

Run Bike Run - A.V. Edam 2015

Organisatie

Datum : Donderdag 9 juli 2015

Tijd : 19:00

Inschrijven : Tot uiterlijk woensdag 8 juli per mail naar c.beets@xs4all.nl

Let op dat het géén officiële wedstrijd is en dus het overige verkeer voorrang heeft !!!

Afstanden

Kort

Hardlopen = 2.500 meter

Fietsen = 10.000 meter

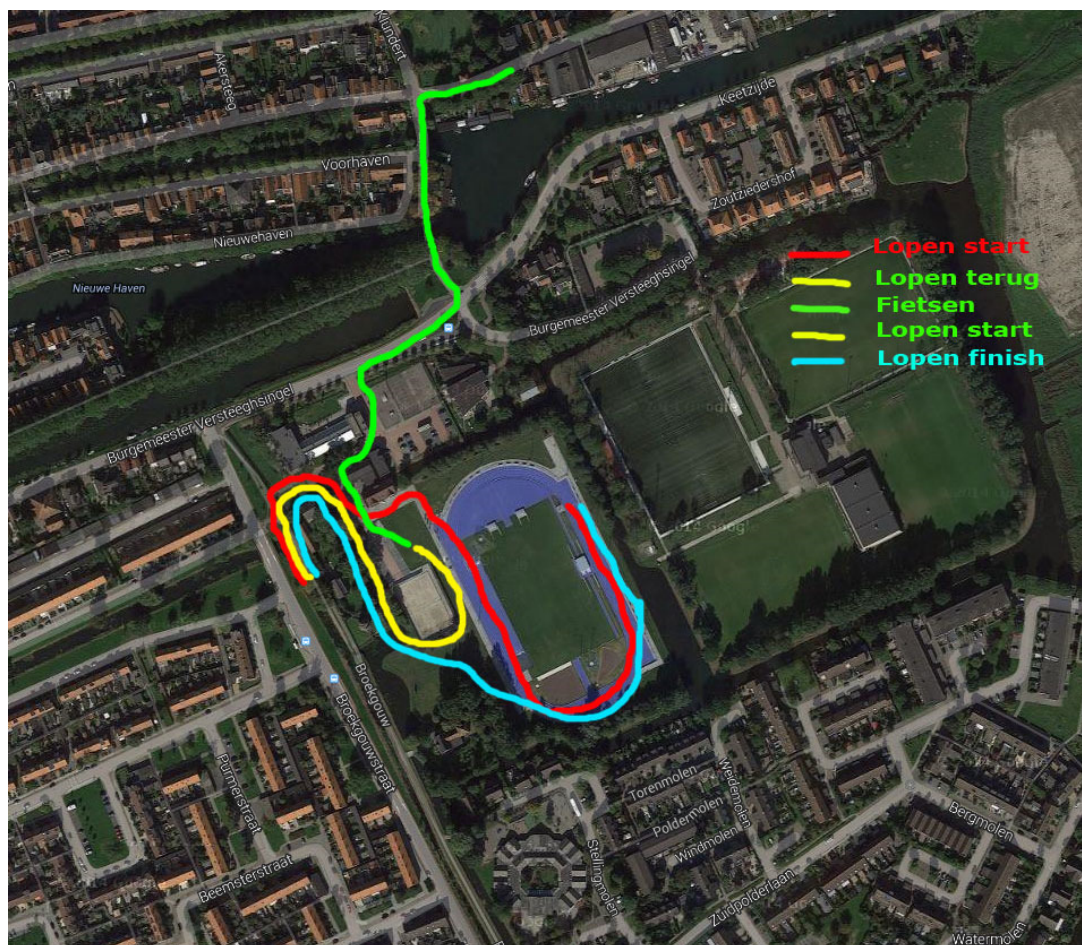
Hardlopen = 1.500 meter

Lang

Hardlopen = 5.000 meter

Fietsen = 20.000 meter

Hardlopen = 2.500 meter



Tijdens de race

Run 1

Er wordt vanaf de finish in tegengestelde richting de baan af gelopen richting het Gouwtje. De korte afstand gaat direct de baan af en de lange afstand loopt nog één volle ronde op de baan. Het keerpunt voor de Lange afstand is aan het einde van het Gouwtje. De korte afstand keert om de bocht na het eerste lange rechte stuk bij het speelveldje. Keren rond de gekleurde stip. Bij terugkomst op het veld moet om het beachvolleybalveld gelopen worden waarna er op het grasveld de fiets opgepakt kan worden. Let op dat pas op het tegelpad op de fiets gestapt mag worden!

Fietsen

Pak je fiets op en loop tot op het tegelpad. Rij voorzichtig de baan af en kijk vooral goed uit tot op het Oorgat. De gewone verkeersregels gelden vandaag, dus gewoon voorrang verlenen als dat nodig is. De deelnemers aan de korte afstand kunnen keren bij de pylon ongeveer een km voor Warder. De lange afstand rijdt langs Warder richting Ethersheim. Daar kan op het rode vlak van Ethersheim gekeerd worden. Bij terugkomst op de baan stap je op de tegels af en zet je je fiets weer in het fietsenrek op het grasveld.

Run 2

Je loopt weer om het beachvolleybalveld en gaat zo het veld af richting het Gouwtje. De lange afstand loopt door tot de stip bij het speelveldje na de eerste bocht in het Gouwtje. De korte afstand keert net voor de kruising met de Zuidpolderlaan. Bij terugkomst op de baan loop je om het beachvolleybalveld en dan schuin over het grasveld naar de baan. Je loopt dan de laatste 200 meter nog over de baan tot aan de finish.



Fietsparcours

