

## **Briefing vrijwilligers Hardlopen**

Fijn dat jullie willen helpen met dit onderdeel. Het hardlopen vindt plaats op de openbare weg.

Er is geen stremming van het overige wegverkeer, dit betekent dat we het overige verkeer (auto's, fietsen en voetgangers) goed moeten begeleiden ten tijde van de wedstrijd.

Jullie taak is om de wedstrijd veilig te houden, deelnemers de weg te wijzen en eventuele overtredingen van de deelnemers te melden aan de wedstrijdleiding.

### **Wedstrijdverloop**

De deelnemers lopen achter elkaar aan de rechterkant van de weg zodat het overige deel van de weg gebruikt kan worden voor het overige verkeer.

Ze mogen elkaar inhalen maar niet naast elkaar lopen. Als je dit ziet, vraag de lopers dan om achter elkaar te gaan lopen, rechts te houden en niet te dicht op elkaar want dat is ook niet toegestaan. Ze mogen elkaar ook niet hinderen.

### **Kaartje parcours tonen**

We hebben over het hele parcours diverse posten (jullie) om de deelnemers de weg te wijzen en het overige verkeer te begeleiden.

De deelnemers lopen rechts op de weg.

Tegengesteld verkeer moet stapvoets rijden en rechts houden.

Verkeer dat met de wedstrijd mee rijdt/fietst/loopt houden zoveel mogelijk links. Tenzij er tegenliggers komen dan even wachten. Via de portofoons kunnen we elkaar op de hoogte houden van de verkeerssituatie. Oefenen doen we op de dag zelf of tijdens de briefing.

### **Portofoon gebruik**

Volume niet maximaal zetten, iets minder geeft beter geluid. Oefenen.

Aanroepen: je eigen post nummer, daarna voor wie je het bericht hebt

Bijv: "post 1a voor start/finish over", wachten op bevestiging en dan vertellen wat er aan de hand is.

## **Postenplan**

### **Post voor start/finish (Charlotte)**

Er komt een auto vanaf de Jan Vroegopsingel. Vraag waar hij naar toe, vraag of hij om kan rijden moet en vervolgens om even te wachten totdat de weg vrij is. Als hij niet kan omrijden, leg uit dat hij stapvoets moet rijden en dat er een hardloopwedstrijd aan de gang is. Vervolgens attendeer je de starter via de portofoon dat er een auto aankomt. De start wordt stilgelegd en pas als je via de portofoon het teken krijgt dat de start is stilgelegd, mag de auto doorrijden. Dit kan een paar minuten duren.

### **Post 1a afgang fietspad Rozenoordbrug net na de start (Joris)**

Er komt een fietser vanaf de Rozenoordbrug. Vraag om even te wachten totdat de weg vrij is.

Leg uit dat dat er een hardloopwedstrijd aan de gang is.

Fietsers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen op jouw teken oversteken.

### **Post 1b Kruising afslag naar politie/Ouderkerkerdijk (Jasper)**

Er komt een auto of fietser vanaf de politie of de dijk richting Rozenoordbrug. Vraag om even te wachten totdat de weg vrij is.

Leg uit dat dat er een hardloopwedstrijd aan de gang is. Vervolgens attendeer je de starter via de portofoon dat er een auto aankomt. De start wordt stilgelegd en pas als je via de portofoon het teken krijgt dat de start is stilgelegd, mag de auto doorrijden. Dit kan een paar minuten duren.

Fietsers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen op jouw teken oversteken.

### **Post 2 Ons Tweede Thuis (Jan Hoekstra)**

Er komt een auto vanaf de parkeerplaats van Ons Tweede Thuis die de weg op wil.

Leg uit dat dat er een hardloopwedstrijd aan de gang is en dat hij verderop (bij de kruising) even moet wachten en dat dit een paar minuten kan duren. Vraag of hij stapvoets richting Rozenoordbrug wil rijden. Vervolgens attendeer je de starter via de portofoon dat er een auto aankomt. De start wordt stilgelegd.

Fietsers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen op jouw teken oversteken.

Gaat de auto richting Ouderkerk vraag dan of het mogelijk is om via de Jan Vroegopsingel om te rijden (zie hierboven) en vanaf Ouderkerk de dijk weer op te gaan. Zo niet, waarschuw via de portofoon dat er een auto aankomt. De auto moet stapvoets rijden en links houden richting Ouderkerk.

### **Post 3 (Janna, Elisabeth)**

Wegwijzer voor deelnemers.

Heenweg deelnemers richting keerpunt wijzen

Terugweg deelnemers richting fietspad polder in sturen.

Fietsers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig en auto's attenderen op wedstrijd.

Na afloop met vuilniszak en grijper langs de Amstel terugfietsen en evt afval oprapen.

### **Post 4 (Marwim, Peter EHBO)**

Keerpunt voor de deelnemers. Samen met EHBO. Fietsers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig en auto's attenderen op wedstrijd.

Na afloop, samen met de EHBO, over het fietspad door de polder en langs de A2 terug naar de start. Met vuilniszak en grijper eventueel afval meenemen. Dit is ook de controle van het parcours of er niemand is achtergebleven.

Situatie:

Er komt een auto vanuit de richting Ouderkerk. Vraag waar hij naar toe moet en om even te wachten totdat de weg vrij is. Vraag of hij om kan rijden. Als dat niet kan, vraag de bestuurder om stapvoets aan de rechterkant van de weg te rijden omdat er een hardloopwedstrijd aan de gang is. Geef aan dat hij mogelijk voor de Rozenoordbrug even moet wachten zodat wij de start stil kunnen leggen.

Vervolgens attendeer je de starter via de portofoon dat er een auto aankomt. De auto wordt bij post 1 tegengehouden als de start nog aan de gang is. Zie post 1

### **Post 5 (Jaap)**

Deelnemers weg wijzen langs A2 terug naar Rozenoordbrug.  
Fietsers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig.

Situatie:

Er komen fietsers/scooters richting het parcours vanuit Ouderkerk. Leg uit dat er een hardloophwedstrijd aan de gang is. Vraag de fietser/scooter om in het midden te rijden en de deelnemers niet te hinderen.

### **Post 6 (Dick Verhaar)**

Fietsers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig. Deelnemers weg wijzen, fietspad volgen langs A2.

Situatie:

Er komen fietsers richting het parcours vanaf de brug. Leg uit dat er een hardloophwedstrijd aan de gang is. Vraag de fietser om de deelnemers niet te hinderen en op het midden van het fietspad te rijden richting Amsterdam (met de deelnemers mee) en rechts te houden richting Ouderkerk (tegen de deelnemers in).

### **Post 7 (Minko)**

Wegwijzer voor deelnemers, Fietsers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig en attenderen op wedstrijd. Fotograaf.

### **Post 8 (Karin)**

Deelnemers fietspad op sturen richting finish. Fietsers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig en auto's attenderen op wedstrijd. Bij auto, doorgeven aan start.

### **Post 9 (Birgitta)**

Fietsers komen vanaf Rozenoordbrug naar beneden. Fietsers attenderen op wedstrijd, hardlopers op het fietspad. Helpen met oversteken tussen de hardlopers door. Soms even wachten en pas het fietspad op als er ruimte is.

### **In geval van een incident:**

Bij zeer ernstig letsel: bel gelijk 112 en waarschuw dan de EHBO en wedstrijdleiding. Meld ieder incident via de portfoon aan de wedstrijdleiding en eventueel de EHBO bij letsel.

Haal indien mogelijk het slachtoffer van het parcours af naar de kant van de weg. Geef het slachtoffer een warmtedeken.