

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 4 voor start/finish over", wachten op bevestiging en dan vertellen wat er aan de hand is.

Als er twee auto's aankomen van beide kanten dan wachten tot de ene auto gepasseerd is. Er kunnen geen twee auto's tegengesteld over het parcours rijden.

Postenplan

Start/finish (Abe, Jan, EHBO 1 Carla, Marten, Jan Henk)

Oplijnen en starten van de deelnemers. Tijdswaarneming. EHBO post.

Post 4 voor start/finish (Tames)

Er komen fietsers vanaf de Vinkenbrug/Schouwbroekerbrug. 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 moet afstappen en dat er een hardloophardloopt wedstrijd aan de gang is. Fietsers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen op jouw teken indien nodig oversteken. Dit kan een paar minuten duren.

Post 5 Bocht Zuid Schalkerwijkerweg net na de start (Madelon)

Er komt een auto of fietser aan. Vraag om even te wachten totdat de weg vrij is.

Leg uit dat dat er een hardlooppwedstrijd 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. Fietzers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen indien nodig op jouw teken oversteken. Dit kan een paar minuten duren.

Post 6 Uitrit Voetbalvereniging (Henke)

Er komt een auto of fietser vanuit de voetbalvereniging. Vraag om even te wachten totdat de weg vrij is. Leg uit dat dat er een hardlooppwedstrijd aan de gang is. Vervolgens attendeer je de starter via de portofoon dat er een auto aankomt. De de auto mag stapvoets doorrijden. Dit kan een paar minuten duren. Fietzers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen indien nodig op jouw teken oversteken.

Post 7 T-splitsing Zuid Schalkwijkerweg/Zwemmerslaan (Elisabeth)

Er komt een auto aan die de weg op of af wil.

Leg uit dat dat er een hardlooppwedstrijd aan de gang is en dat dit een paar minuten kan duren. Vraag of hij stapvoets wil rijden. Vervolgens attendeer je de starter via de portofoon dat er een auto aankomt. Fietzers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen indien nodig op jouw teken oversteken.

Post 8 T-splitsing Zuid Schalkwijkerweg/De Lage Kadijk (Josje)

Wegwijzer voor deelnemers

Heenweg deelnemers richting Hommeldijk/Ringvaart wijzen

Terugweg deelnemers richting Start/Finish sturen.

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

Post 9 Zuid Schalkwijkerweg/Hommeldijk (Heleen)

Er komt een auto aan die de weg op of af wil.

Leg uit dat dat er een hardlooppwedstrijd aan de gang is en dat dit een paar minuten kan duren. Vraag of hij stapvoets wil rijden. Vervolgens attendeer je de starter via de portofoon dat er een auto aankomt.

Fietzers en voetgangers vraag je te wachten en kunnen indien nodig op jouw teken oversteken.

Post 10 Brug Hommeldijk/Cruquisdijk (Hein)

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

Post 11 T-splitsing Hommeldijk/De Lage Kadijk (Eric + EHBO 2 Tessa)

Wegwijzer voor deelnemers. EHBO post.

Heenweg deelnemers richting Eenhoornpad/Zuid-Schalkwijk wijzen

Terugweg deelnemers over De Lage Kadijk richting Start/Finish sturen.

Fietzers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig.

Honden uitlaters vragen aan te lijnen en/of ander rondje te lopen

Post 12 T-splitsing Eenhoornpad/Schalckwijcker Molenpad (Patricia)

Wegwijzer voor deelnemers

Heenweg deelnemers richting Schalckwijcker Molenpad wijzen

Fietzers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig en attenderen op wedstrijd.

Honden uitlaters vragen aan te lijnen en/of ander rondje te lopen

Na afloop met vuilniszak en grijper via rondje post 12/13 en daarna langs de Kleine Molen over de Hommeldijk terugfietsen en evt afval oprapen.

Post 13 Keerpunt Schalckwijcker Molenpad/Roomolenpad (Peter & Rutger)

Vooraf bladeren van pad vegen

Wegwijzer voor deelnemers

Terugweg deelnemers richting Eenhoornpad wijzen

Fietzers en voetgangers helpen met oversteken indien nodig en attenderen op wedstrijd.

Honden uitlaters vragen aan te lijnen en/of ander rondje te lopenNa afloop met vuilniszak en grijper langs De Lage Kadijk terugfietsen en evt afval oprapen.

In geval van een incident:

Bij zeer ernstig letsel: bel gelijk 112 en waarschuw dan de EHBO en wedstrijdleiding.

Meld ieder incident via de portofoon 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.