



U ontvangt een teamtas met daarin:

- Routebeschrijving Mini-Roparun Terneuzen 8 mei 2026.

De route is ook digitaal beschikbaar via

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=4120945>



scan route

- Voor elke loper een veiligheidsvestjes en veiligheidsvestjes voor fietsers
Let op! De veiligheidsvestjes worden verplicht door iedere loper en fietser gedragen!

- Voor elke loper een borstnummer + speldjes

- Zeeuws-Vlaamse vlaggetjes te bevestigen aan de fietsen van de begeleiders (tie-wraps zo nodig extra te krijgen bij de organisatie). Deze bij de finish voorzichtig verwijderen, zodat zij niet breken.

- borden met teamnummer te bevestigen aan de binnenkant van de voorruit van de begeleidende auto's en waarschuwingsbordjes, te bevestigen links aan de binnenkant van de achterruit . Hierdoor valt u op voor achteropkomend verkeer, en houden zij rekening met u en de lopers.

- estafettestokje (naar keus te gebruiken; aantikken mag ook).

- stempelkaart. Een van de fietsers neemt deze mee.

Ontbreekt er iets in de tas? Te veel, te weinig, verkeerde maat?

Vraag er om bij het uitgiftepunt!

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

Alleen de borstnummers mogen de lopers houden.

Op 8 mei verloopt alle communicatie via de Communicatiepost:

06—57405631 (Wim Vos)



Algemeen:

- Meld u met uw team tenminste 20 minuten voor uw starttijd om de teamtas op te halen in het Dorpshuis te Hoek (Molenplein). Parkeren met de neus naar voren op het parkeerterrein naast het Dorpshuis. Zorg ervoor dat de chauffeurs enkele minuten voor de start al met de auto's klaar staan bij de uitrit van het parkeerterrein aan de Omloop (volg daar de aanwijzingen van de organisatie op).
- De route is aangegeven door rode pijlen met het logo van de Mini-Roparun. Raadpleeg bij twijfel de papieren routebeschrijving. Elke 5 kilometer is langs 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!
- 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. Stop/wissel zo veel mogelijk bij uitritten e.d.
- 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.

Start en finish:

- Na het startsignaal lopen alle lopers samen richting Omloop. Aan het eind van Omloop gaan de lopers (op de eerste loper na) de auto's in.
- Bij aankomst/finish eerst de auto's en fietsen parkeren. De lopers worden voor de finish opgehouden waar men de spullen van de organisatie kan inleveren. Vandaar loopt het team samen met de begeleiders naar de finish.

Veiligheid:

- **Te 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 loperswissel bij fietspaden links van de weg! Parkeer/stop dan bij voorkeur links van de weg om te voorkomen dat kinderen moeten oversteken! Auto's mogen niet volgen over fietspaden!

- De begeleidende fietsers hebben verplicht een (reflecterend) veiligheidshesje aan. De lopers dragen eveneens verplicht een reflecterende V of hesje! De begeleidende auto's hebben achterop verplicht een aanduiding waaruit blijkt dat zij begeleidende voertuigen zijn.

- De begeleidende fietser(s) zorgt voor een veilige oversteek bij zijstraten e.d. Fiets aan de wegwand 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 in achter de loper.

- 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 hier niet aan houden, worden **onverbiddelijk aan de kant gezet!**

- Uitvallers blijven, indien mogelijk en verantwoord, gewoon bij het eigen team (raadpleeg eventueel de organisatie / EHBO).

- 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!

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! Laat deze behandelen door de EHBO! Als deze goed behandeld worden, kan er gewoon mee doorgelopen worden.

- 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 rust aan wie dit nodig heeft. Als u merkt dat de 500 meter te zwaar wordt, spreek dan voor de loopbeurt een andere, kortere afstand af. Wissel altijd als het team zich opsplijt (auto's – lopers/fietsers)

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

- Als de organisatie op basis van de doorkomsttijden bij de stempelposten constateert dat teams later dan 17.00 uur zullen finishen (doorkomst Irisschool Terneuzen na 15.30u. is het ijkpunt), zal voor deze teams in overleg de route worden ingekort.

Bijzondere punten in de route:

* Op en aantal punten kunnen de volgauto's de lopers en fietsers niet volgen.

Deze rijden dan even om. Dit is van toepassing bij:

- fietspad Steenovenweg, net voor Biervliet
- over de brug voorbij Sas van Gent
- bij de splitsing Graafjansdijk B / Eversdam
- voorbij het viaduct ter hoogte van Axel

TOT SLOT

Have fun!

