

Vrijwilligersavond Schipbeek Survivalrun



SCHIPBEEKSURVIVALRUN

26 maart 2024



Programma






- Welkom
- Schipbeek Survivalrun
- De vrijwilliger
- 7 april 2024
- Op naar 7 april

Wijzigingen t.o.v. 2023

- ONK LSR
- Inleveren hesjes, ingenomen bandjes met controlelijsten in Boode
- Controle lijsten op alle hindernissen
- Iets gewijzigd parcours
- Bijhouden van de eerste loper die langskomt



Kleuren shirts

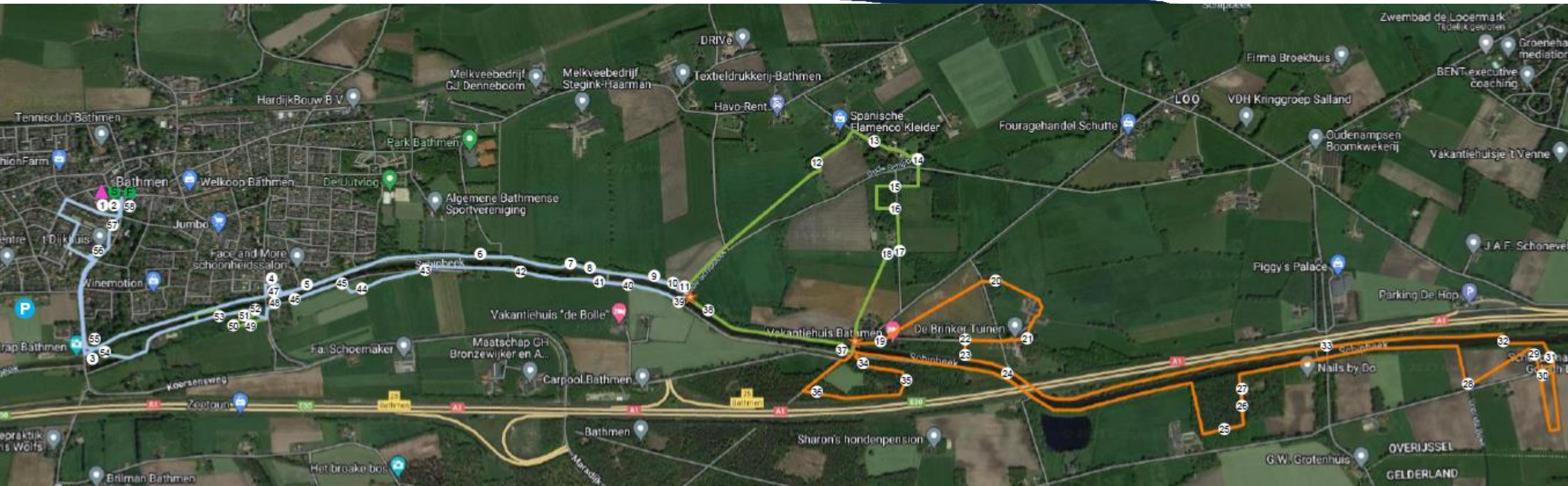
LSR	9,5 km solo	9,5 km koppel	6,5 km jeugd	6,5 km volwassen
				

Enkele feiten

- LSR: 18 km, 58 hindernissen
- 9km solo: 38 hindernissen
- 9km koppel: 38 hindernissen
- 6,5km volwassenen: 22 hindernissen
- 6,5km jeugd / onervaren volwassenen: 22 hindernissen
- 2800 meter apenhang touw
- 3000 meter knoop touw
- 260 houten balken, 3 tot 7m lang
- 260 spanbanden
- 7,5km afzetlint
- 3 zeecontainers vol met materiaal



Het parcours 2024



Swingovers (1)



Swingovers (2)



©Kees Bakker

Lianen



Apenhang



@ Jan Timmer fotografie

Catcrawl



Enteren



Spaanse ruiter



Klumperen



Wat komt er bij een run kijken

- Toestemming landeigenaren
- Aanvragen vergunningen
- Bouwen parcours
- Keuring door de bond i.v.m. veiligheid
- Sponsoring
- Voldoende vrijwilligers
- broodjes smeren
-



Vrijwilligers

- Wie helpt er allemaal mee?
- Wat mag u van ons verwachten?
- Wat verwachten wij van u?



Zonder vrijwilligers geen run!



Bedankt!!!!

De vrijwilligers

- Posten
- Parcours bouwers
- Duikers
- Broodjes smeren
- Verkeersregelaars
- Verzorgingspunten
- Ontvangen deelnemers in Boode
- EHBO-ers
- Kraanmachinist
- Catering tijdens de run
-



Wat mag u van ons verwachten

- Vrijwilligerstas per post
- Goede ontvangst in Boode en heerlijke maaltijd om 17.00 uur
- Altijd voor u bereikbaar (06 - 100 642 00)
- Een leuke dag



Inhoud vrijwilligerstas

- Een lunchpakket en drinken
- Veiligheidshesje per vrijwilliger
- Een hindernisbeschrijving van de hindernis waar je ingedeeld bent
- Een registratielijst
- Een telefoonlijst met belangrijke telefoonnummers
- Plattegrond van het parcours
- Een calamiteiteninstructie
- Checkpoints: deelnemerslijst voor registratie (2 plaatsen)



7 april 2024 in het kort

Vanaf 8.15	Aanmelden vrijwilligers bij Boode Ophalen tas en lunch bij het buffet Houd aub rekening reistijd tussen Brink en hindernis!	Starttijden hindernisposten (dus op de post klaarstaan): - Hindernis 1 t/m 10 om 8.45 uur; - Hindernis 11 t/m 17 om 9.00 uur; - Hindernis 18 t/m 24 om 9.15 uur; - Hindernis 25 t/m 32 om 9.30 uur; - Hindernis 33 t/m 42 om 10.00 uur; - Hindernis 43 t/m 55 om 10.30 uur; - Hindernis 56 t/m 58 om 10.45 uur.
08:45 uur	Start voorlopers en fietsers bij de Brink.	
12:30 uur	Wisseling tussen ochtend en middag ploeg Rond middag: kopje koffie gebracht	
Ca. 13:00 uur	Prijsuitreiking LSR en Koppelrun	
17:00 uur	Maaltijd voor alle vrijwilligers in Boode op de Brink Middagploeg kan post verlaten nadat bezemloper dit heeft aangegeven!	

Starttijden

- 09:15 uur Start eerste deelnemer LSR (zwart)
- 10:50 uur Start eerste koppels (grijs)
- 11:15 uur Start eerste deelnemer 9,5 km solo (groen)
- 12:30 uur Start eerste deelnemer 6,5 km (donker blauw)
- 13:00 uur Start eerste deelnemer jeugd (licht blauw)
- 16:45 uur Laatste deelnemer gefinisht

Praktische tips

- Neem meer dan genoeg kleding mee!
- Neem als kan een mobiel mee en bel ons als er iets is
- Denk ook aan paraplu en muts of zonnebrand
- Wij zorgen voor lunchpakket en wat lekkers. Tussendoor komen we met koffie langs
- Een stoel meenemen kan prettig zijn
- Trek het hesje dat u krijgt aan, u bent dan herkenbaar voor lopers.
- Lopers worden vermoeid en kunnen kortaf reageren en uw instructie minder goed begrijpen.



Tenslotte

- Polsbandje houden is voor veel mensen een doel op zich
- Groene bandje zijn minderjarige lopers die geen boomstam tillen, banden slepen en houthakken (NOOIT AFNEMEN)
- Alleen rode bandje innemen als deelnemer hindernis niet kan of wil doen en dit noteren op het registratieformulier
- Rode bandjes van blauwe shirts wordt NIET ingenomen
- Checkpoints wedstrijden dienen nauwkeurig nummers op te schrijven.
- Op basis van deze lijsten kunnen deelnemers gediskwalificeerd worden!!
- Afnemen polsbandje een trucje

Vragen?

