

HEXATHLON 2022



Wil je een leuke dag beleven met je hardloopmaatjes in de afwisselende, groene omgeving van Amersfoort, Soest en Baarn? Dan is er voor jou de 3e Hexathlon-nieuwe-stijl: een recreatieve hardloop-estafette, georganiseerd door de vijf samenwerkende atletiekverenigingen. Voor jong en oud en alle nivo's.

In 2019 en in 2021 vonden de eerste twee edities plaats. Omdat het zo goed is bevallen, organiseren we het nog een keer, maar dan net iets anders. De totale afstand is \pm 60 km. Je doet mee in een team van 2 tot 10 mensen en de samenstelling van het team is naar eigen keuze. Eén persoon loopt hard, de anderen fietsen mee. Wisselen van loper kan op elk zelfgekozen moment (dat hoeft dus niet per se bij een clubhuis of ander wisselpunt te zijn). Zo kan iedereen meedoen met de afstand die het beste uitkomt. Eén van de teamleden is die dag de teamcaptain. De teamcaptain schrijft je team in, onder vermelding van de naam van je team, het 06 nummer van de teamcaptain, en de startplaats van jouw team. Uiteraard verzin je zelf je teamnaam. Dit alles levert de teamcaptain in bij de contactpersoon van jouw vereniging tot **uiterlijk 20 augustus**. Je kunt je aanmelden bij Tjitske Lambeck via tjitske.lambeck@hotmail.com. Of spreek me even aan tijdens de training.

Wanneer

Zondag 11 september 2022, start tussen 09:30 en 10:00 uur

Waar

Vanaf het clubhuis van AV Pijnenburg (Soest), BAV (Baarn) of AV Triathlon (Amersfoort), je startlocatie is tegelijkertijd ook je finishlocatie.

Voor wie

Voor alle hardlopers van Altis, AV Nijkerk, BAV, AV Pijnenburg en AV Triathlon. Deelname is gratis.

De route

Je kunt starten bij AV Triathlon, BAV of AV Pijnenburg. Het parcours is \pm 60 km, in een 8

vorm, met op de kruising AV Pijnenburg. Het parcours kan dus vanaf de drie clubhuizen worden gelopen, met de klok mee (rechtsom) en tegen de klok in (linksom). Zo kom je onderweg ook andere teams tegen. Het parcours is uitgezet in Afstandmeten.nl en beschikbaar als GPX-bestand. Bereid je hiermee vooraf voor op het parcours, op de manier die je zelf het prettigst vindt. Er zijn geen wegwijzers/pijlen onderweg, maar verdwalen zul je vast niet...

Bewegwijzering

De route naar het clubhuis (vanaf de doorgaande weg) is waar nodig gemarkeerd, zodat je als team niet hoeft te zoeken waar je precies moet zijn.

Calamiteiten

Bij ongevallen: bel 112.

Bij onvoorziene omstandigheden kunnen de teamcaptains contact opnemen met hun coördinator. Die staat in verbinding met de dagcoördinator. Deze kan, als de omstandigheden daartoe aanleiding geven, besluiten de estafette stil te leggen. Het is raadzaam dat je een nummer bij je hebt 'in case of emergency' (bijvoorbeeld 06-nummer partner).

Communicatie

Er is een groepsapp van de coördinatoren van de verenigingen zodat zij onderling contact kunnen houden. Iedere coördinator onderhoudt zelf contact met zijn/haar teams via e-mail of whatsapp. De teamcaptains houden contact met hun eigen team via e-mail of whatsapp.

EHBO

In de clubhuizen is EHBO-materiaal aanwezig. Neem ook voor onderweg een EHBO-set mee. Water om te koelen/spoelen is ook handig.

Estafette

Het parcours is bedoeld als estafette; dus wisselen van loper bij elk wisselpunt. Heeft jouw team meer of minder lopers dan zes? Geen probleem: regel het wisselen naar eigen inzicht, de organisatie houdt geen toezicht vanaf het land, water of lucht....

Eten en drinken

Als team ben je selfsupporting: je neemt eten en drinken mee voor onderweg maar bij elk vereniging is wel thee, water en een koekje o.i.d. (gratis) te verkrijgen.

Fiets

De deelnemers die niet lopen, leggen het parcours fietsend af. Je kunt afspraken maken over een 'bezemwagen' voor het geval iemand uitvalt of een lekke band krijgt.

Starttijd

De coördinator geeft door wat jullie starttijd is (tussen 09.30 en 10.00). De teams starten om de 5 minuten, de ene met de klok mee, de andere tegen de klok in

Tijdregistratie

Omdat het geen wedstrijd is, is er geen officiële tijdregistratie. Je kunt als team ervoor kiezen om de (netto) tijd bij te houden en dat binnen je vereniging te vergelijken. Netto wil zeggen: de tootaaltijd minus het pauzeren bij je pauzebezoek bij een atletiekvereniging.

Veiligheid

Op de veiligheid letten is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Je loopt/fietst op de openbare weg. Let op je eigen veiligheid en die van medeweggebruikers. Verplaats je zoveel mogelijk achter elkaar. Er zijn geen verkeersregelaars, dus let goed op bij het oversteken van drukke wegen.

En tot slot:

Maak er een sportieve- en gezellige dag van, geniet van het lopen, fietsen en elkaar!

De Hexathlon organisatie:

