

Sint Thomas



Beste deelnemer(s),

De organisatie van de 6^e Sint Thomas Trailrun is blij dat jij op zondag 23 december aan de start zal staan in Nieuwehorne. Onder de deelnemers treffen we zeer ervaren trailrunners (hardlopers) aan, maar er zullen ook minder of zelfs onervaren atleten aan de startlijn verschijnen. Door middel van dit informatieblad willen we jullie zoveel mogelijk info geven en vertrouwen we erop dat iedereen goed voorbereid is.

Mochten er in het algemeen nog onduidelijkheden en/of vragen zijn dan kan er natuurlijk altijd contact met ons opgenomen worden. Zie verderop voor onze contact gegevens.

Vorbereiding

Bij een hardloopwedstrijd ligt het voor de hand dat je voorbereid (lees: getraind) bent voor de door jou te lopen afstand. Daarnaast moet je bij dit specifieke evenement (lees: trailrun) rekening houden met een aantal extra factoren.

Schoenen: Zorg ervoor dat je de juiste hardloopschoenen draagt. Het gaat hier niet om een route over de weg, maar over zandpaden, gravel, akkers, heidevelden etc. De schoenen moeten voldoende grip hebben en stevig genoeg zijn. Houd er ook rekening mee dat de kans op natte schoenen zeer groot is.

Kleding: Denk ook aan de juiste kleding. De weersomstandigheden kunnen erg variëren. Van aangenaam en zonnig, tot erg slecht met regen, sneeuw en/of harde wind. Thermokleding en/of een goede jas kunnen nodig zijn om je gedurende de tocht te beschermen. Denk daarbij ook aan een muts en/of handschoenen. De route loopt door natuurlijk terrein. Kleding die goed aansluit en strak zit is sterk aan te raden.

Eten en drinken: Zorg ervoor dat je voorafgaande aan de run ook goed hebt gegeten en gedronken. Op de route zullen verzorgingsposten aanwezig zijn (verderop meer info) maar het kan voor de langere afstanden nodig zijn om zelf extra drinken en/of energie mee te nemen. Hiervoor zijn speciale rugzakken te verkrijgen.

Kom op tijd: Naast de trailrun zullen er ook andere evenementen plaats vinden. Er zullen dus veel mensen op de been zijn en het kan druk worden. Er is voldoende parkeerruimte in de omgeving, maar het kan zijn dat je een stukje moet lopen naar de start/finish. Ook het aanmelden kan wat tijd vragen. Zorg er dus voor dat je op tijd aanwezig bent. We raden je sterk aan om je minimaal een uur voor je starttijd aan te melden.

Route naar Nieuwehorne en parkeren

- A7 vanuit richting Groningen volgen tot Knooppunt Heerenveen, vervolgens A32 richting Zwolle volgen tot afrit Heerenveen – zuid (afrit 10), onderaan afrit linksaf (N380), deze weg volgen tot in Nieuwehorne.
- A7 vanuit Joure volgen tot knooppunt Heerenveen, vervolgens A32 richting Zwolle volgen tot afrit Heerenveen – zuid (afrit 10), onderaan afrit linksaf richting (N380), deze weg volgen tot in Nieuwehorne.
- A32 vanuit de richtingen Zwolle en Leeuwarden tot afrit Heerenveen – Zuid (afrit 10), onderaan afrit linksaf (vanaf Leeuwarden) of rechtsaf (vanuit Zwolle) (N380), deze weg volgen tot in Nieuwehorne.
- Rondom de sportaccommodatie is voldoende ruimte om te parkeren. Dit kan op de parkeerterreinen, maar ook in diverse straten rondom het complex. De parkeerplaatsen zullen worden aangegeven met bordjes.
- Op de 8e wijk geldt een **PARKEERVERBOD**. Hier zal i.v.m. de veiligheid (ook jouw veiligheid als hardloper) STRENG op toe worden gezien. Houd hier rekening mee.
- Adres voor de routeplanner: Sportcomplex Nieuwehorne, Master Van Dijkpaad 4, 8414 NB, Nieuwehorne.
- Zie onderaan voor een overzichtskaart.

Accommodatie en melden

De start/finish, de kleedkamers en aanmeldregistratie vindt allemaal plaats rond en in de prachtige sportaccommodatie van SV UDIROS. Dit zal allemaal met pijlen worden aangegeven en bevindt zich compact bij elkaar.

Bij aanmelding ontvang je:

- Een startnummer met chip en (indien voor 11 december ingeschreven) je eigen naam. Op dit nummer mogen geen wijzigingen worden aangebracht en voor een goede registratie mag dit NIET gevouwen worden. Het nummer dient VOOROP gedragen te worden en kan bevestigd worden met spelden.
- Een uniek aandenken voor deelname aan deze run.
- Na afloop is er voor iedere deelnemer snert verkrijgbaar in de kantine van SV UDIROS. Hiervoor ontvang je bij aanmelding een bon.
- Er zijn voorzieningen om je schoenen na afloop schoon te maken. Zorg ervoor dat je NIET met vieze schoenen de accommodatie en kleedruimtes betreed, hier zal op worden toegezien.

Omkleden en tassenbewaring

Voor het omkleden en douchen zijn voor zowel dames als heren kleedkamers beschikbaar. Dit is met bordjes aangegeven. De tassen kun je achterlaten in de kleedkamers en worden niet bewaakt. De organisatie is niet verantwoordelijk voor eventuele vermissing.



Tijden en start

	<u>Aanmelden</u>	<u>Start</u>	<u>Eindtijd</u>	<u>Prijzen</u>
35 km	08:45 – 09:45 uur	10:00 uur	15:00 uur	ca. 14:00 uur (1e drie heren & dames o.a. / w.bonnen)
20 km	10:00 – 11:30 uur	11:30 uur	14:30 uur	ca. 14.00 uur
20 km	2e groep	11.45 uur	14.45 uur	(1e drie heren & dames o.a. / w.bonnen)
9 km	11:15 – 13:00 uur	12:45 uur	14:15 uur	ca. 15.00 uur
9 km	2e groep	13.00 uur	14.30 uur	(1e drie heren & dames o.a. / bekers)
9 km	3e groep	13.15 uur	14.45 uur	
3.5 km	12.30 – 13.45 uur	14.00 uur	14.40 uur	ca. 15.00 uur (1e drie jongens/meisjes 8-10+11-14 / bekers)

Vlak voor de start worden de deelnemers verzocht naar het startvak te komen. De speaker geeft zo nodig de laatste bijzonderheden door. De chip in het startnummer registreert start- en finishtijd.

Routes

De routes van deze trail zijn uniek en zullen veel verrassende en mooie plekken aandoen, maar zullen vooraf niet bekend gemaakt worden. Er zal van veel privéterreinen gebruik gemaakt worden en de afspraak met de eigenaren is dat het enkel op de dag zelf beschikbaar is. We verzoeken iedereen dan ook **ZEER DRINGEND** om na de run **NIET** weer over deze privéterreinen te lopen. Zo rekenen we erop dat we ook volgend jaar weer een unieke en bijzondere route kunnen creëren. Op de dag zelf zullen we de routes publiceren in het sportcomplex. Natuurlijk dienen de natuur en medegebruikers gerespecteerd te worden. Rotzooi achterlaten of anderen hinderen levert direct diskwalificatie op. Net als het vernielen of schade aanrichten aan de natuur of andermans eigendommen.

Het Sint Thomasluiden zal deze trail uniek maken. Op veel plaatsen in de route zal het bijzondere, van verre te horen, geluid van de klokken van Katlijk en Oudehorne aanwezig zijn. Tijdens de trail zullen er demonstraties luiden plaats vinden. De routes passeren hier op slechts enkele meters afstand.

De route wordt aangegeven met gele pijlen en rood/wit lint. De gevaarlijke/drukke wegp passages worden begeleid door medewerkers. Bij andere passages zal iedere deelnemer zelf moeten uitkijken. Weg passages worden vooraf aangegeven met een herkenbare aanduiding. Let op: het overige verkeer heeft **ALTIJD** voorrang en je dient zelf **ALTIJD** goed uit te kijken. Eventuele prikkeldraadversperringen worden aangegeven met rood/wit lint en dienen daar genomen te worden. Aanwijzingen van organisatie, medewerkers en juryleden, herkenbaar aan hesjes dienen altijd te worden opgevolgd, zo niet dan volgt diskwalificatie. Voorbeelden van pijlen, lint en aanduidingen van wegoversteken zullen vooraf aanwezig zijn in de sportaccommodatie.

Er zullen op de route verzorgingsposten aanwezig zijn, deze zijn duidelijk herkenbaar. Hier is water, sportdrink (PowerBar), cola, koek, bananen en zoute koekjes te verkrijgen.

<u>Afstand</u>	<u>VP1</u>	<u>VP2</u>	<u>VP3</u>
35 km	ca 13 km	ca 25 km	finish
20 km	X	ca 10 km	finish
9 km	X	X	finish
3.5 km	X	X	finish

LET OP: voor de 9 km en 3,5 km is er onderweg **GEEN** verzorging, alleen aan de finish.



KIDStrail

Deze editie voegen we ook een nieuw onderdeel toe aan de Sint Thomas Trail: een KIDStrail over 3,5 km. We verwelkomen graag deze nieuwe groep deelnemers, "de trailers van de toekomst". Onze jongste deelnemers zullen via een (verhard) aanloopstuk het laatste deel van de langere routes lopen, met ook de start en finish op het sportpark van UDIROS. Bij de jongste deelnemers is het (lopend!) begeleid van een ouder op de route toegestaan.

Tijdslimieten

Voor alle afstanden zullen we werken met tijdslimieten (zie overzicht). Deelnemers die na genoemde tijd passeren zullen geen doorgang krijgen en zullen de trail moeten beëindigen.

35 km	13 km	VP 1	1 uur en 50 min	is om 11.50 uur
	25 km	VP 2	3 uur en 30 min	is om 13.30 uur
	35 km	Finish	5 uur en 00 min	is om 15.00 uur
20 km	10 km	VP 2	1 uur en 30 min	is om 13.15 uur
	20 km	Finish	3 uur en 00 min	is om 14.45 uur

Respect

We organiseren deze trail met de in-/toestemming van diverse partijen en betrokkenen en de route loopt door kwetsbare (en daardoor prachtige) gebieden. Hier zijn wij als organisatie erg blij mee en we gaan er vanuit dat jullie als deelnemers hier ook met respect mee om zullen gaan.

Dit betekent dat er absoluut geen afval, papiertjes, lege gel zakjes etc. mogen worden weggegooid. Neem dit mee naar de verzorgingsposten en lever het daar in.

Respect moet er ook zijn voor andere deelnemers, medewerkers, overige betrokkenen en organisatie. Iedereen maakt het mogelijk dat we met elkaar een prachtig evenement beleven. Er zijn voorzieningen om je schoenen na afloop schoon te maken. Zorg ervoor dat je NIET met vieze schoenen de accommodatie en kleedruimtes betreed, hier zal op worden toegezien. Je niet houden aan bovenstaande afspraken zal direct leiden tot diskwalificatie en beëindiging van de run.

Calamiteiten

Tijdens de run is het mogelijk dat er zich ongelukken en/of andere calamiteiten voordoen. In deze gevallen is de organisatie bereikbaar op het volgende nummer: **06-82815641**. Dit nummer is ook terug te vinden op de pijlen waarmee de route is aangegeven. Een EHBO-team, wat de gehele dag aanwezig zal zijn, is ook via dit nummer bereikbaar.



Diversen

- **Afmelden:** Ben je op het laatste moment verhinderd dan word je verzocht dit te melden. Via info@sintthomastrail.frl
- **Meefietsen:** De trail is niet geschikt voor meefietsers.
- **Eigen risico:** Deelnemers nemen voor geheel eigen risico deel aan de trail. De organisatie noch haar medewerkers, kunnen op enigerlei wijze voor schade en/of letsel aansprakelijk worden gesteld.
- **Verkeersregels:** Deelnemers dienen te allen tijde de verkeersregels in acht te nemen. Verkeer op de openbare weg heeft altijd voorrang.
- **Gevonden voorwerpen:** Stuur in geval van vermissing een mail met je naam en telefoonnummer naar info@sintthomastrail.frl. Als het vermiste voorwerp is gevonden, kan dit op afspraak worden opgehaald.

Mede mogelijk gemaakt door

- Vele medewerkers/vrijwilligers
- UDIROS Outdoor
- SV UDIROS
- Gemeente Heerenveen
- Provincie Fryslân
- Staatsbosbeheer
- It Fryske Gea
- Diverse land- en grondeigenaren in Oude- en Nieuwehorne, Katlijk en Bontebok
- Lopers Company - Heerenveen
- AV Heerenveen
- Coop Brouwer - Nieuwehorne
- FC Nienhuis Wegbeveiliging - Heerenveen

Volg ons

www.sintthomastrail.frl

www.udiros.frl/sintthomastrail

Twitter @STtrailrun

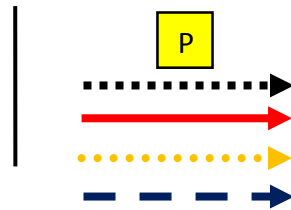
www.facebook.com/STtrailrun

uitslagen: www.mijninschrijving.nl



Contactgegevens en overzichtskaart

UDIROS Outdoor
E: info@sintthomastrail.frl
M: 06-25186593
W: www.udiros.frl



Parkeergelegenheid
start 35-20 km
start 9 km
start 3,5 km (kidstrail)
naar finish (alle afstanden)

