

## NIEUWSBRIEF 2



Zondag 15 juni komt al heel dichtbij. Neem deze tweede en laatste nieuwsbrief zorgvuldig door. We wensen jullie alvast veel succes en plezier met de voorbereidingen en de race!

### LOCATIE

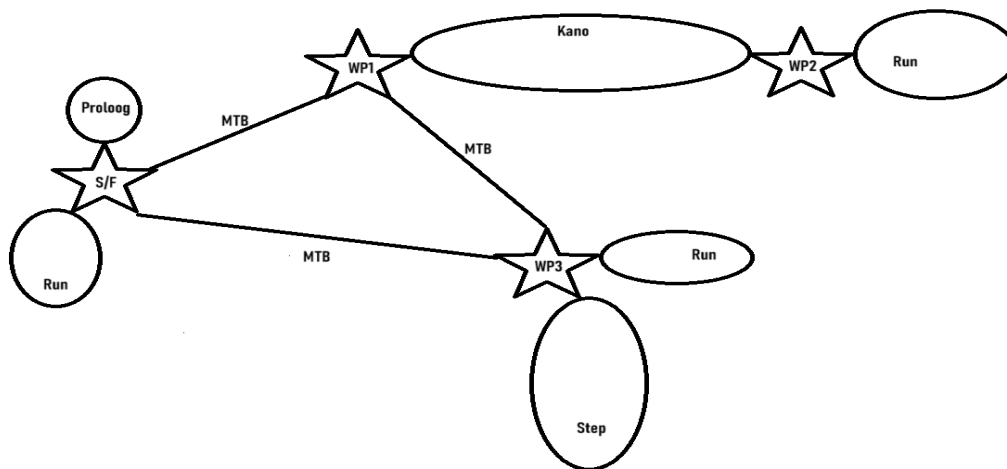
- Aanmelden: Atletiekbaan van AV Fit Zeist. Adres: *Badmeester Schenepad 12* te Zeist. Hier is het Start/Finish- terrein: Zie **rode** route in onderstaande plattegrond. In de **paarse** cirkel bevindt zich het aanmeldpunt.
- Parkeren: Er zijn voldoende parkeermogelijkheden: Zie **blauwe** cirkel in onderstaande plattegrond.
- MTB: Zet je MTB op de aangewezen plek: Zie **gele** cirkel in onderstaande plattegrond.



### TIJDEN

|                    | Aanmelden   | Briefing | Starttijd | Finishtijd | Maaltijd | Prijsuitreiking |
|--------------------|-------------|----------|-----------|------------|----------|-----------------|
| <b>8 uren race</b> | vanaf 08:00 | 09:00    | 09:30     | 17:30      | 18:00    | 18:30           |

## ROUTE /ETAPPES



| Etappe  | Discipline | Van | Naar | Duur [min] | In te korten |               |
|---------|------------|-----|------|------------|--------------|---------------|
| Proloog | Run + ?    | S/F | S/F  | 15         | 0%           |               |
| E1      | MTB        | S/F | WP1  | 25         | 10%          |               |
| E2 (a)  | Kano       | WP1 | WP2  | 35         | 25%          |               |
| E3      | Run        | WP2 | WP2  | 25         | 80%          |               |
| E2 (b)  | Kano       | WP2 | WP1  | 35         | 20%          |               |
| E4      | MTB        | WP2 | WP3  | 95         | 35%          |               |
| E5      | Run        | WP3 | WP3  | 60         | 75%          | volgorde vrij |
| E6      | Step       | WP3 | WP3  | 65         | 75%          |               |
| E7      | MTB        | WP3 | S/F  | 40         | 25%          |               |
| E8      | Run        | S/F | S/F  | 65         | 80%          |               |
| ST's    | ?          | ?   | ?    | 20         | 100%         |               |

**Let op:** er zijn 70 steps beschikbaar op wisselpunt 3, voor 100 deelnemers. Als er steps bij aankomst beschikbaar zijn, is het verstandig om eerst te gaan steppen.

De ST's zijn verspreid over de race. Deze staan in het roadbook vermeld.

Het roadbook - met ook het aantal CP's en punten per etappe - ontvang je bij aanmelding!

## ROUTETECHNISCHE ASPECTEN

- Bij de Special Tasks (ST) zijn verplichte materialen even niet verplicht. Je mag dus je rugzak afdoen. Houd wel je racehesje aan.
- Bij eventueel te water gaan, mag je je rugzak achterlaten.
- We kunnen niet uitsluiten dat je tijdens andere onderdelen droog blijft. Zorg dus voor een passende oplossing voor spullen die je graag droog houdt.
- Tip: Neem een watervaste stift mee...
- Gebruik van een zwemvest is niet verplicht. Ze zijn wel beschikbaar voor wie dat wenst.
- Telefoons zijn toegestaan MAAR... mogen alleen gebruikt worden:
  - In geval van nood.
  - Wanneer om de MTB-vignetten wordt gevraagd (zorg dat beide vignetten op deze telefoon staan!)
  - Om een foto te maken wanneer knipper/aanwijzing van CP ontbreekt.
- CP's zijn altijd gemarkeerd met zaagsel.
- Aantal punten per CP kan verschillen: In het roadbook staat precies waar welke CP wat oplevert.
- Knipkaarten worden gedrukt op watervast en scheurvrij papier.
- Kaarten en roadbook worden gedrukt op stevig papier, maar niet watervast of scheurvrij.
- Controleer bij de start van elke etappe of je de juiste (knip)kaarten hebt.
- Controleer of het juiste teamnummer op de knipkaarten staat.
- Het is je eigen verantwoordelijkheid om duidelijk met de markeertang te knippen. Niet leesbare/deels doorgedrukte markeringen worden afgekeurd.
- Bij een foute knip, gebruik het vakje 'Herstel'.

## WEDSTRIJDREGELS

- De uitslag wordt als volgt bepaald: Het eerste criterium is het aantal etappes waarin minimaal 1 CP is behaald, daarna het totaal aantal punten (na aftrek van eventuele strafpunten), daarna de eindtijd.
- Er is een etappe waarin elk CP 0,5 punt waard is. Eén CP (0,5 punt) is hier voldoende om de etappe te behalen .
- Wij gaan uit van fair-play, dit verwachten wij ook van jullie. Maar een paar algemene strafregels zijn wel van toepassing:
  - Finishen na de deadline: 1 punt aftrek per 3 minuten te laat (naar boven afgerond! 3:01 te laat = 2 punten aftrek).
  - Dit geldt ook voor tussentijdse deadlines, zoals vermeld in het roadbook.
- Knipkaart kwijt = 0 punten. Geen uitzonderingen mogelijk.
- Op elk WP kan informatie staan die onverwacht noodzakelijk is. Check dit dus op welke WP!
- Na afloop van een etappe lever je op het WP de knipkaart in. Samen met iemand van de *race crew* controleren jullie welke CP's wel/niet behaald zijn. Controleer dit zelf ook goed, achteraf kan hier geen aanspraak meer op worden gemaakt.
- De ST-knipkaart krijg je aan het begin en lever je pas in bij de finish.

## VERKEER, VEILIGHEID en GEDRAG

- Wees lief voor de vrijwilligers. Zij staan er de hele dag om jullie een leuke race te bezorgen en we willen ze volgend jaar graag weer terug.
- Jullie zijn gewone deelnemers aan het openbaar verkeer. Jullie dienen je dan ook aan de geldende verkeersregels te houden! Je eigen veiligheid staat op 1. De paar seconden die je misschien wint, maken echt het verschil niet.
- Blijf op de paden en wegen, steek nergens door, klim nergens overheen en fiets nooit met de fiets in een gebied dat uitsluitend voor wandelaars is!
- **Op de Utrechtse Heuvelrug mag je alleen ergens fietsen als dat uitdrukkelijk wél is toegestaan.**
- Dit soort evenementen zijn afhankelijk van toestemming en medewerking van terreineigenaren/beheerders. Ergens overheen klimmen of doorsteken kan betekenen dat we geen races meer kunnen organiseren. CP's liggen altijd op een normaal bereikbare en veilige plek. Knippers hangen hooguit enkele meters van het pad af.
- Wees vriendelijk tegen andere natuurliefhebbers en recreanten. Eigenlijk gewoon tegen iedereen die je op je pad tegenkomt. Draagvlak in de omgeving bereikt ook terreineigenaren en sponsors.
- Bij dringende hulp bel **112**.
- Is hulp minder urgent maar heb je wel assistentie nodig, bel dan het noodnummer.
- TIP: Installeer de **112 app**. Als je via deze app belt, ziet de alarmcentrale gelijk je locatie (als je gewoon belt, zien ze dat niet) .
- Zorg ervoor dat je MTB aan wettelijke verplichtingen voldoet, zoals bijvoorbeeld een bel.

## KAARTEN

Het grootste deel van de kaarten zijn gewone topografische kaarten. Het is handig om je hiermee bekend te maken. Op deze website kun je eens in je eigen omgeving kijken hoe zo'n kaart er uitziet: <https://www.topotijdreis.nl/kaart/2023/> . Er kunnen ook andere kaartsoorten zijn, zoals satellietkaarten, historische kaarten en reliëfkaarten.

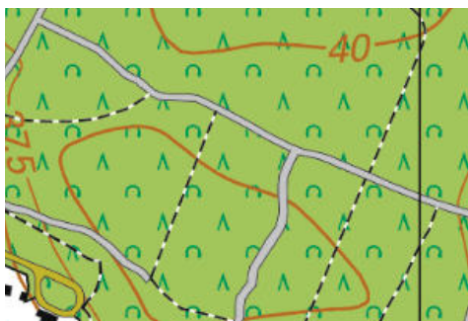
Om te zorgen dat jullie niet per ongeluk op wandelpaden gaan fietsen of steppen, volgt hieronder uitleg over fietspaden op topografische kaarten. **Ook op de step** gelden de regels van een fietser!

Op asfaltwegen mag je (bijna) altijd fietsen (witte, gele, oranje, rode wegen). In het bos zijn er vaak alleen smalle fietspaden waar je mag fietsen en geen asfaltwegen. Deze kunnen er als volgt uitzien:

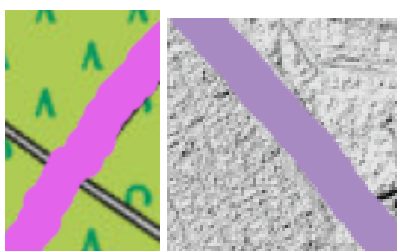


Deze bruin-roze kleur staat voor een fietspad!

Op standaard bospaden, zoals deze hieronder - zowel de grijze als de zwart/wit gestreepte - mag je dus **NIET** fietsen.



Af en toe ontbreekt er (onterecht) een fietspad op de kaart. In zo'n geval hebben wij de kaart aangepast door er een dikke roze of paarse lijn overheen te trekken, om duidelijk te maken dat je hier **WEL** mag fietsen:



Tot slot nog een instinker: Er bestaan twee soorten gele wegen op een topokaart. De heldergele zijn asfaltwegen waar je wel mag fietsen, op de groen-gele in de regel niet! Hieronder zie je een voorbeeld waar zo'n heldergele weg overgaat in een groen-gele.



NB: Deze regels gelden voor de Fit Adventure Race. Bij sommige andere wedstrijden mag je wel op bospaden fietsen. Op de Utrechtse Heuvelrug mag dit **ECHT NIET**.

Word je door een BOA aangehouden voor fietsen of steppen waar dat niet mag, dan is de FIT AR organisatie hier niet aansprakelijk voor. Sterker nog: De **boete is voor jezelf en je wordt direct gediskwalificeerd**. Houd je dus gewoon aan de regels!

## NOODNUMMERS

Noteer de volgende noodnummers:

- Tijdens de race is er EHBO aanwezig. Neem voor assistentie/nood contact op met Gert van de Braak: **06-20676637**. Bel bij dringende hulp 112.
- Bij andere situaties waarin hulp noodzakelijk is, zoals een kapotte fiets, kan contact opgenomen worden met de wedstrijdleider: Marije Siemann: **06-30444747**. Probeer het eerst zelf op te lossen en een wisselpunt te bereiken!

## BRIEFING

Omdat we een strak tijdschema hebben zal 's ochtends de briefing zeer beknopt zijn. Dit houdt in dat er géén informatie die verstrekt is in de nieuwsbrieven herhaald wordt tijdens de briefing. Dus zorg dat je de informatie uit de nieuwsbrieven heel goed leest. We zullen tijdens de briefing alleen last-minute wijzigingen doorgeven en een korte uitleg over de proloog geven.

Mochten jullie na het lezen van de nieuwsbrief en de website nog vragen hebben, dan kan je deze mailen naar [info@fitadventurerace.nl](mailto:info@fitadventurerace.nl)

Tot 15 juni!

Een avontuurlijke en sportieve groet,

Het *bestuur* van de *FIT Adventure Race 2025*

Marije - Esther - Saskia - Sanne - Petra - Guido - Gert - Dave - Ries - Micha - Kees

