

Draaiboek Hardlopen (zondagochtend 9 november)

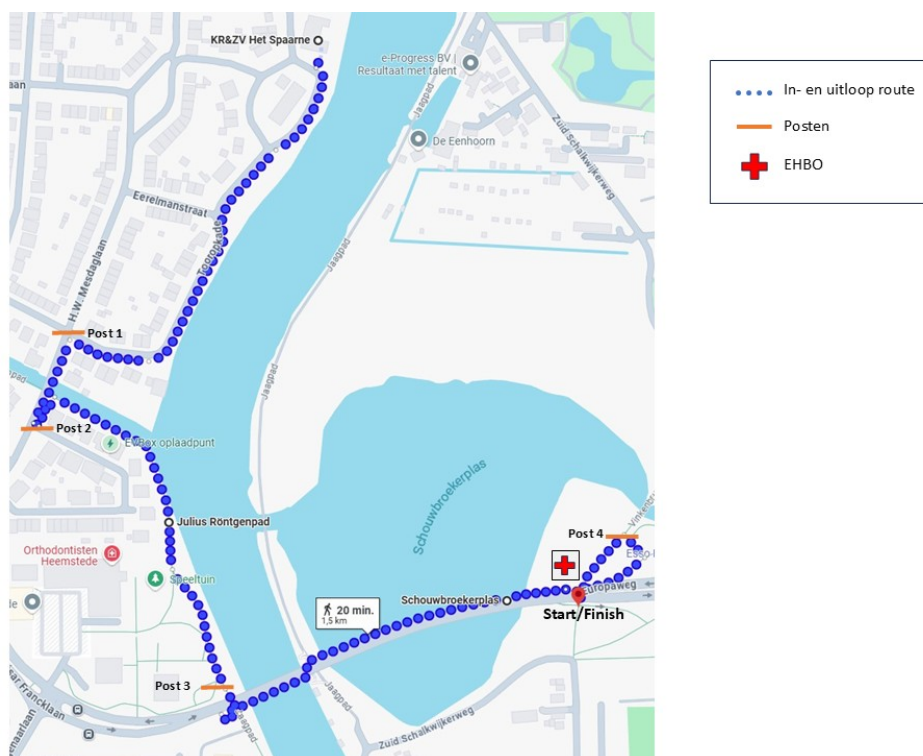
Het draaiboek Hardlopen bevat alle activiteiten rond het wedstrijdonderdeel Hardlopen voor de PVP2025. Het betreft een individuele run over zo'n 5,2 km.

Voor vragen rondom dit onderdeel kun je terecht bij Jan Kloosterboer

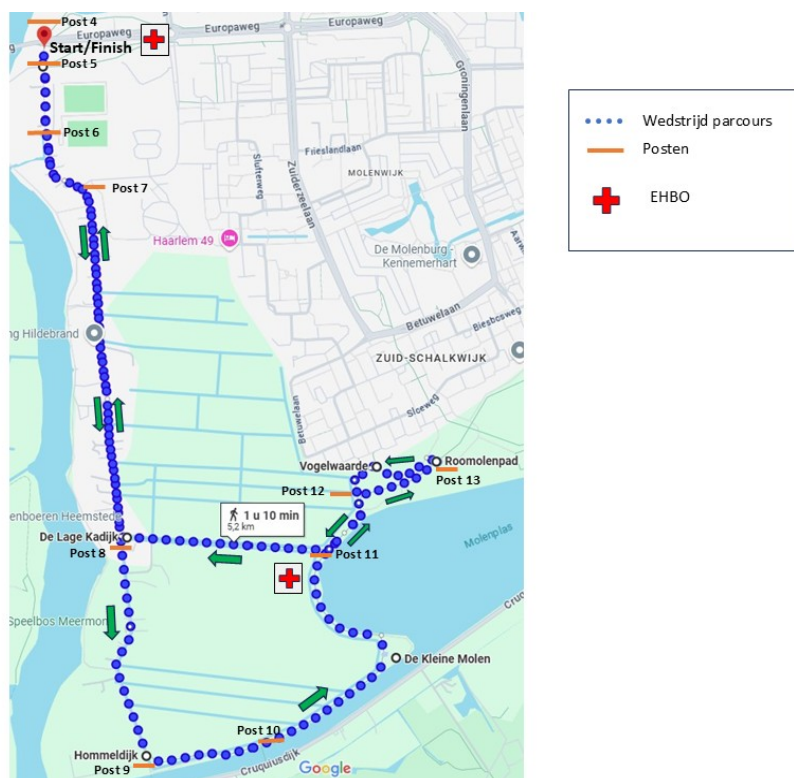
Omschrijving onderdeel + route

De hardlooperoute start bij de tunnel onder de Schouwbroekerbrug. Men loopt over de Zuid Schalkwijkerweg tot de Ringvaart. Aan het eind naar links over het fietspad richting De Kleine Molen. Vervolgens richting Schalwijckermolenpad tot de kruising met het Roommolenpad. Daarna met de bocht mee over Eenhoornpad terug naar de Hommeldijk. Rechtsaf over het fietspad van de Lage Kadijk weer terug richting de Zuid Schalkwijkerweg en terug naar de finish bij de tunnel onder de Schouwbroekerbrug. De afstand vanaf Het Spaarne naar de start is ongeveer 1500 meter. Deze afstand kan ook gebruikt worden om warm te lopen.

Inlooproute:



Hardlooproute:



Renners hoeven maar één ronde te lopen. Onderweg komen zij 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 10.00 uur. Iedereen dient om 9.45 uur 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, 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 5,2 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.

Opbouwers (2 personen)

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

Tijdwaarneming (2 personen)

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

Deelnemers naar start sturen (1 persoon)

Omroepen in sociëteit en terrein Het Spaarne dat iedereen naar de start moet. Check of iedereen weg is.

Oplijners (2 personen)

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 10 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 11 (1 persoon + EHBO) fietsen met vuilniszak en grijper terug langs De Kleine Molen
 Post 13 (1 persoon) fietst met vuilniszak en grijper terug langs de Zuid Schalkerwijkerweg

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
Vrijdag		Uitprinten vergunning moet aanwezig zijn op startterrein	Heleen		moet aanwezig zijn tijdens evenement
08.35	Het Spaarne	Ontvangst vrijwilligers voor opbouw en brieven.	Jan	Abe Hein	
08.50	Het Spaarne	Ontvangst vrijwilligers voor posten en brieven.	Heleen	14 personen	Portofoon + verkeershesjes
09.00		Zware spullen (tafel, stoelen, aggregaat) met auto langs het parcours zetten	Jan	Abe Hein	
09.00	Startgebied	Opbouw startgebied, incl. de startmat Parcours controle	Jan	Abe Hein	Tijdregistratie-spullen Laptop, Ipad (1x), Go Pro Hoge + lage tafel 2 Stoelen, Prullebak Startlijst Afzetlint Pen/papier
09.10	Spaarne	Briefing deelnemers (5 min)	Heleen		
09.15 – 09.30	Spaarne	Deelnemers richting startgebied leiden		Heleen	
09.35	Startgebied	Eerste deelnemers ontvangen in startgebied	Jan		Portofoon Megafoon Veiligheidshesjes Fiets Auto
09.30	Spaarne	Laatste controle iedereen naar startgebied		Heleen	
09.45	Startgebied	Tijdwaarneming klaar	Jan K	Jan Henk Marten	Laptop Ipad MyLaps Lus Aggregaat Haspel Duct Tape
09.50	Startgebied	Alle deelnemers in het startgebied.			
09.50	Parcours	Alle vrijwilligers op hun posten	Elisabeth Henke	P1 Elisabeth P2 Henke P3 Madelon	Startlijsten Pen Portofoon

			Madelon Tames Josje Heleen Hein Eric Patricia	P4 Tames P5 Madelon P6 Henke P7 Elisabeth P8 Josje P9 Heleen P10 Hein P11 Eric P12 Patricia P12A P12B P13 Peter	
10:00	Startgebied	Oplijnen en starten + ondersteuning	Jan K.	Abe Hein (zelfde als opbouw)	Megafoon Portofoon
11:30	Startgebied	We gaan finishen!			
11:30	Parcours	Post 11 en 13 doen controle parcours en ophalen achtergebleven vuilnis		2 personen + EHBO (Tessa, Carla)	Grijper +vuilniszak
11:30 – 12:00	Startgebied	Afbouwen tijdwaarneming en eigen materiaal startgebied	Jan K.	Abe Hein Jan Henk Marten	Camera Tijdregistratie-spullen
12:00	Startgebied – Spaarne	Vervoeren spullen naar Het Spaarne (incl. vergeten spullen deelnemers)	Jan K.	Abe Hein	

Benodigdheden

- Startlijsten
- Duct tape
- Verkeerspilon 4x start/finish
- Go pro + statief
- Ipad + powerbank voor RaceClocker
- Megafoon 2x bij start/finish
- Verkeersregelaarsjes 12x
- Portofoons 11 x
- Mylaps lus + laptop + stroomhaspels + aggregaat
- Fietsen
- Vuilniszakken
- Prullenbak op start/finish terrein
- Grijparmen
- Hoge party tafel voor iPad
- tafel met 2 stoelen voor tijdwaarneming