

A.V. TRIATHLON

AMERSFOORT

Wedstrijdorganisatie met Racerunners

Leg op tijd contact met de organisatie van het evenement. Vooral bij grote evenementen is het programma al ver van te voren bepaald en ook vaak erg vol en niet zo gemakkelijk aan te passen. Belangrijkste vragen voordat je begint:

1. Is het parcours in principe geschikt (of geschikt te maken) voor Racerunners?
2. Is de organisatie bereid om Racerunning toe te voegen aan het programma?

Ga dan door met punt 3.

3. Ga het parcours ter plekke bekijken en bepaal de volgende zaken:
 - Is het parcours echt geschikt voor Racerunners? Of kun je het met een paar aanpassingen geschikt maken voor Racerunners. Of kun je op hetzelfde terrein (met dezelfde start en finish) een ander geschikt parcours uitzetten?
 - Welke (veiligheids-)maatregelen zijn nodig (parcoursposten, linten, loopmaatjes)
 - Lopen de Racerunners tegelijk met lopende kinderen? Of is een aparte start beter of noodzakelijk?
Dit hangt af van:
 - a. De ruimte op het parcours, kunnen lopers en racerunners elkaar veilig inhalen?;
 - b. de aantallen lopende en racerunnende deelnemers;
 - c. het parcours: kruisen de deelnemers elkaar op een moment?
 - d. snelheden van de racerunners, als de racerunners sneller of even snel zijn als de lopers, dan kan dat alleen tegelijk als het parcours breed genoeg is;
 - e. Start- en finishgebied: voldoende ruimte voor racerunners;
 - f. Tijdsregistratie: laat je de racerunners achteraan starten, dan is het fijn als de netto-tijd wordt geregistreerd.
 - Vaak blijkt dat een aparte racerunnerstart fijner en veiliger. Is daar tijd voor in te ruimen in het programma?
4. Is het evenement na afweging van punt 3 geschikt voor deelname door Racerunners?

Ga dan door met de organisatie, punt 5 – 7.

5. Ruim voldoende tijd in voor de run voor de racerunners. Langzame racerunners doen maar zo ruim 15 minuten over 1 km. Maak de afstand dus niet te groot, evt kun je laten kiezen tussen 1 of 2 rondes *).
6. Als de racerunners een afzonderlijke start krijgen lijkt het handig om de racerunners na de kidsruns te laten starten. Zo kan de jury in die tijd de prijsuitreiking voor de kidsruns voorbereiden (duurt soms even) en het publiek blijft aanwezig. Racerunneratleten zijn dan

ook nog aanwezig bij de prijsuitreiking.

7. Bij weinig deelnemers lijkt een echte prijsuitreiking voor de racerunners niet heel logisch, beter om iedereen een medaille te geven en alle finishers een applaus te geven bij de prijsuitreiking. Wellicht bij heel veel deelnemers wel een prijsuitreiking., maar dan zou je eigenlijk ook categorieën moeten hebben. Natuurlijk wel een eindklassement met de gelopen tijden op de website.

Met punt 1 – 7 is het programma in grote lijnen in orde.

Op de volgende pagina staan organisatorische aandachtspunten om het programma voor de racerunners goed te laten verlopen.

**) Tijden: De Nieuwlandse Wallenloop ging over verhard terrein en was 900 meter. De tijden van onze racerunneratleten varieerden van 5.13 minuten tot 16.55 minuten.*

De Vlasakkerloop was een echte cross, zware ondergrond met gras, bos, halfverhard en heuvels. De te lopen afstand van 500 meter, naar keuze 1 of 2 keer af te leggen. Ook daar was de laatste loper na ongeveer 20 minuten binnen (na 500 meter)

Op de baan: 400 meter (2.27 – 7.43 min)

Aandachtspunten voor de organisatie om de Racerunneratleten goed en plezierig mee te laten doen aan het evenement

1. Inschrijven:
via inschrijven.nl of via de email van de racerunninggroep van de desbetreffende vereniging. Dit laatste is iets meer werk, maar geeft de mogelijkheid om direct contact te leggen met de deelnemers over alle bovenstaande zaken. Je kunt ook evt nog extra informatie vragen over bijv. geschatte looptijd, of informatie voor de speaker etc.
Inschrijven via een afzonderlijk emailadres voorkomt ook dat de racerunners de standaardinformatie krijgen over inschrijfgeld, parkeerplekken etc. en is dus veel duidelijker. Wel moet je goed met de organisatie afspreken bij wie en wanneer je welke informatie over de deelnemers aanlevert. Zorg dat de tijden wel geregistreerd worden en gepubliceerd op een website! **)
2. Parcours: verken de route met één of meer racerunneratleten. Zo weet je waar de evt. moeilijkheden zitten en kun je daar waar nodig maatregelen nemen in de vorm van een extra parcourspost, linten, maatjes etc. Let bijv. op evt. stoepranden vlak naast het parcours (parcourspost neerzetten en/of instructie aan loopmaatje), lantaarnpalen op het parcours (rood-wit lint eromheen).
3. Voorafgaand aan de start: verzamel ruim op tijd op een rustige plek, in de buurt van de start. Dan heb je voldoende tijd voor het uitreiken en bevestigen van de startnummers. Houd rekening met de tijd die nodig is om van de parkeerplaats naar het verzamelpunt te komen en communiceer dat ook naar de deelnemers.
Overweeg om een gezamenlijke warming-up te doen en waar nodig de lastige stukjes van het parcours met de loopmaatjes te verkennen.
4. Start: denk na over het soort startschot. Veel racerunneratleten zijn bang voor het startschot. In een electronisch startpistool kan een 'babyklappertje', dat is meestal goed te doen. Een handmatige 'klapper' gaat meestal ook goed.
5. Parkeren bij het evenement: racerunners hebben vaak een rollator of rolstoel én een racerunner bij zich. Kan lastig zijn, als ze met 1 begeleider komen. Zorg dat dichtbij de start parkeermogelijkheden zijn (of minimaal laad- en losparkeerplaatsen), zodat de atleten niet al moe (of te laat!) aan de start verschijnen.
Communiceer dit goed met de deelnemers én de verkeersregelaars, omdat deze parkeerplekken vaak afwijken van de aangegeven route voor het evenement.
6. Startnummers: geef goed aan waar de startnummers kunnen worden afgehaald. Laat 1 persoon alle racerunnerstartnummers afhalen. Het is vaak niet handig om de racerunneratleten hun startnummer binnen in een tent of clubhuis te laten afhalen (ivm drukte en ivm extra afstanden lopen).
Startnummers aan het stuur bevestigen met tiewraps (dus perforator en tiewraps ter plaatse hebben)
7. De omroeper: voorzie de omroeper van informatie over RaceRunning en zo mogelijk ook over de deelnemers. Dat is heel leuk en de omroeper is er blij mee. Die moet soms behoorlijk

wat tijd volpraten ☺ tussen de 1^e en laatste deelnemer.

8. Loopmaatjes: overweeg om loopmaatjes mee te laten lopen met de racerunneratleten. Loopmaatjes zijn dan het liefst junioren (of de oudste pupillen) van de club, of vriendjes of vriendinnetjes, broertjes of zusjes van de atleten. Dit maakt het parcours wat gevulder en de maatjes kunnen waar nodig hulp bieden (bijvoorbeeld om te sturen, of soms is er toch nog een moeilijk stoeprandje in het parcours). En het is vooral leuk!
9. Prijsuitreiking: na afloop wordt de medaille meestal meteen bij de finish uitgereikt. Het is leuk om bij de prijsuitreiking de racerunners als groep nog te vermelden en voor hen te applaudisseren (in plaats van een winnaar aan te wijzen). Wellicht kun je ze vóór de prijsuitreiking al als groep bij elkaar laten staan, zodat ze gezamenlijk het applaus in ontvangst kunnen nemen én er gemakkelijk een groepsfoto kan worden gemaakt.
10. Meenemen naar het evenement: Fietspomp met verschillende nippels voor alle soorten ventielen, tiewraps, tang, perforator, marker (voor evt. notaties op startnummer), gereedschap.

**) Spreek duidelijk met de organisatie af, dat er weliswaar geen prijsuitreiking komt, maar dat de tijden wel geregistreerd moeten worden!