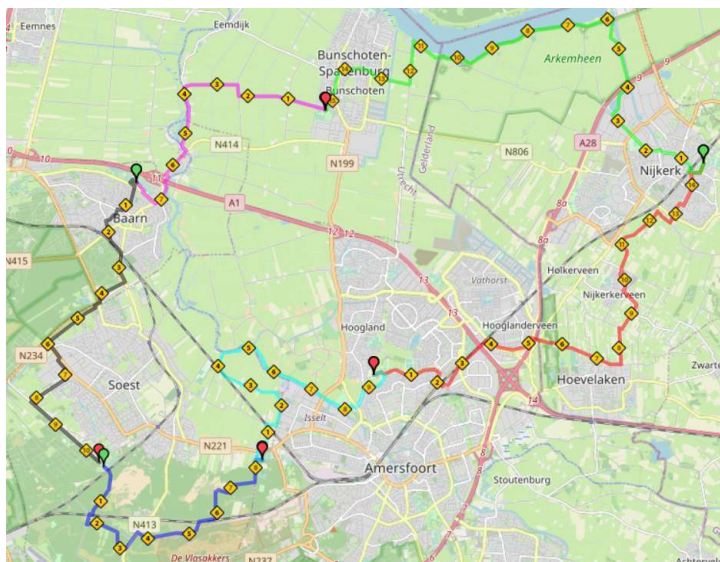


# Deelnemersinfo Hexathlon 4 september 2021

Leuk dat je met een je team meedoet aan de Hexathlon, een estafette-training door ons mooie Eemland. Als team leg je 66 km af langs de zes atletiekverenigingen in de regio. De informatie hieronder is bestemd voor teamcaptains en deelnemers. Heb je na het lezen nog vragen, stel ze aan de coördinator van jouw vereniging.

## De route

Het parcours is één grote ronde, die vanaf de zes clubhuizen kan worden gelopen, met de klok mee (rechtsom) en tegen de klok in (linksom), net wat je zelf wilt. Het parcours is uitgezet in Afstandmeten.nl en beschikbaar als GPX-bestand. Bereid je hiermee vooraf voor op het parcours, op de manier die je zelf het prettigst vind. Er zijn geen wegwijzers/pijlen onderweg, maar verdwalen zul je vast niet...



## Afstanden

Van	Naar	lengte
AV Triathlon	Altis	9,9 KM
Altis	AV Nijkerk	14,8 KM
AV Nijkerk	Quo Vadis	15,3 KM
Quo Vadis	Baarnse Atletiek Vereniging	7,9 KM
Baarnse Atletiek Vereniging	AV Pijnenburg	10,4 KM
AV Pijnenburg	AV Triathlon	8,2 KM

## Bewegwijzering

De route naar het clubhuis (vanaf de doorgaande weg) is waar nodig gemarkeerd, zodat je als team niet hoeft te zoeken waar je precies moet zijn.

## Calamiteiten

Bij ongevallen: bel 112.

Bij onvoorziene omstandigheden kunnen de teamcaptains contact opnemen met hun coördinator. Die staat in verbinding met de dagcoördinator Ruud van den Eshof (AV Triathlon). Deze kan, als de omstandigheden daartoe aanleiding geven, besluiten de estafette stil te leggen. Het is raadzaam dat je een nummer bij je hebt 'in case of emergency' (bijvoorbeeld 06-nummer partner).

## Communicatie

Er is een groepsapp van de coördinatoren van de verenigingen zodat zij onderling contact kunnen houden. Iedere coördinator onderhoudt zelf contact met zijn/haar teams via e-mail of whatsapp. De teamcaptains houden contact met hun eigen team via e-mail of whatsapp.

## Corona

Bij vertrek, onderweg en doorkomst gelden de algemene coronamaatregelen. Volg de aanwijzingen bij de clubhuizen op.

## EHBO

In de clubhuizen is EHBO-materiaal aanwezig. Neem ook voor onderweg een EHBO-set mee. Water om te koelen/spoelen is ook handig.

## Estafette

Het parcours is bedoeld als estafette; dus wisselen van loper bij elk wisselpunt. Heeft jouw team meer of minder lopers dan zes? geen probleem: regel het wisselen naar eigen inzicht, de organisatie houdt geen toezicht vanaf het land, water of lucht....

## Eten en drinken

Als team ben je selfsupporting: je neemt eten en drinken mee voor onderweg maar bij elk vereniging is wel thee, water en een koekje o.i.d. te verkrijgen.

## Fiets

De deelnemers die niet lopen, leggen in principe het parcours fietsend af. Je kunt afspraken maken over een 'bezemwagen' voor het geval iemand uitvalt of een lekke band krijgt.

## Foto's

Als je foto's maakt onderweg, let er dan op dat ze 'coronaproof' zijn (afstand houden).

## Kleding

Zorg dat je zowel kleding aan/ mee hebt voor tijdens het lopen als tijdens het fietsen. Ook een regenjas en muts kunnen van pas komen. Het kan fris zijn, vooral 's morgens (handschoenen mee). En is er na afloop nog een activiteit bij jouw club? Zorg dan voor droge kleren (en geld).

## Regen en onweer

De estafette gaat bij regen gewoon door. Bij onweer op jouw startlocatie tijdens de start wordt de start uitgesteld door jouw coördinator. Bij onweer onderweg is het advies om ergens te gaan schuilen.

## Starttijd

De coördinator geeft door wat jullie starttijd is (tussen 10.00 en 12.00 uur). De teams starten om de 5 minuten, de ene met de klok mee, de andere tegen de klok in

## Teamcaptain

Elk team heeft een teamcaptain. Deze maakt (in overleg met zijn/haar team) een indeling welke loper welke etappe loopt. De teamcaptain is aanspreekpunt voor de coördinator van de vereniging.

## Tijdregistratie

Omdat het geen wedstrijd is, is er geen officiële tijdregistratie. Je kunt als team ervoor kiezen om de (netto) tijd bij te houden en dat binnen je vereniging te vergelijken. Netto wil zeggen: de totaal tijd minus het pauzeren bij je pauzebezoek bij een atletiekvereniging.

## Uitslag

We maken geen uitslag op. Teams die dit willen, kunnen binnen de eigen vereniging een lijstje opstellen om te zien hoe ze het hebben gedaan. Er zijn dus geen prijzen te winnen (althans niet vanuit de organisatie).

## Veiligheid

Op de veiligheid letten is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Je loopt/fietst op de openbare weg. Let op je eigen veiligheid en die van medeweggebruikers. Verplaats je zoveel mogelijk achter elkaar. Er zijn geen verkeersregelaars, dus let goed op bij het oversteken van drukke wegen.

## Wandelaars

Zowel Altis als AV Triathlon hebben deelnemers van Nordic Walking en Sportief Wandelen. Zij lopen dus een gedeelte van de route en kunnen gebruik maken van een gereserveerde bus om zo in de gelegenheid bij een andere vereniging te starten/stoppen. Het is dus niet de bedoeling dat je als hardloper in de bus stapt.

## WC

Je kunt in de clubhuizen naar het toilet.

## Wisselpunt

Het wisselen van loper gebeurt in principe bij de 6 atletiekverenigingen, maar tussentijds wisselen kan ook. Het wisselpunt is gemarkeerd, hier is voor de loper iets te drinken of eten.

## Nog even dit: activiteiten bij Altis en AV Triathlon

Bij Altis en AV Triathlon zijn ook andere activiteiten (Altis viert haar 60 jarig bestaan en heeft een complete feestdag, AV Triathlon grijpt deze dag aan om ook de jeugd en de Frame-runners te verwennen). Bij beide verenigingen ligt een obstacle baan: in principe voor de jeugd en de Frame-runners maar als je zin en energie hebt...leef je uit.

## En tot slot:

Maak er een sportieve- en gezellige dag van, geniet van het lopen, fietsen en elkaar!

*De Hexathlon-organisatie: Geert de Blécourt, Theo Hendriksen en Ruud van den Eshof.*

