



100 KM 23 FEBRUARI 2019 ULTRA RUN

RUN THE PARKS



Run The Parks lopers!

Hier alle belangrijke informatie voor jullie voor aanstaande zaterdag in één overzicht.

Voor de mensen die ons gaan volgen, maar ook lopers die later instappen, zie de tracker links hieronder.

Het ziet erna uit dat de weergoden ons positief zijn gestemd. Wij hebben er zin in, tot zaterdag!

ROUTES



Briefing: 05:45 uur.

Start: 06:00 uur.

102km:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2338236>

Opstaplocatie:

Uiltje Bar

Zijlstraat 18, Haarlem.

www.uiltjecraftbeer.com/uiltje-bar

102km pt1:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2308247>

102km pt2:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2308321>



53km:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2308321>

Opstaplocatie:

Zuidpier IJmuiden

Kennemerboulevard

We verwachten hier rond 13:00 uur te zijn.



26km:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2338286>

Opstaplocatie:

Hippisch Centrum Velsen
Driehuizerkerkweg 13, Velsen-Zuid
www.hippischcentrumvelsen.nl

We verwachten hier rond 16:00 uur te zijn.



22km (night)trail:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2310301>

Opstaplocatie:

Sportpark de Hofgeest
Hofgeesterweg 14, Velserbroek
www.vsv1912.nl

We verwachten hier rond 16:30 uur te zijn.



10km night trail:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2338290>

Opstaplocatie:

Uiltje Taproom
Bingerweg 25, Haarlem
www.uiltjecraftbeer.com/uiltje-bar

We verwachten hier rond 18:00 uur te zijn.

TRACKER LINKS

De eerder genoemde aankomsttijden zijn richtlijnen. Je kunt ons volgen en aankomsttijden het beste inschatten via het volgen van onderstaande trackers:

TECHDEM03.3

<http://share.findmespot.com/shared/faces/viewspots.jsp?gclid=0VPzszZpNYsb1zq6gvqfHW57Bhr5u4qhP>

TECHDEM04

<http://share.findmespot.com/shared/faces/viewspots.jsp?gclid=0QO9M9jEm7FPb2tXxqzMMLVbfLpqzdkbp>

GROEP3

<http://share.findmespot.com/shared/faces/viewspots.jsp?gclid=0vXH9ADpGCVZC14RE06dS2P5n0XSHtilf>



REGELS

- je hebt er zin in en gaat mee om te genieten van het prachtige parcours;
- je probeert zoveel mogelijk andere lopers te motiveren hun doel te behalen;
- je gaat mee op eigen risico;
- je laat geen troep achter in de natuur;
- als er een medeloper in acute nood is ga je niet weg, maar blijf je bij hem of haar;
- je neemt een hoofdlamp mee;
- je neemt een rood lampje mee voor achterop je racevest, 1 die duidelijk zichtbaar is;
- nooddekentje en fluit;
- voldoende eten en drinken;
- droge/schone kleding en eventueel een wind/regenjack;
- een werkend navigatie systeem of kaarten van het gebied waar we zullen gaan lopen (of beide);
- je hebt respect voor een ieder en voor andere gebruikers in het gebied en houdt je hierbij aan de geldende regels;
- je drinkt GEEN alcohol tijdens de RTP, na de run is hier voldoende gelegenheid voor als je dit zou willen;
- er wordt rekening gehouden met de voor de nachtrust bestemde tijd;
- noodnummer instellen, dit doe je zo, <https://www.gsminfo.nl/.../een-noodnummer-instellen-op-je-sma...> ;
- jullie nemen een werkende powerbank mee;
- een opgeladen telefoon;
- na afloop hebben we een eigen ruimte om gezellig na te zitten, we zullen niet helemaal fris aankomen (understatement), zorg dat je iets bij je hebt om een beetje op te frissen (wet towels bijvoorbeeld en een deodorant) zodat de overige gasten niet teveel (stank) overlast van ons zullen hebben;
- 5.45 uur korte briefing, 6 uur vertrekken we en we wachten niet, dus zorg dat je er op tijd bent.

#loveittrailit



VOOR LAST MINUTE -EN LIVE UPDATES VOLG DE LOVE IT TRAIL IT FACEBOOK PAGINA!



WWW.CRAZYTRAILS.NL