

### Beste Trail liefhebber,

Volgende week zaterdag is het zover: de tweede aflevering van de **VechtdalTrail!** We verwachten ruim **550 mensen** aan de start van de 20, 35 en 50 km.

De weersverwachting voor 30 juni op dit moment; warm! met kans op een buitje en boven de 25 graden! Dat is de verwachting maar kan nog veranderen.

Voor de route naar de start/finish locatie: zie route beschrijving op:

<http://vechtdaltrail.nl/deelnemersinfo/>

### Tijden:

- 09:00 start ca. 90 lopers op de 50 km.
- 10:00 start ca. 160 lopers voor de 35 km.
- 11:00 start ca. 300 lopers op de 20 km.

Kom op tijd! Als vuistregel kun je één uur vóór de start van jouw afstand aanhouden. Check de dienstregeling als je met het openbaar vervoer komt!

### Kleedruimtes:

Net als vorig jaar is er volop kled- en douche gelegenheid. Deze ruimtes bevinden zich aan de overzijde van het start-finish terrein, bij voetbalvereniging OZC. Er is enig toezicht maar het achterlaten van spullen is volledig voor eigen risico.

### Startnummers:

De definitieve startnummers worden pas **enkele dagen** voor de start aan de deelnemers gekoppeld. Kijk op: [www.mijninschrijving.nl](http://www.mijninschrijving.nl) wat jou startnummer is, zodat je bij uitgifte ook zelf nog even kan controleren of je het juist nummer hebt gekregen. <https://www.mijninschrijving.nl/subscribers/wizard/division/346>

De nummers liggen voor je klaar achter in de kantine (volg de borden) en worden dus niet opgestuurd. De nummers worden direct aan de finish weer door ons ingenomen (niet inleveren kost € 2,50).

### Medailles en shirts:

Dit jaar kon je bij inschrijving een medaille en/of runningshirt bestellen. Hiermee is duidelijk voorzien in een behoefte. De bestelde shirts worden vooraf uitgegeven bij het ophalen van je startnummer. De bestelde medaille kun je afhalen direct na de finish. (**noot:** wie na 1 juni heeft ingeschreven kon geen shirt meer bestellen helaas)

### Opstellen voor de start:

Ga je voor snel? Ga dan vooraan in het startvak staan. Ben je wat minder snel? Dan graag wat meer naar achteren opstellen. Op die manier heb je het minste last van opstoppingen/inhalen op de smalle 'single-trails'. We meten overigens vanaf het

moment dat je over de matten komt bij start èn finish. Dus ... wat naar achter starten heeft geen invloed op je netto-tijd. (-;

### Routes:

De definitieve routes van de 20 de 35 en de 50 km. **VechtdalTrail** worden vastgesteld op 26 juni. Ze zijn te bekijken op <http://vechtdaltrail.nl/route/>

Via de button "downloaden" kom je op de site [www.afstandmeten.nl](http://www.afstandmeten.nl) en kun je meer details zien. (kilometerbordjes, verzorgingsposten etc) Daar kun je ook een routebestand **downloaden** voor je GPS-device. Doe dat dus niet vóór 26 juni!

### Bewijzing:

De routes worden aangegeven d.m.v. **gele linten** die aan takken van bomen e.d. zijn bevestigd. Op een aantal plaatsen staan ter aanvulling bordjes met pijlen die aangeven of je linksaf, rechtsaf of rechtdoor moet.

De voorfietsers fietsen deze aflevering niet meer vlak voor de eerste lopers, maar vertrekken enkele minuten eerder. Dit om de laatste controle te doen i.v.m. mogelijk verdwenen lintjes/bordjes.

### Verzorgingsposten:

Voor alle lopers is er na ca. 12 km. een uitstekende verzorgingspost! De deelnemers aan de 35 of 50 km. passeren deze post op de terugweg voor de tweede keer. Voor de 50 km. deelnemers is er onderweg nog een extra post na ca. 27,5 km. Voor alle deelnemers is er na de finish nog een goed verzorgde post.

Meer informatie: <http://vechtdaltrail.nl/deelnemersinfo/> of kijk op de routekaarten. Op de verzorgingsposten onderweg bieden wij:

- drinken: sportdrink, cola en water.
- fruit: banaan, sinaasappel.
- eten: suikerbrood, koek, chips/drop (zout), winegums (suikers).

### Veiligheid:

Deelname is op eigen risico en de normale verkeersregels zijn van toepassing.

<http://vechtdaltrail.nl/deelnemersinfo/> tab Veiligheid

Er is slechts bij één drukker oversteekplek een oversteekhulp. De verkeershulp houdt geen verkeer tegen maar zal jullie, de lopers, bij eventueel verkeer tegenhouden. Bij onbewaakte oversteekpunten staan alleen waarschuwingbordjes. Altijd zelf goed uitkijken dus!!

EHBO is aanwezig op de start-finish locatie. Tevens is een mobiel EHBO-team aanwezig op de route. Op de verzorgingsposten is verbandmateriaal en een AED aanwezig.

Neem, voor eigen en andermans veiligheid, een **mobieltje** mee onderweg!

- Acuut levensgevaar? Bel direct **112** en daarna ook direct de organisatie op **06-2306 1347** Igor van Elburg of **06-1515 7565** Alexander Bouwman.
- Beide 06-nummers zijn te bereiken voor alle andere medische problemen onderweg. Zij staan in direct contact met EHBO. (**sla nummers vooraf op in mobieltje!**)

Wil je uitstappen? Doe dat dan bij een oversteekhulp of drinkpost. Vanaf die plek word je zo vlot mogelijk door een busje opgehaald en bij de finish afgeleverd. Is het echt nodig, bel dan één van de nummers zoals boven vermeld.

Meld je altijd af bij de organisatie en lever je startnummer in!!

Let op: De kans om op de routes **teken** tegen te komen is zeker aanwezig! Is het warm, dan kunnen steekvliegen (**dazen**) ook vervelend zijn. Bescherm je met bijvoorbeeld DEET insectenspray en controleer jezelf/elkaar na afloop op eventueel aanwezige teken!

### Services:

Op het start-finish terrein is één van onze sponsors ([www.Sport\\_Balance.nl](http://www.Sport_Balance.nl)) aanwezig met professionele hardloopspullen en kleding. Je kunt je assortiment dus nog aanvullen of vernieuwen. (hou rekening met contante betaling)

Wij bieden een professionele **massage** aan (voor- en/of achteraf). Je kunt je melden voor een 'tjidslot'. Vervolgens kun je even gaan douchen, droog shirt/broek aan trekken en je dan ca. 15 minuten heerlijk laten masseren. Je betaalt hiervoor een vrijwillige bijdrage die 100% naar een goed doel gaat waar de masseurs zich die dag voor inzetten! Zou mooi zijn als er een mooi bedrag wordt opgehaald!

### Kantine

Het assortiment etenswaren en drinken in de kantine is ten opzichte van 2017 uitgebreid. Let op: er is geen PIN aanwezig dus zorg voor voldoende (klein) contant geld.

### Reglement:

Even voor de duidelijkheid: we zijn te gast in de mooie natuurlijke omgeving van Ommen en doorkruisen beschermd natuurgebied. De spelregels van SupportForNature zijn niet vrijblijvend! Voor supporters/familie geldt dat de deelnemers niet op de fiets/MTB begeleid mogen worden over de route! Afval neem je mee of laat je achter bij de verzorgingspost

**"Leave nothing but your footprints!!"**

Zie <http://vechtdaltrail.nl/deelnemersinfo/> tab Reglement.

### Foto/film:

Op 30 juni zijn meerdere fotografen aanwezig voor fraaie plaatjes van de deelnemers op de route. Tevens zal Vechtdal Leeft TV aanwezig zijn voor een korte reportage.

### Tot slot:

Zien jullie het al voor je? Trailen over routes van 20, 35 en 50 km. bijna overal onverharde ondergrond en in de mooiste gebieden rond het **Vechtdal**

Als het weer ook een beetje meewerkt wordt het ongetwijfeld een trailfeest volgende week. Zorg dat je een beetje uitgerust bent en kom genieten! Je mag gerust bekaf over de finish komen maar dan wel met een brede glimlach. (-;

Wij zijn er opnieuw klaar voor. **Tot zaterdag 30 juni allemaal!**

Bertus van Elburg en Igor van Elburg

Alexander Bouwman en Erik Bouwman

*Volg het laatste nieuws via* [www.VechtdalTrail.nl](http://www.VechtdalTrail.nl)

*Bezoek regelmatig de Facebook pagina* [www.facebook.com/VechtdalTrail/](http://www.facebook.com/VechtdalTrail/)

