

Informatie teamcaptains Rotterdam Ekiden 2025

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:

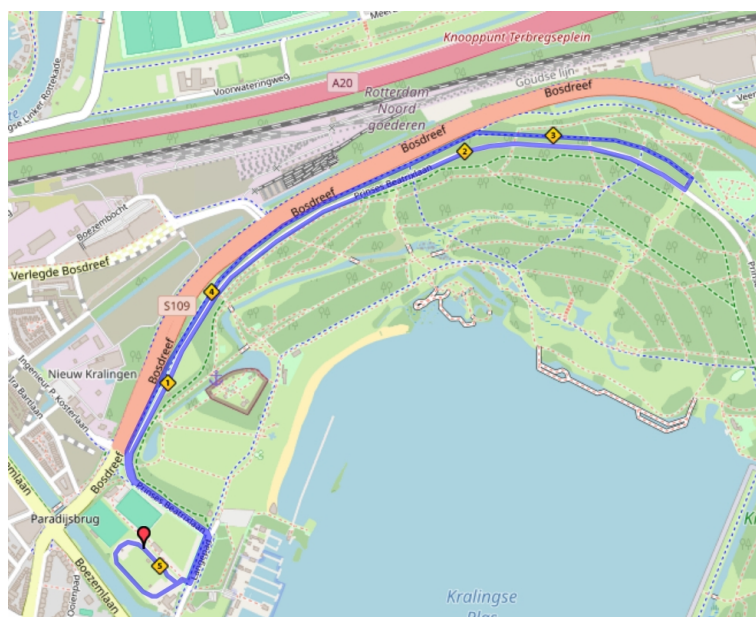
09.00	Opening sportcomplex PAC
09.30 - 12.00	Ophalen startnummers bij het Wedstrijdsecretariaat
12.00	Start Ekiden
12.00 - 17.30	Ekiden
~15.00*	Prijsuitreiking
17.00	Start bbq
20.00	Sluiting sportcomplex PAC

**De prijsuitreiking vindt plaats zodra de eerste 3 teams per categorie gefinisht zijn*

Parcours

Het parcours is nieuw! De loopvolgorde en instructies zijn gelijk gebleven:

- Er is een ronde van 5 km en een van 3,6 km.
 - o Loper 1 loopt 5 km 1x grote ronde
 - o Loper 2 loopt 10 km 2x grote ronde
 - o Loper 3 loopt 5 km 1x grote ronde
 - o Loper 4 loopt 10 km 2x grote ronde
 - o Loper 5 loopt 5 km 1x grote ronde
 - o Loper 6 sluit af met 7,195 km 2x de kleine ronde
- Loop zoveel mogelijk rechts op het parcours.
- Houd rechts aan als onverhoopt hulpdiensten op het parcours komen.
- Start en de wissels tussen de lopers vinden plaats op de baan.
- Het parcours van de grote en kleine ronde zijn ongeveer gelijk, alleen keert de kleine ronde eerder.



Grote ronde: parcours voor 5km (1x lopen) en 10km (2x lopen)

Startnummers

- Het setje startnummers dat je per team ontvangt, eindigt op 1, 2, 3, 4, 5 en 6. Dit correspondeert met de volgorde van de lopers.
- Draag de startnummers dus ook in die volgorde: loper 1 loopt dus met (bijvoorbeeld) startnummer 205 1, loper 2 met 205 2, etc.

Sanitaire voorzieningen

- De kantine en kleedkamers zijn geopend.
- Sanitaire voorzieningen bevinden zich op het bovenveld.
- Indien nodig heeft de organisatie de sleutel voor het invalidentoilet.

Eten en drinken

- Er is een foodcourt aanwezig naast het PAC-O-Drome (het gebouw bij start/finish) voor koffie, thee, fris, bier, wijn, friet en ijsjes.
- Het is toegestaan eigen eten en drinken mee te nemen. Ruim na afloop alles netjes op.
- Alcohol buiten het terrein van PAC is verboden!
- Roken op het terrein is verboden!
- Op de bekers zit statiegeld. Gooi deze dus niet weg, maar lever deze in bij de bar.

Extra informatie

- Vanwege de vergunning sluit het terrein om 20:00 uur. Zorg dat je op tijd opruimt en het terrein verlaat.
- Gebruik de vuilniszak voor je afval en gooi deze na afloop in de containers.
- Roken is niet toegestaan op het gehele terrein.
- Flyeren of andere commerciële activiteiten op of bij het terrein van PAC zijn niet toegestaan, zonder goedkeuring vooraf van de organisatie.
- Uitingen die als kwetsend voor anderen kunnen worden ervaren, zijn niet toegestaan. Laten we het gezellig houden met elkaar!

Vragen

- De organisatie is tijdens het evenement aanwezig bij het wedstrijdsecretariaat. Dit bevindt zich naast het PAC-O-Drome en is dezelfde plek waar de tasjes 's ochtends zijn opgehaald.

Noodgevallen

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

Veel loopplezier!

