

Informatie teamcaptains Rotterdam Ekiden 2023

Wat leuk dat jullie meedoen! Om alles goed te laten verlopen, vragen we je deze informatie goed door te lezen en je medelopers te informeren.

Programma:

08:30	Opening sportcomplex PAC
09:00 - 12:00	Ophalen startnummers
12:00 - 17:30	Ekiden
16:30	Prijsuitreiking
20:00	Sluiting sportcomplex PAC

Parcours

- Loper 1 loopt 5 km, looper 2 10 km, looper 3 5 km, looper 4 10 km, looper 5 5 km en looper 6 sluit af met 7,195 km
- Loop zoveel mogelijk rechts op het parcours
- Start en wissels vinden plaats op de baan bij de start-/finishboog
- Op het fietspad langs de Bosdreef zijn twee keerpunten:
 - Lopers van de 5 en de 10 kilometer keren bij het keerpunt op 2.5 km
 - Slotlopers keren bij het keerpunt op 1.8 km
- Lopers van de 10 km en de slotloper lopen twee keer naar hun keerpunt

Wissels

- Wissel in baan 3 en 4, baan 1 en 2 zijn voor lopers die hun tweede ronde ingaan
- Wissel door de tasuki door te geven in de wisselzone (10 meter voor en na de tijdsregistratie)
- Loop na het doorgeven van de tasuki door over de mat om de tijdsregistratie af te ronden

Tasuki

- Gebruik de tasuki goed. Aan de ene kant zit een lus/gat, haal hier de andere kant doorheen. Lopers kunnen zo op eenvoudige wijze tijdens het lopen de tasuki op eigen lengte maken
- Draag de tasuki tijdens het lopen kruislings over de linker- of de rechterschouder
- De laatste looper deponeert na afloop de tasuki losgemaakt en zonder knopen in de bak bij de finish

Startnummers

- Het setje startnummers dat je per team ontvangt eindigt op 1, 2, 3, 4, 5 en 6. Dit correspondeert met de lopersvolgorde
- Draag de startnummers dus ook in die volgorde: looper 1 loopt dus met (bijvoorbeeld) startnummer 451, looper 2 met 452, etc.

Sanitaire Voorzieningen

- De kantine en kleedkamers zijn geopend
- Sanitaire voorzieningen bevinden zich achter het wedstrijdsecretariaat (waar de tasjes 's ochtends zijn opgehaald)
- Indien nodig heeft de organisatie de sleutel voor het invalidentoilet

Eten en Drinken

- Er is een bar aanwezig naast het PAC-O-Drome voor koffie, thee, fris, bier en wijn
- Bij de bar zijn ook ijsjes te koop van Dynamicce
- Het is toegestaan eigen eten en drinken te consumeren, ruim na afloop alles netjes op

Extra Informatie

- Wegens de vergunning sluit het terrein om 20:00, zorg dat je op tijd opruimt
- Gebruik de vuilniszak voor je afval en gooi deze na afloop in de containers

Vragen

- De organisatie is tijdens het evenement aanwezig bij het wedstrijdsecretariaat. Dit bevindt zich op de plek waar de tasjes 's ochtends zijn opgehaald

Noodgevallen

- EHBO bevindt zich in het PAC-O-Drome bij de start/finish
- Mobiele EHBO is aanwezig op het parcours voor noodgevallen
- Gebruik bij levensbedreigende situaties het alarmnummer 112 en licht de organisatie in

Veel loopplezier!

PACROTTERDAM
EKIDEN

