderen + 80 ouders).
Eén ouder per kind.
Deze ruimte is alleen voor kinderen van de korte afstand, nummers 0 t/m 199.
- Organiseer op 2 rijen; jongste kinderen tegen de muur (nummer 1 t/m 40), de andere er tegenover, afzetlint aan de stoelen of vuilnisbakken zodat deze ruimte herkenbaar is.
- De ouders mogen op de grond een tas met handdoek/kleding neerzetten.
- Controleren dat speldjes zijn gebruikt voor de startnummers.
- Het is handig dat de ouders hier wachten op hun kinderen bij het einde van het zwemmen zodat ze snel hun kinderen kunnen helpen met omkleden na het zwemmen.
- Zodra hun kinderen klaar met zwemmen en aangekleed zijn, de ouders vragen om de ruimte te verlaten, met alle spullen.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

2 personen: Start groep begeleider en speaker.

Tijdstip: 11.00 – 14.00u

Materiaal:

- Box met microfoon
- Startpistool
- Startserie lijst
- Horloge met seconden indicatie (telefoon) om op tijd te starten.
- 5 boei-lijnen voor in het water

Taak:

- De 5 boei-lijnen in het water plaatsen voor 11.45.
- Er zal één briefing bij het zwembad zijn voor alle deelnemers 5 of 10 minuten voor elke start.
- Kinderen verzamelen om de startseries te starten, oproep in overleg met de speaker.
- Startseries :

Serie 1 : start 12.00 precies !	kinderen 7-10 jaar	3 baantjes.
Serie 2 : start 12.15 precies !	kinderen 7-10 jaar	3 baantjes.
Serie 3 : start 12.30 precies !	kinderen 11-14 jaar	5 baantjes.
Serie 4 : start 12.45 precies !	kinderen 11-14 jaar	5 baantjes.
Serie 5 : start 13.00 precies !	kinderen 7-10 jaar	3 baantjes.

Serie 6: start 13.15 precies ! afhankelijk van inschrijvingen

Let op: I.v.m. tijdregistratie, moeten de starttijden exact aangehouden worden.

- Aan de hand van de startserielijst, verzamelen de kinderen aan de start van het zwembad. De startnummers van de kinderen staat genoteerd op hun arm.
- De kinderen mogen inzwemmen tot 2 minuten voor de start.
- De kinderen starten in het water, er wordt niet gesprongen of gedoken bij de start.
- Aan alle deelnemers per startserie vertellen hoeveel baantjes ze moeten zwemmen.
- Geen ouders aan de startkant.
- Start geven zonder de laatste seconden aftellen (kans op valse start). De laatste 10, 5, 1 min, en 30, 20 en 10 seconden omroepen. Dan niet aftellen van 10 naar 0. Start geven.
- Controleer dat kinderen van de korte afstand 3 baantjes zwemmen.
- Kinderen van de lange afstand zwemmen 5 baantjes.
- Als het zwemonderdeel is afgelopen, moeten de boei-lijnen uit het water gehaald worden en opgeruimd worden in het schuurtje bij het hokje van de EHBO-ers.
- Box met microfoon evt. ook opbergen.

2 + 1 personen

Tijdstip: 12.00 – 14.00u

Materiaal :

Julie kunnen gebruik maken van de speciale EHBO ruimte van het zwembad met elektra, licht en stromend water.

Eerste hulpkoffer en AED van het zwembad.

Koel materialen.

Taak bij het zwembad, positie D:

- Toezicht houden op de deelnemers van het evenement. Er mogen geen andere zwemmers aanwezig zijn in het grote bad dan de deelnemers tijdens het evenement.
- Het toezicht op de zwemmers in de andere baden wordt gehouden door de EHBO'ers van het zwembad.

Taak op het veld van het zwembad, positie Y:

- Toezicht houden op de hardlopers, publiek en kinderen.
- Controleren op punt G dat de ingang van het zwembad vrij blijft voor brancard en ambulance.

Taak bij Hazerswoudse-Boys, positie R:

- Toezicht houden op de hardlopers in de omgeving van het veld van de Hazerswoudse Boys.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

FINISH ZWEMMEN

Posities B1 t/m B6

Minimaal 12 personen

Tijdstip: 11.45 – 13.30u (of eerder)

Taak:

- Per baan staan er 2 personen aan de finishkant om de kinderen uit het water te tillen.
- De kinderen van de **kleine afstand** moeten **3 baantjes** zwemmen, kinderen van de **lange afstand** zwemmen **5 baantjes**.
- Deze kant van het zwembad is niet diep, opletten dat ze niet gaan lopen (mag wel, maar is vaak langzamer). 😊
- Startseries:

Serie 1 : start 12.00 precies!	kinderen 7-10 jaar	3 baantjes.
Serie 2 : start 12.15 precies!	kinderen 7-10 jaar	3 baantjes.
Serie 3 : start 12.30 precies!	kinderen 11-14 jaar	5 baantjes.
Serie 4 : start 12.45 precies!	kinderen 11-14 jaar	5 baantjes.
Serie 5 : start 13.00 precies!	kinderen 7-10 jaar	3 baantjes.
<i>Serie 6: start 13.15 precies !</i>	<i>afhankelijk van inschrijvingen</i>	
- Help de kinderen om RUGGELINGS uit het water te komen en wijs ze de weg:
 - Naar kledingruimte korte afstand (tegen het muurtje, nummers 1-199, korte afstand)
 - Naar het parc fermé (nummers 201 -299, lange afstand)

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

Een paar tips voor alle begeleiders langs het fietsparcours:

Wat we willen is dat de fietsers of automobilisten begrijpen dat er een evenement gaande is en dat ze hun rijgedrag moeten aanpassen. Het gaat dus om communicatie.

De meesten van jullie mogen het verkeer niet stoppen, maar kunnen het beïnvloeden door deze eenvoudig tips te volgen:

- Wees zichtbaar langs de weg. DRAAG TE ALLEN TIJDE JE HESJE.
- Maak lang oogcontact met berijders van voertuigen.
- Maak het “langzaam gebaar” met je handen, zodat het verkeer langzamer gaat rijden.
- Wees kalm en rustig.

2 of meerder personen

Tussen het parc fermé en het toegangshek van het zwembadterrein.

Tijdstip: 11.00-14.30u (of eerder)

Materiaal: Rood-wit lint.
Pionnen.
Hekken.

Taak:

- Pionnen of hekken plaatsen voor alle soorten van verkeer.
- Erg belangrijk: houd rekening met de bezoekers, het is een druk gedeelte van het parcours!
- Vóór het evenement, help de stroom van fietsen: Bezoekers naar de parkeerplaats voor fietsen en deelnemers naar het parc fermé.
- Tijdens de wedstrijd, zorg dat de stroom van bezoekers en deelnemers goed gaat.
- Er mag niet gefietst worden op het zwembadterrein.
- Begeleid de deelnemers met hun fiets naar buiten of binnen het parc fermé.
- Deelnemers die beginnen met het fietsonderdeel moeten naast hun fiets lopen en mogen pas fietsen na het startlint, uiteraard met vastgemaakte helm.
- Terugkomende deelnemers moeten afstappen voor het startlint, en laten hun helm vastzitten tot aan het parc fermé.

De ingang van het terrein moet altijd vrij blijven voor toegang van ambulance.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

Tijdstip: 11.00 -14.30u (of eerder)

Materiaal: Rood-wit lint.
2 Pionnen (aan de buitenkant van het startlint)

Taak:

Vóór het evenement;

- Help de stroom van fietsen: Bezoekers naar de parkeerplaatsen voor fietsen en deelnemers naar het parc fermé.
- Plaats een stukje rood-wit lint op de grond onder 2 pionnen of vastgeplakt met tape net op het begin van het fietsparcours.

Tijdens het evenement;

- Begeleid de deelnemers naar het fietsparcours.
- Zorg er voor dat de bezoekers naast en niet óp het fietspad lopen.
- Fietsers moeten naast hun fiets lopen en mogen pas fietsen na het lint op de grond, mét vastgemaakte helm.
- Terugkomende fietsers moeten afstappen voor het lint op de grond, en houden hun helm op tot het parc fermé.
- Ook is dit is een druk kruispunt tijdens de triathlon, probeer ook rekening te houden met de bezoekers.

De ingang op het terrein moet altijd vrij blijven voor toegang van ambulance.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

2 personen.

Tijdstip: 12.00 -14.30u (of eerder)

Taak:

- Dit zijn drukke plekken, er komen waarschijnlijk veel auto's, wandelaars en fietsers. Maak ze er op attent dat er een evenement gaande is.
- Positie 2: tijdens het evenement, probeer voor zover het mogelijk is dat de bezoekers op het gras gaan lopen, niet op het fietspad.
- Als de deelnemers op de fiets aankomen in de buurt van de parkeerplaats, aangeven dat ze hier zachter moeten fietsen
- Aan het einde van het evenement komt de "bezemfiets" zeggen dat er geen fietsers meer op het fietsparcours zijn.

Jullie zijn klaar : Graag rood-wit lint langs (jouw deel van) de route opruimen.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

2 of 3 personen.

Locatie: Op het gras, aan de waterkant, langs de Burgemeester Warnarkade.

Tijdstip: 11.30 -14.00u (of eerder)

Materiaal: Tafel

Bekertjes

Jerrycan met water

Plastic zak voor bekertjes

Parasol evt.

2 kleuren elastiekjes. Deze zijn alléén voor de lange fietsafstand!

Taak:

- Plaats de waterpost.
- De bedoeling van deze post is om ook te controleren dat kinderen van de lange afstand 2 rondjes gaan fietsen.
- Wijs de fietsers van **de korte afstand** (startnummers 1 t/m 199) de weg naar rechts, terug naar het zwembad. **Ze krijgen geen elastiekje.**
- Stop de fietsers van de **lange afstand** (startnummers vanaf 200) altijd :
 - Als ze nog geen elastiek hebben, is het hun eerste rondje. Dan krijgen ze een **roze elastiekje** om hun rechte pols. Wijs ze dan naar **links** om nog een rondje te fietsen.
 - Als ze de roze elastiek hebben, hebben ze 2 rondjes gefietst, ze krijgen een **blauwe elastiekje** om hun rechte pols. Wijs ze hierna dan naar **rechts**, terug naar het zwembad.
- Aan het einde van het evenement komt de “bezemfiets” zeggen dat er geen fietsers meer op het fietsparcours zijn. Jullie zijn klaar en kunnen de post opruimen. Jullie kunnen het materiaal (wat jullie niet mee terug kunnen nemen naar het zwembadterrein) neerzetten in de tuin van Burgemeester Warnarkade 37.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

Tijdstip :12.00 – tot 14.00 (of eerder)

Briefing/aanmelding bij de vrijwilligerscoördinator.

Het fietsparcours kan gevaarlijk zijn door auto's, fietsen of wandelaars. Er zijn ook bruggen waarvan het asfalt net is vernieuwd, dit is dus ook extra glad maar ziet er niet zo uit.

- Maak jezelf zichtbaar zodat iedereen weet dat er een evenement bezig is zodat het verkeer minder hard gaat rijden en rekening houdt met de fietsende kinderen.
- Jullie moeten ook de kinderen begeleiden op deze straten. Ze moeten te allen tijde de verkeersregels respecteren: de weg is niet afgesloten voor autoverkeer!
- Met gebaren laten zien aan de kinderen dat ze langzamer moeten fietsen of stoppen.

Extra voor posities 12-13-18-19:

- Op deze posities zijn “gevaarlijke” bruggen omdat het asfalt glad/ruw is, met veel losse steentjes.
- Met gebaren de kinderen waarschuwen dat ze langzamer moeten fietsen, zeker als ze ook moeten draaien.

Extra voor positie 25:

- Let op met geparkeerde auto's die achteruit rijden ivm alle fietsers.

Extra voor positie 26:

- Let op met het verkeer van en naar Tehado.

Extra voor posities 4, 6, 8, 9, 15, 16, 17 en evt. 27:

- Jullie hebben de verkeersregelaarscursus gevolgd en zijn hiervoor geslaagd en speciaal aangesteld op deze drukke verkeerspunten. Alleen jullie mogen de auto's laten stoppen zodat de fietsers veilig kunnen oversteken.

Aan het einde van het evenement komt de “bezemfiets” zeggen dat er geen fietsers meer op het fietsparcours zijn. Jullie zijn klaar. Graag bordjes en afzetlint mee terug nemen naar het zwembadterrein.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

2 personen met EHBO koffer en evt. 1x AED.

Tijdstip: 12.00 – tot 14.15 (of eerder)

Taak:

- Open het fietsparcours voor de eerste fietser rond 12.10u.
- Jullie fietsen het hele fietsparcours af om de begeleiders op die manier te laten weten dat het evenement geopend is.
- Tijdens het evenement fietsen jullie heen en weer over de fietsroute tussen punten 4 t/m 28. Probeer niet samen te fietsen maar op verschillende locaties.
- Jullie helpen de deelnemers in geval van materiaalpech of valpartijen. Jullie worden daar geïnformeerd door deelnemers, begeleiders langs de weg of de organisatie.
- Sluit het fietsparcours, achter de laatste fietser rond 13.30-14.00. Het wordt heel waarschijnlijk een fietser van startserie 5 of 6 (korte afstand) of een fietser van de lange afstand van startserie 4 die 2 rondjes moeten fietsen.
- Om zeker te zijn dat alle fietsers weg zijn, krijg je nog een bericht van het parc fermé of van Willy Wijers of de laatste fietser terug is.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

4 personen

Locatie: Op fiets parkeerplaats buiten het zwembad. Tijdens het evenement, mogen daar echter geen fietsen geparkeerd worden!

Tijdstip: 11.00 – tot 14.45 (of eerder)

Materiaal: Tafel

Parasol ?

Bekertjes

Jerrycan met water met eventueel sport drank.

Plastic zak voor bekertjes

Zwart elastiek

Taken: 2 personen delen water uit en de andere 2 personen delen elastiekjes uit aan de deelnemers van de lange afstand (nummer vanaf 200).

Persoon 1 en 2:

- Plaats een tafel aan het eind van de parkeerplaats, langs het fietspad. Je kunt hier water aanbieden aan de deelnemers die hardlopen.

Persoon 3 en 4:

- **De deelnemers van de korte afstand** (startnummer 1 t/m 199) lopen één keer het parcours, ze krijgen **geen** elastiekje. Als ze bij de post komen, wijs ze dan de richting van de finish.
- **De deelnemers van de lange afstand** (startnummer vanaf 200) moeten 2 rondjes lopen.
 - Als ze bij de post komen met een roze en een blauw elastiekje, krijgen ze een ook een **zwart elastiekje** om hun rechte pols en moeten een tweede rondje lopen.
 - Als deze deelnemers opnieuw bij deze post komen met al een roze, een blauw en een zwarte **elastiekje** om hun pols, wijs je ze dan de richting van de finish.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

BRUGGEN OP LOOPPARCOURS

Positie J1 en J2

2 personen

Er worden 2 geplaatst zodat de deelnemers niet op het fietspad hoeven te lopen.

Er zijn twee bruggen geplaatst over de sloot tussen de fietsparkeerplaats van het zwembad en het terrein van de Hazerswoudse Boys. Eén brug per looprichting. Het hek wordt hiervoor geopend.

Tijdstip: 11.00 – 13.30u

Taak:

- J1=brug langs het fietspad, de deelnemers lopen richting de voetbalvelden.
- J2= brug naast j1, de deelnemers lopen richting het zwembad.
- Zorg dat mensen voorzichtig op de bruggen en lopen.
- Er zal waarschijnlijk ook publiek op deze bruggen lopen (ouders of familie), maak ze attent dat ze ruimte voor de deelnemers moeten maken.
- Na het evenement, verplaats de bruggen langs de (droge) sloot. En/of plaats het hek terug, zodat deze doorgang niet meer gebruikt kan worden om naar de voetbalvelden te gaan.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

DOORGANG HEK OP LOOPPARCOURS

Positie T

1 persoon.

Locatie: Op het terrein van de Hazerswoudse Boys aan de scholenzijde wordt voor de lopers een doorgang gecreëerd. Hiervoor zijn de struiken gesnoeid en het prikkeldraad verwijderd. De lopers lopen via het gras naar de stoep van het parkeerterrein.

Tijdstip: 11.00u – 13.30u

Materiaal:

- Rood-wit afzetlint
- Pionnen
- Snoeischaar Evt.
- Touw evt.
- Dekens om de struiken aan de kant te zetten.

Taak:

- Zet de slootrand af met pionnen en afzetlint.
- Controleer of de doorgang vrij is van takken, gebruik anders de dekens om de takken aan de kant te zetten.
- Maak lopers er op attent dat ze door de struiken moeten en daarna via de stoep het parcours moeten vervolgen.
- Na het evenement, rood-wit lint en pionnen weghalen en mee terugnemen naar het zwembadterrein..

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

BEGELIJDING LOOP PARCOURS.

Posities: K, L, M, N, O, P, Q, R, S

10+ personen.

Locatie: zie plattegrond en evt. individuele instructies.

Materiaal : Stoelen of pionnen
 Rood-wit afzetlint.
 Waterzakken met sponzen
 Tuinslang met evt. douchkop

Tijdstip: 12.00 – 14.15u (of eerder)

Taak :

- Bereid het loopparcours voor met stoelen of pionnen in alle hoeken van het parcours zodat de hardlopers om de hoeken heen gaan.
- Ga zelf binnen de hoek van het parcours staan.
- Let op bij punt L dat de deelnemers rond de Johannes Postschool gaan en niet de kortste weg nemen ;-)
Gebruik maken van rood-wit afzetlint.
- De kinderen van de korte afstand (startnummers 1 t/m 199) lopen 1 rondje,
de kinderen van de lange afstand (startnummers vanaf 200) lopen 2 rondjes.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊

5 Personen.

Tijdstip : 10.00 – 15.00 (of eerder)

Materiaal:

- Finish boog.
- 2-4 Tafels
- Medailles.
- T-shirts.
- Deelnemerslijst voor de maat van de T-shirts.
- Plastic bekertjes.
- Jerrykan met water.
- Fruit (+schalen)
- 2 Tijdswaarneming klokken.

Taak:

- Finish opzetten

Installeer de finishboog.

Installeer de klokken, voor en achter de finishboog. Beide klokken starten op het startschot van het zwembad om 12.00.

Installeer de benodigde tafels en hekken, zodat de deelnemers na de finish richting de medailles en T-shirt tafel gaan, en daarna naar de water- en fruitpost gaan.

- Tijd waarneming

De finishfotograaf maakt een foto van deelnemers tijdens de finish onder de boog naast de klok. Schrijf de finishtijd op de deelnemerslijst en voer deze in het computerbestand.

Tel de rondjes:

Kleine afstand = geen elastiek.

Lange afstand = 3 elastieken.

Als de deelnemer geen of niet alle benodigde elastieken heeft, komt hij/zij niet op ranglijst.

- Medaille en T-shirt uitreiken.

Elke finisher krijgt een medaille om zijn/haar nek.

Elke finisher die voor half juni is aangemeld, krijgt een T-shirt. De nummers staan op de shirtjes.

De anderen krijgen evt. ook nog een shirt, afhankelijk van wat er nog verkrijgbaar is.

- Water en fruitpost.

Plastic bekertjes.

Jerrycans met water.

Elke finisher krijgt water en fruit of een fruitbeker.

De fruitbekers worden door de Vitamine Bar geleverd.

Bedankt voor jullie inzet en een leuke dag toegewenst 😊