



U ontvangt een teamtas met daarin:

- Routebeschrijving Mini-Roparun Terneuzen. De route is ook digitaal beschikbaar:

<https://afstandmeten.nl/index.php?id=3700574>



- Voor elke loper een veiligheidsvestje en 2 veiligheidsvestjes voor fietsers.

Let op! De veiligheidsvestjes worden verplicht door iedere loper en fietser gedragen!

- Voor elke loper een borstnummer + speldjes.

- 2 x Zeeuws Vlaamse vlaggen te bevestigen aan de fietsen van de begeleiders (tie-wraps bijgevoegd en zo nodig nog te krijgen bij de organisatie).

- 2 x borden met teamnummer te bevestigen aan de binnenkant van de voorruit van de begeleidende auto's.

- 2x waarschuwingsbordje, te bevestigen links aan de binnenkant van de achterraut. Hierdoor valt u op voor achteropkomend verkeer en houden zij rekening met u en de lopers.

- estafettestokje (naar keuze te gebruiken; aantikken mag ook)

- stempelkaart. Een van de fietsers neemt deze mee.

Ontbreekt er iets in de tas? Te veel, te weinig, verkeerde maat?
Vraag er om bij het uitgiftepunt!

De spullen die ieder team heeft ontvangen dienen na afloop ook weer ingeleverd te worden!!

Alleen de borstnummers mogen de lopers houden.

Op 7 juni verloopt alle communicatie via de 'communicatiepost'

06—57405631
(Wim)



Algemeen:

- Meld u met uw team tenminste 20 minuten voor uw starttijd om de teamtas op te halen bij MFC De Statie. Parkeer aan de Canadalaan met de neus in de richting van het vertrek. Zorg ervoor dat de chauffeurs enkele minuten voor de start al met de auto's klaar staan ter hoogte van de uitrit van De Statie.
- De route is aangegeven door rode pijlen met het logo van de Mini-Roparun. Raadpleeg bij twijfel de papieren routebeschrijving. Elke 5 kilometer is langs de route aangegeven. De stempelkasten worden met een bord aangekondigd.
- We doen **geen** wedstrijd in snelheid, maar een uitdaging in volhouden! Moedig elkaar aan en zorg voor elkaar. Samen uit, samen thuis! Zit je er even door? Denk dan aan waarvoor je uiteindelijk meedoet! Kom je onderweg andere teams tegen, bedenk dan dat dit geen 'tegenstanders' zijn: ze lopen voor hetzelfde doel als jij; dus blijf sportief en moedig ze aan! Iedereen die meedoet, verdient respect en bewondering, ongeacht hoe ver of hard ze lopen!
- Het gebruik van het estafettestokje is niet verplicht; aantikken mag ook.
- Respect voor de omgeving: niet wildplassen; gooi geen afval op de weg; (bij alle stempelkasten is een toilet en een prullenbak). Beschadig bij het stoppen/parkeren geen natuur/bermen.
- Per team wordt er minimaal 1 gsm meegenomen in de auto en/of fiets, waarvan de nummers bekend zijn bij de organisatie. Op alle scholen is een verbanddoos(je) aanwezig. EHBO is beschikbaar na telefonische oproep bij de organisatie. Pechhulp (fietspech) is ook beschikbaar via de organisatie.

Start en finish:

- Na het startsignaal lopen ze de lopers samen de Canadalaan in; bij de Paul Krugerdreef sluiten de auto's aan. De eerste loper loopt dan alleen verder en de overige stappen in de auto.
- Bij aankomst/finish eerst de auto's en fietsen parkeren. De lopers worden voor de finish 'opgehouden' om samen en met de begeleiders te kunnen finishen

Veiligheid:

- **Te allen tijde houdt men zich aan de geldende verkeersregels. Dit geldt voor zowel lopers, fietsers als auto's die volgen!** Voetgangers en fietsers zijn de meest kwetsbare verkeersdeelnemers, dus laat bij twijfel ieder ander voorgaan. **Zet zo nodig de loper stil (bijv. bij het passeren van grote**

landbouwvoertuigen). Gebruik waar nodig de alarmlichten van de auto. Volg alle aanwijzingen van de verkeersregelaars en van medewerkers van de organisatie op. Attentie bij fietspaden links van de weg (vermijd oversteken!)

- De begeleidende fietsers hebben verplicht een (reflecterend) veiligheidshesje aan. De lopers dragen eveneens verplicht een reflecterende V! De begeleidende auto's hebben achterop verplicht een aanduiding waaruit blijkt dat zij begeleidende voertuigen zijn. Deze aanduiding wordt door de organisatie verstrekt. De begeleidende fietser(s) zorgt voor een veilige oversteek bij zijstraten e.d., fiets aan de weg-kant van de loper. Daarmee dwingt u achterop komend verkeer ruim om de loper heen te passeren.

- De loper loopt in principe RECHTS van de weg, waar mogelijk op de stoep of het fietspad en waar niet anders kan op de weg. Loop zoveel mogelijk verhard (dus niet in de berm) om verzwikkingen te voorkomen. Laat kinderen zo veel mogelijk uitstappen aan de bermkant.

- Hoe te wisselen van loper? Als u een loper uit de auto hebt gezet en de vorige loper heeft laten instappen, rijdt u 500 meter vooruit. Daarmee is voor de loper ook duidelijk tot hoe ver er gelopen moet worden. De tweede auto blijft achter de loper! Wanneer alle lopers uit een auto aan de beurt zijn geweest, laat u de achterste auto met de volgende lopers passeren en voegt u zelf in achter de loper. Stop/wissel zo veel mogelijk bij uitritten e.d. Als u merkt dat de 500 meter te zwaar wordt, spreek dan voor de loopbeurt een andere afstand af.

- Het passeren van een ander team kan natuurlijk, maar kies hiervoor een veilige plaats, waar ook auto's elkaar kunnen passeren.

- Het is verboden uit de ramen van auto's te hangen, in de ramen te zitten en in het open dak te staan! Chauffeurs, u bent hiervoor verantwoordelijk! Teams die zich, ondanks een waarschuwing, hier niet aan houden, worden **onverbiddelijk uit de wedstrijd gehaald!**

- Uitvallers blijven indien mogelijk gewoon bij het eigen team.

- Laat het gebruik van de telefoon, fototoestel en routekaart tijdens het rijden achterwege. Het tempo ligt laag, dus er is genoeg tijd om te stoppen!

Gezondheid:

- Bewaak vooral in het begin een rustig tempo. Kies een tempo waarvan je denkt dat je dit lang kunt volhouden. Dat is een tempo waarbij je nog vrij makkelijk kan praten met de fietser naast je.

- Steken in de zij gaan alleen maar weg door even te stoppen met lopen en lichte druk/massage op de plek van de steken.
- Niet doorlopen met blaren! Direct laten behandelen door de EHBO, afdekken en doorgaan.
- Ga uit van loopbeurten van ongeveer 500 meter (aan het begin), of loopbeurten van 3 a 4 minuten. Wissel daarna vooral naar behoefte en daar waar het uit veiligheidsoverwegingen het beste uitkomt. Stem de afstand in de loop van de dag steeds af met de lopers. Geef extra rusten aan wie dit nodig heeft.
- De stempelosten die gepasseerd worden kunnen naar behoefte benut worden als rust, toilet of eten/drinken, maar **pauzeer hier niet te lang!** (niet langer dan 5 à 10 minuten).
- Als de organisatie op basis van de doorkomsttijden bij de stempelosten constateert dat teams later dan 17.00 uur zullen finishen (doorkomst Philippine na 15.30 uur is daarvoor een ijkpunt), zal voor deze teams in overleg de route worden ingekort.

Bijzondere punten in de route:

- * Wanneer de brug bij Sas van Gent gedurende het startuur open gaat, ligt de start stil om opstoppingen bij de brug te voorkomen.
- * Over de brug bij Sas van Gent nemen de loper en de fietsers direct het fietspad omlaag naar de Graafjansdijk. Auto's rijden door tot de rotonde. Nemen daar de Vissersverkortung en komen dan weer op de Graafjansdijk. Wissel van loper VOOR de rotonde Sas van Gent, want op de brug kan/mag niet gewisseld worden!
- * Bij de stempelost Jacobse Axel s.v.p. niet op het terrein van Jacobse parkeren maar aan de straat.
- * Komende vanaf de stempelost 'Juultje' Zaamslag gaan de loper en fietser door de fietstunnel. De volgauto's rijden via de rotonde Zaamslag, parallelweg rechtsaf en voegen zich weer bij hun team bij BSO Juultje (stempelost) in Zaamslag (200 m. uit het tunneltje)
- * Na de brug Sluiskil volgen de auto's over het fietspad langs het kanaal. Alarmlichten aan!
- * Twee kilometer voor de finish gaan we stukje over eigen terrein van de fam. Reijckaert. Respecteer het eigendom en let op landbouwvoertuigen.

TOT SLOT



Have fun!