

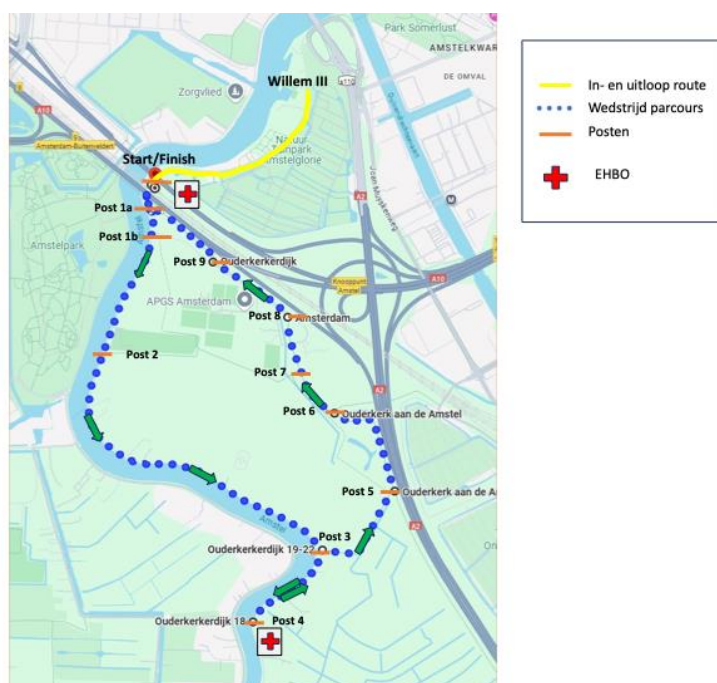
Draaiboek Hardlopen (zaterdagmiddag 9 november)

Het draaiboek Hardlopen bevat alle activiteiten rond het wedstrijdonderdeel Hardlopen voor de PVP2024. Het betreft een individuele run over zo'n 5,3 km.

Voor vragen rondom dit onderdeel kun je terecht bij Jan Kloosterboer

Omschrijving onderdeel + route

De hardlooproete loopt langs de Amstel (Oostzijde) tot Ouderkerkerdijk 18. Daar wordt gekeerd en vervolgens neemt men de afslag richting de A2 over het fietspad langs de A2 en vervolgens volgen de deelnemers het fietspad weer terug naar de Rozenoordbrug waar men finisht naast de openbare weg. De afstand vanaf Willem 3 naar de Rozenoordbrug is ongeveer 900 meter. Deze afstand kan ook gebruikt worden om warm te lopen.



Renners hoeven maar één ronde te lopen. Onderweg komen zij aanwijzingen op bordjes, en vrijwilligers tegen die op het parcours aangeven waar de renners naartoe moeten. Zie het postenplan voor de indeling van de vrijwilligers op de baan.

Startprocedure en wedstrijdverloop

De eerste start is om 14.00 uur. Iedereen dient om 13.45 in het startvlak aanwezig te zijn met de mylaps chip om de enkel. Lopers worden op rugnummervolgorde gestart om de 15 seconden met behulp van de raceclocker, waarbij de deelnemers voor de start de ruimte hebben om zich op te stellen. De raceclocker wordt alleen gebruikt om de start en startvolgorde weer te geven. De mylaps chip is de officiële tijdmeting. De lopers lopen over de mylaps mat en op dat moment start de tijd. De start en finish zijn op hetzelfde punt. Bij de finish lopen de lopers weer over de mat en wordt de eindtijd gemeten. Er loopt een camera mee op start en finish om bij uitval van de chip een geschatte tijd vast te kunnen stellen.

De route is zodanig dat er genoeg ruimte is voor de deelnemers om zich tijdens het rennen te spreiden zonder dat het gaat knellen. Lopers dienen rechts te lopen, tenzij er wordt ingehaald. Naast elkaar lopen is niet toegestaan. Er moet wel rekening gehouden worden met verkeer dat ook gebruik maakt van de wegen en fietspaden. Vrijwilligers vragen het overige verkeer om stapvoets en zoveel mogelijk links, de lopers te passeren. **LET OP: we houden een vaste startvolgorde aan voor het hele weekend. Het kan dus zijn dat bepaalde nummers niet aanwezig zijn omdat zij niet meedoen met het onderdeel hardlopen.**

Reglement

- Afstand: ca 5,3 km
- Deelnemers wordt op startnummervolgorde gestart om de 15 seconden.
- Startnummers moeten tijdens de wedstrijd duidelijk zichtbaar zijn op de buik.
- Tijdwaarneming vindt plaats met behulp van Mylaps chips.
- Deelnemers moeten minimaal 10 minuten voor de eerste start in het startgebied zijn.
- Deelnemers die te laat bij de start zijn, kunnen niet meer van start binnen het eigen veld. Zij krijgen aan het einde van het deelnemersveld een nieuwe starttijd.
- Blijf aan de rechterkant van de weg lopen (ivm overig verkeer). Naast elkaar lopen is niet toegestaan. Mocht je ingehaald worden, geef de ruimte en ga niet onnodig in de weg lopen.
- Bij blessure, probeer contact te maken met een van de lopers of vrijwilligers op de posten. Zij staan in contact met de EHBO-ers.
- Deelname geschiedt voor eigen risico.

EHBO

Er is een vaste EHBO-post op het start/finish terrein. Op het parcours zullen de vrijwilligers het telefoonnummer hebben van de coördinator die EHBO kan waarschuwen en ter plekke te komen. Daarnaast zal er iemand van de EHBO meefietsen met de laatste post om zo te controleren dat er geen 'gewonden' achterblijven.

Vrijwilligers hardlopen

Hieronder is een overzicht van de benodigde vrijwilligers. Voor de opbouwers en route-begeleiders is er een uitleg van hun taak beschikbaar in het draaiboek. Sommige taken kunnen ook ingevuld worden door de organisatie zelf.

Uitgifte startnummers en ontvangst (Birgitta, Charlotte, Thea)

Rug-boegnummers, stickers en chips uitdelen, registreren deelnemers.

Opbouwers (Joris te B, Peter, Erik)

Deze vrijwilligers zullen de coördinator ondersteunen met het opbouwen van start/finish terrein onder de Rozenoordbrug.

Tijdwaarneming (Jan Henk, Marten, Jan K.)

Klaarzetten Ipad voor aftellen via raceclocker, installeren mylaps mat.
Monitoren tijdwaarneming tijdens de wedstrijd

Deelnemers naar start sturen (Charlotte)

Omroepen in sociëteit en terrein Willem III dat iedereen naar de start moet onder de Rozenoordbrug. Check of iedereen weg is.

Oplijners (Erik, Jan Z., Sas)

Deelnemers op hun plaats in de startrij wijzen. We maken twee rijen. Even nummers rechts, oneven nummers links. Er kunnen nummers ontbreken, niet iedereen doet mee. Kijk op de startlijst. Startgebied allerhande taken ter ondersteuning.

Route-begeleiders (10 personen, zie aanvullende briefing voor taken)

Zie aanvullende briefing Hardlopen voor uitgebreide uitleg posten. Met tien personen verspreid over de route moet het duidelijk genoeg zijn. Deze worden geplaatst op specifieke plekken (zie kaartje en aanvullende briefing hardlopen).

Vuilnis langs de baan ophalen en controle achtergebleven deelnemers

Post 4 (Marwim, Peter) fietst met vuilniszak en grijper terug langs de Amstel

Post 3 (Janna, Elisabeth) fietst met vuilniszak en grijper terug langs de A2

Tijdschema, benodigdheden en taken

Het tijdschema hieronder geeft chronologisch aan welke taken wanneer, door welke functionarissen en op welke locatie en met welke hulpmiddelen moeten worden uitgevoerd.

Wanneer	Waar	Wat	Coördinator	Vrijwilligers	Benodigdheden
Woensdag	Maakt niet uit	Testen startmat		Jan K. en Jan Henk	Tijdregistraties pullen
Vrijdag		Uitprinten vergunning moet aanwezig zijn op startterrein	Heleen		moet aanwezig zijn tijdens evenement
11.30		Zware spullen (hekken) met Kleine BOWA of fiets langs het parcours zetten		Joris B, Erik, Peter en Jan K	
11.30		Ontvangst vrijwilligers voor opbouw en briefen.	Jan	Joris te B. Erik Peter	
11.30	W3 Hal boven	Ontvangst eerste deelnemers en uitdelen rugnummers		Charlotte Thea Birgitta	Rugnummers + stickers. Registratielijst
12.30	W3 TC	Ontvangst vrijwilligers voor posten en briefen.	Heleen		Portofoon + verkeershesjes
13.00	Startgebied	Opbouw startgebied, incl. de startmat Parcours controle	Jan	Joris te B. Erik Peter	Tijdregistratie-spullen Laptop, Ipad (1x), Go Pro Hoge tafel Stoelen Prullebak Startlijst Pen/papier
13.15	W3	Briefing deelnemers (5 min)	Heleen		
13.30	Startgebied	Tijdwaarneming klaar	Jan K	Jan Henk Marten	Laptop ipad
13.30 – 13:40	W3	Deelnemers richting startgebied leiden		Charlotte	

13:40	Startgebied	Eerste deelnemers ontvangen in startgebied		Jan	Portofoon Megafoon Veiligheidshesjes Fiets Auto
13.40	W3	Laatste controle iedereen naar startgebied.		Charlotte	
13.50	Startgebied	Alle deelnemers in het startgebied.			
13.50	Parcours	Alle vrijwilligers op hun posten		11x Charlotte (Rozeno) P1a Joris P1b Jasper P2 Jan H P3 Janna/Elisabeth P4 Marwin P5 Jaap P6 Dick P7 Minko P8 Karin P9 Birgitta	Startlijsten Pen
14:00	Startgebied	Oplijnen en starten + ondersteuning	Jan K.	Erik Jan Z Sas	Megafoon Portofoon
15:30	Startgebied	We gaan finishen!			
15.30	Parcours	Post 3 en 4 doen controle parcours en ophalen achtergebleven vuilnis		P3 Janna (Amstel) Post 4 + EHBO Marwin, Peter	Grijper +vuilniszak
15:30 – 16:00	Startgebied	Afbouwen tijdwaarneming en eigen materiaal startgebied	Jan K.	Jan Z., Erik tijdwaarneming	Camera Tijdregistratie- spullen
16:00	Startgebied – W3	Vervoeren spullen naar W3 (incl. vergeten spullen deelnemers)	Jan K.	Opbouwers	
16.00 - 19.00	W3	Bar open en Mogelijkheid tot eten bord snert voor schaatsers		2 Bardienst en snerttocht	

Benodigheden

- Startvlaggen
- Startlijsten
- Duct tape
- Dranghekken 3x (2x start, 1x post 4)
- Verkeerspilon 4x (bij keerpunt post 4) + 4x start
- Go pro + statief
- Ipad + powerbank voor RaceClocker
- Megafoon 2x bij start/finish
- Verkeersregelaarshesjes 12x
- Portofoons 11 x
- Mylaps mat + laptop + evt stroomhaspels
- Fietsen
- Vuilniszakken

- Prullenbak op start/finish terrein
- Grijparmen
- Hoge party tafel voor iPad
- Rode tafel met stoel voor laptop
- Partybox Meindert met microfoon