

Beste Trailrunner,

Komende zaterdag 9 juli gaat de vijfde [VechtdalTrail](#) van start. Samen met nog 350 deelnemers ga je van start op een van onze routes van 15, 25, 35 of 50 km. De trails liggen er allemaal prachtig bij en daarmee is de basis voor een mooie dag gelegd.

Met deze nieuwsbrief informeren wij je over het laatste nieuws en belangrijke aandachtspunten. Dit ter aanvulling op de informatie op onze website.

Start-finish

Locatie:

Sportpark "Westbroek", Sportlaan 1 in Ommen. Er is voldoende parkeergelegenheid maar probeer te carpoolen als je met de auto komt.

Starttijden:

- 09:30 start 50 km.
- 10:00 start 35 km.
- 10:30 start 25 km.
- 11:00 start 15 km.

Startnummer:

De laatste startnummers worden aankomende week toegekend en gedrukt. Deze liggen klaar op 9 juli. De nummers zijn gepersonaliseerd. Per afstand hebben ze een aparte accentkleur en serienummer (vanaf: 15000 / 25000 / 35000 / 50000). Als je vooraf je nummer opzoekt zorgt dat voor een betere doorstroming bij het afhalen. Kijk daarvoor op de inschrijfpagina in de deelnemerslijst. Zie ook: <https://www.mijninschrijving.nl/>

Kleedruimtes:

Er zijn voldoende kleedkamers, toiletten en douches voor zowel dames als heren. Naast de ruimtes in het clubgebouw bij de start-finish terrein zijn er extra kleed- en toiletruimtes aan de overzijde bij de voetbalvereniging. Het achterlaten van spullen in de kleedruimtes is voor eigen risico.

Kantine:

De kantine is open en daar kan tegen contante betaling gebruik worden gemaakt van de aangeboden dranken en (verse-) etenswaren.

**Helaas heeft ons masseursteam door omstandigheden moeten afzeggen.*

Route

Bewijzing:

Alle routes worden aangegeven met **oranje** linten en enkele bordjes. Deze worden vrijdagmiddag uitgezet. Op zaterdagochtend wordt de totale route gecontroleerd door een MTB-team (want het komt helaas voor dat lintjes worden weggehaald...).

Het lintjes-protocol is:

1. Afslag links of rechts: Je ziet **2 lintjes** vlak **voor** de afslag. Kort **na** de afslag hangt er dan **1 lintje** ter bevestiging van de juiste looprichting.
2. Kruising recht door? Volg de linten aan de overzijde.
3. Eenmaal op een langer pad zonder afslagen zul je minder lintjes tegenkomen.

Bordjes worden geplaatst op plaatsen waar routes splitsen, samenkomen, elkaar passeren (heenweg/terugweg), oversteekpunten en bij snel te missen afslagen.

Navigatie:

Heb je een sportwatch/mobiel met GPS? Download dan de route en laad deze in je device. Daarmee hebben we nog wat extra 'routewijzers' als er linten zijn weggehaald. Vanaf zondagavond 3 juli zijn de routes definitief. Zie: <http://vechtdaltrail.nl/route/>.

MTB-team

Wij werken niet met voorfietsers per afstand. Wel zijn er achterfietsers die zorgen dat niemand achterblijft en wij weten wanneer bepaalde posten, delen van de route kunnen worden opgeruimd.

Support for Nature

We zijn te gast in de mooie natuurlijke omgeving van Ommen en doorkruisen beschermd natuurgebied. Wij merken dat er steeds kritischer wordt gekeken naar de evenementen in de natuur. Het is voor toekomstige edities daarom essentieel dat we ons houden aan de regels van 'Support For Nature'. Zie <http://vechtdaltrail.nl/deelnemersinfo/> tab Spelregels.

Verzorging

Er zijn in totaal vier verzorgingsposten op de route. Afhankelijk van de te lopen afstand heb je 1, 2, 3 of 4 verzorgingsposten. Daarnaast is er een verzorgingspost bij de finish.

Op de verzorgingsposten bieden wij o.a.:

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

Afval neem je mee of laat je achter bij de verzorgingspost. "Leave nothing but your footprints!!"

Zie het schema onderaan de webpagina <http://vechtdaltrail.nl/deelnemersinfo/> of detailkaart van de route voor de exacte locatie van de posten.

Veiligheid

Verkeer:

Er is geen sprake van een afgezet parcours en daarom zijn de **normale** verkeersregels van toepassing. Op enkele drukke punten staan verkeersregelaars. Bij de minder drukke punten staan waarschuwingsbordjes. Blijf altijd zelf goed uitkijken bij het oversteken van de verharde wegen en neem geen onnodige risico's. Die paar seconden gaat het verschil niet maken.

Medisch:

Het Rode Kruis is aanwezig op de start-finish locatie en op verzorgingspost 3. Op elke verzorgingsposten is wat ontsmettings- en verbandmateriaal aanwezig.

Neem, met name op de langere afstanden, een opgeladen telefoon mee:

- Acuut levensgevaar? **Bel direct 112** en pas daarna het noodnummer van de organisatie **06-1515 7565** (Alexander Bouwman). Dit nummer staat ook op de startnummers.
- Geen levensgevaar, maar wel hulp nodig? Bel ook **06-1515 7565** (Alexander Bouwman) of **06-2306 1347** (Igor van Elburg). Sla deze nummers al vast op in je telefoon.

Overweeg je uit te stappen? Loop of wandel, als het kan door (of terug) naar de dichtstbijzijnde verzorgingspost. Overleg met het posthoofd. Hij/zij staat in contact met de organisatie en kan een ophaalverzoek voor je doen.

Lukt het niet meer om bij een verzorgpost te komen, probeer dan een punt te bereiken aan de verharde weg en bel daar het nummer van de organisatie (zie startnummer). Wat dan helpt om je te lokaliseren is het delen van je locatie via whatsapp, de afstand die je hebt afgelegd of een straatnaam.

Oproep aan alle deelnemers: heb ook aandacht voor elkaar wanneer je merkt dat iemand problemen heeft en niet verder kan. Wellicht kan jij bellen zodat wij EHBO of een achterfietser kunnen inschakelen (de hiermee verloren tijd zullen we op verzoek corrigeren 😊).

Overige tips:

De kans is groot dat je muggen, teken of dazen tegen gaat komen. Bescherm je daarvoor met bijvoorbeeld DEET insectenspray én controleer ook na afloop op **teken!**

Er gelden geen Covid-19 maatregelen vanuit de overheid maar omdat het virus in opkomst is zijn er enkele extra hygiëne maatregelen getroffen. Tevens is het praktisch overal mogelijk om zelf de 1,5 meter afstand aan te houden.

Als het heel zonnig is drink dan vooraf voldoende, vergeet je niet tegen zonnebrand in te smeren en/of bescherm je hoofd met een cap of iets anders leuks.

Lees meer op: <http://vechtdaltrail.nl/deelnemersinfo/> tab Veiligheid.

Tot slot

De weersverwachting voor 9 juli is op dit moment perfect! Rond 21 graden en wat bewolking. Zorg dat je een beetje uitgerust bent en kom genieten. **Tot zaterdag 9 juli, wij hebben er zin in!**

Erik, Daan, Gerlinde, Igor, Bertus en Alexander

Organisatie VechtdalTrail

www.vechtdaltrail.nl

www.facebook.com/VechtdalTrail/