



## U ontvangt een teamtas met daarin:

- routebeschrijving Mini-Roparun Sluis. De route is ook digitaal beschikbaar via

Route Oost: <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3828046>

Route West: <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3827937>

Oost:



West:



- Voor elke loper een veiligheidsvestje en 2 x veiligheidsvestjes voor fietsers.

**Let op! De veiligheidsvestjes worden verplicht door iedere loper en fietser gedragen!**

- Voor elke loper een borstnummer + speldjes

- Zeeuws Vlaamse vlag te bevestigen aan een fiets van de begeleiders (tie-wraps zo nodig te krijgen bij de organisatie)

- 2 x borden met teamnummer te bevestigen aan de binnenkant van de voorruit van de begeleidende auto's.

- 2x waarschuwingsbordje, te bevestigen links aan de binnenkant van de achterrauit . Hierdoor valt u op voor achteropkomend verkeer, en houden zij rekening met u en de lopers.

- estafettestokje

- stempelkaart. Een van de fietsers neemt deze mee.

**De spullen die ieder team heeft ontvangen dienen na afloop ook weer ingeleverd te worden!!**

**Alleen de borstnummers mogen de lopers houden.**

Op 23 mei verloopt alle communicatie via de  
'communicatiepost'

**06—57405631**



**Algemeen:**

- Meld u zich met 1 persoon per team tenminste 20 minuten voor uw starttijd om de teamtas op te halen bij Jota. Parkeren bij Scapino/'t Pompje. Parkeer met de neus naar voren. Zorg ervoor dat de chauffeurs enkele minuten voor de start al met de auto's klaar staan.
- De route is aangegeven door rode pijlen met het logo van de Mini-Roparun. Raadpleeg bij twijfel de papieren routebeschrijving. Elke 5 kilometer is de route aangegeven. De stempelposten worden met een bord aangekondigd.
- We doen geen wedstrijd in snelheid, maar een uitdaging in volhouden! Moedig elkaar aan en zorg voor elkaar. Samen uit, samen thuis! Zit je er even door? Denk dan aan waarvoor je uiteindelijk meedoet! Kom je onderweg andere teams tegen, bedenk dan dat dit geen 'tegenstanders' zijn: ze lopen voor hetzelfde doel als jij; dus blijf sportief en moedig ze aan! Iedereen die meedoet, verdient respect en bewondering, ongeacht hoe ver of hard ze lopen!
- Het gebruik van het estafettestokje is niet verplicht; aantikken mag ook.
- Respect voor de omgeving: niet wildplassen; gooi geen afval op de weg; (bij alle stempelposten is een toilet en een prullenbak). Beschadig bij het stoppen/parkeren geen natuur/bermen.
- Per team wordt er minimaal 1 gsm meegenomen in de auto en/of fiets, waarvan de nummers bekend zijn bij de organisatie. Op alle scholen is een verbanddoos(je) aanwezig. EHBO is beschikbaar na telefonische oproep bij de organisatie. Pechhulp (fietspech) is ook beschikbaar via de organisatie.

### **Start en finish:**

- Na het startsignaal lopen de lopers samen de Burchtstraat in, naar de Volderstraat. Daar sluiten de auto's aan. De eerste loper loopt dan alleen verder en de overige stappen in de auto.
- Bij aankomst/finish eerst de auto's en fietsen parkeren. De lopers worden bij de Markt 'opgehouden' om samen met de begeleiders te kunnen finishen.

### **Veiligheid:**

- **Ten allen tijde houdt men zich aan de geldende verkeersregels. Dit geldt voor zowel lopers, fietsers als auto's die volgen!** Voetgangers en fietsers zijn de meest kwetsbare verkeersdeelnemers, dus laat bij twijfel ieder ander voorgaan.

**Zet zo nodig de loper stil (bijv. bij het passeren van grote landbouwvoertuigen).** Gebruik waar nodig de alarmlichten van de auto. Volg alle aanwijzingen van de verkeersregelaars en van medewerkers van de organisatie op. Let op bij een lopers wissel bij fietspaden links van de weg! Parkeer/stop dan bij voorkeur links van de weg! Uitstappen wordt aan de bermkant gedaan!

- De begeleidende fietsers hebben verplicht een (reflecterend) veiligheidshesje aan. De lopers dragen eveneens verplicht een reflecterende V!
- De begeleidende auto's hebben achterop verplicht een aanduiding waaruit blijkt dat zij begeleidende voertuigen zijn. Deze aanduiding wordt door de organisatie verstrekt.
- De begeleidende fietser(s) zorgt voor een veilige oversteek bij zijstraten e.d. Fiets aan de wegkant van de loper. Daarmee dwingt u achterop komend verkeer ruim om de loper heen te passeren.
- De loper loopt in principe RECHTS van de weg, waar mogelijk op de stoep of het fietspad en waar niet anders kan op de weg. Loop zoveel mogelijk verhard (dus niet in de berm) om verzwikkingen te voorkomen. Laat kinderen zo veel mogelijk uitstappen aan de bermkant.
- Hoe te wisselen van loper? Als u een loper uit de auto hebt gezet en de vorige loper heeft laten instappen, rijdt u 500 meter vooruit. Daarmee is voor de loper

ook duidelijk tot hoe ver er gelopen moet worden. De tweede auto blijft achter de loper! Wanneer alle lopers uit een auto aan de beurt zijn geweest, laat u de achterste auto met de volgende lopers passeren en voegt u zelf in achter de loper Stop/wissel zo veel mogelijk bij uitritten e.d.

- Als u merkt dat de 500 meter te zwaar wordt, spreek dan voor de loopbeurt een andere afstand af.

- Het passeren van een ander team kan natuurlijk, maar kies hiervoor een veilige plaats, waar ook auto's elkaar kunnen passeren.

- Het is verboden uit de ramen van auto's te hangen, in de ramen te zitten en in het open dak te staan! Chauffeurs, u bent hiervoor verantwoordelijk! Teams die zich, ondanks een waarschuwing, hier niet aan houden, worden **onverbiddelijk uit het evenement gehaald!**

- Uitvallers blijven indien mogelijk gewoon bij het eigen team.

- Laat het gebruik van de telefoon, fototoestel en routekaart tijdens het rijden achterwege. Het tempo ligt laag, dus er is genoeg tijd om te stoppen!

### **Bijzondere punten in de route:**

- \* Wissel van loper bij Rozenoord waar u Sluis binnen komt en dan pas weer in de Ridderstraat: GEEN LOPERSWISSEL in de Nieuwstraat!

- \* Vanaf de rotonde Breskens wordt het fietspad genomen (Roofackpad). Auto's mogen hier volgen, maar let op fietsende tegenliggers!

### **Gezondheid:**

- Bewaak vooral in het begin een rustig tempo. Kies een tempo waarvan je denkt dat je dit lang kunt volhouden. Dat is een tempo waarbij je nog vrij makkelijk kan praten met de fietser naast je.

- Steken in de zij gaan alleen maar weg door even te stoppen met lopen en lichte druk/massage op de plek van de steken.

- Niet doorlopen met blaren! Direct laten behandelen door de EHBO, afdekken en doorgaan.

- Ga uit van loopbeurten van ongeveer 400 tot 500 meter (aan het begin), of loopbeurten van 3 a 4 minuten. Wissel daarna vooral naar behoefte en daar waar

het uit veiligheidsoverwegingen het beste uitkomt. Stem de afstand in de loop van de dag steeds af met de lopers. Geef extra rusten aan wie dit nodig heeft.

- De stempelposten die gepasseerd worden kunnen naar behoefte benut worden als rust, toilet of eten/drinken, maar **pauzeer hier niet te lang!** (niet langer dan 5 à 10 minuten).

- Als de organisatie op basis van de doorkomsttijden bij de stempelposten constateert dat teams later dan 17.00 uur zullen finishen (doorkomst Schoondijke na 15.00 uur is daarvoor een ijkpunt), zal voor deze teams in overleg de route worden ingekort.



TOT SLOT **Have fun!**