



Landgraaf, 10 september 2020

Beste trappenlopers,

Nog maar 2 dagen alvorens het startschot klinkt van inmiddels 6^e editie van de Wilhelmberg Trappenmarathon 2020. Drie weken eerder dan eigenlijk de bedoeling was, maar desalniettemin zijn wij er weer helemaal klaar voor om er een onvergetelijk evenement van te maken! Niet in de laatste plaats omdat we er voor gezorgd hebben dat alles, volgens de voorschriften van het RIVM, veilig en Coronaproof is. Het lijkt een zonnige dag te worden met een temperatuur van rond de 23 graden. Rest ons nu om jullie te voorzien van de laatste maar hele belangrijke race info.

Tijd voor een update en de richtlijnen die anders zijn dan anders.....

Triage / afhalen startbewijzen - Hier dient u ook uw wedstrijdchip op te halen !!!!

Onderaan de Wilhelmberg, bij de kleine parking.

Let op: in dit gebied geldt de gehele dag een parkeerverbod. Parkeren kan bij V.V. Schaesberg, Hofstraat 7, 6372 VC Landgraaf

Stel de routeplanner in op bovenstaand adres. Van hieruit wordt de looproute richting de Trappen aangegeven. Tegen betaling kun je ook bij Snowworld parkeren.

Gezondheidscheck en ophalen startnummer, lopers-chip en eventueel je bestelde T-Shirt / beker vindt dus plaats bij de trap.



Vanwege de Coronamaatregelen is het niet mogelijk om gebruik te maken van de kleedkamers/douches bij V.V. Schaesberg. Kom daarom in sportkleding (wedstrijdklaar) naar de trap.

Denk eraan dat het ongeveer 20 min duurt eer dat je boven op de berg bent vanaf de parkeerplaats bij V.V. Schaesberg. Iedereen loopt via het wandelpad naar boven en dus NIET via de trap waar je andere deelnemers in de weg loopt. Ook bij het naar boven wandelen willen we je vragen zoveel mogelijk rechts te houden, afstand te houden en rekening te houden met afdalende "rennende" deelnemers.

Bagage

Laat waardevolle spullen en kleding zoveel mogelijk thuis of in de auto (op eigen risico). Boven op de berg is (beperkt) een mogelijkheid een kleine tas, een regenjasje of extra kleding in onze bagage tent neer te leggen. Samen met de startnummers krijgen jullie bagagelabels die je aan je tas kunt vast maken dus makkelijker kunnen we het niet maken. Enkel op vertoon van uw startnummer kunt u uw spullen weer retour halen tijdens of na afloop van het evenement.

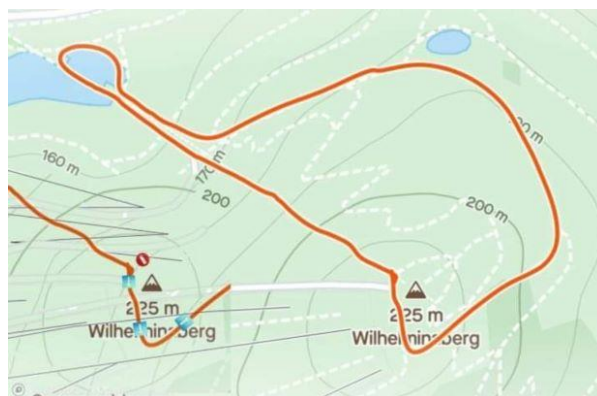
Let op: In het geval van diefstal of verlies van je spullen kan de organisatie niet verantwoordelijk worden gesteld.

Parcours

Start en finish is zoals altijd weer boven op de berg. 1 ronde is ± 950 meter. Vanwege de Coronamaatregelen hebben we de route iets anders moeten indelen, om er voor te zorgen dat de lopers elkaar niet kruisen. Dit betekent dan ook dat voor de langere afstanden het aantal rondes iets aangepast zijn:

5KM	→ 5 rondes
10KM	→ 10 rondes
Halve Marathon	→ 22 rondes (ipv 21)
Marathon	→ 44 rondes (ipv 42)

Het aantal door jou gelopen rondes zal boven aan de trap op een scherm weergegeven worden. Hou ook zelf bij hoeveel rondes je gelopen hebt want de finish ligt (boven aangekomen rechtdoor) helemaal op de top van de berg.



Horeca en bezoekers

Helaas is er dit jaar vanwege de Coronamaatregelen geen Horeca op het benedenplein.

Daarnaast vragen wij jullie om zoveel mogelijk alleen te komen en eventuele (noodzakelijke) begeleiding aan te melden bij het startbureau. Onze vrijwilligers zijn allen druk bezig om een mooi evenement te organiseren en het mag niet de bedoeling zijn dat wij moeten gaan handhaven om de Coronamaatregelen te waarborgen. Foras! staat bekend om de gemoedelijke sfeer op kleinschalige evenementen en dit willen we ook graag blijven uitdragen. Wij hopen dan ook op jullie begrip hiervoor.

Verzorgingspost en nieuwe sportdrink BORN

Boven op de berg rechts achter de skihal staat onze verzorgingspost dit jaar. Uiteraard ruim voorzien om alles aan te vullen gedurende de wedstrijd...zoals jullie dat van ons gewend zijn! Water, sportdrink, cola, fruit, koekjes, winegums bijna alles is voorradig! Ook hier is weer rekening gehouden met de Coronamaatregelen. Er zal iemand staan om uw handen te ontsmetten en de diverse etenswaar ligt in kleine portiebakjes.

Het meenemen van uw eigen spullen kan en bij deze verzorgingspost worden neergelegd. Alleen hier is daar ruimte voor gereserveerd en toegestaan.

Bekervrije wedstrijd!

Over de grens is al enige tijd normaal dat organisaties proberen om hun ecologische footprint te minimaliseren. Ook de Trappenmarathon loopt door een kwetsbaar natuurgebied. Bij de inschrijving was er de mogelijkheid om een opvouwbare drinkbeker mee te bestellen. Deze krijg je bij het afhalen van het startbewijs.

Het moge duidelijk zijn dat wij in het kader van ons duurzaamheidsprincipe geen plastic of kartonnen bekertjes op de verzorgingspost gebruiken.

Iedereen dient hier dus rekening mee te houden en zelf te zorgen voor een beker of drinksysteem.



Starttijden 12 september 2020

07.30 uur	Opening inschrijfbureau (onderaan de Wilhelminaberg)
09.00 uur	Start Last Man Standing + Marathon.
10.00 uur	Start Halve Marathon
10.00 uur	Start Marathon met mogelijkheden
11.00 uur	Start 10 KM
12.00 uur	Start 10 KM 2 ^e groep
13.00 uur	Start 5 KM
14.00 uur	Start 5KM 2 ^e groep
18.00 uur	Cut off time (einde wedstrijd)

Denk eraan dat het ongeveer 20 min duurt eer dat je boven op de berg bent vanaf de parkeerplaats bij V.V. Schaesberg. Verplichte looprichting naar de start is via het wandelpad en NIET via de trap.

Zoals jullie zien wordt de deelnemers groep van zowel de 10 KM als ook de 5 KM wedstrijd vanwege de veiligheid op het parcours in 2 startvakken verdeeld. Zo krijgen we geen opstopping op de trap en verspreidt het veld zich meer. Voor de podiumplekken / winnaars maakt dat niets uit daar we in netto tijden rekenen en alle tijden van de 2 startgroepen komen bij elkaar.

SNS Kidsrun

Zoals de afgelopen weken reeds is gecommuniceerd is de Kidsrun dit jaar vervallen.

Wij vinden het belangrijk vinden dat kinderen kunnen sporten, maar ook dat ouders, grootouders en andere familieleden hier van mogen genieten. Om de lopers en onze vrijwilligers voldoende ruimte te bieden op en om de berg en om de noodzakelijke 1,5 meter afstand te kunnen bewaren, achtten wij het niet verantwoord om de Kidsrun te laten doorgaan.

Hopelijk halen we dit volgend jaar dubbel en dwars in!

Fysio / Massage

In verband met de Coronamaatregelen zal FysioFactory, naamsponsor van de 5 KM en onze event partner dit jaar niet aanwezig zijn voor de welbekende sportmassage na afloop van je prestatie. Ook dit hopen wij volgend jaar weer aan te kunnen bieden.

Medische ondersteuning

Het Rode Kruis afdeling Landgraaf zal de medische begeleiding verzorgen. Zij zijn met 7 man sterk vertegenwoordigd op het parcours. Tevens zal de organisatie over het parcours rijden met een rood Opeltje als service wagen met mobiele medische post. Houdt hier dus rekening mee.

Wij adviseren u op de achterkant van uw startnummer uw medische gegevens in te vullen.

In geval van een medische calamiteit kan dit van levensbelang zijn.

Gezien de zwaarte van de trappenmarathon geldt een advies van onze medische dienst als bindend. Indien het onverantwoord wordt geacht om een deelnemer verder te laten lopen, wordt deze onherroepelijk uit de wedstrijd genomen.

Hierover is geen discussie mogelijk.

Deelname en aansprakelijkheid:

Elke deelnemer dient te beschikken over een goede conditie. En dient ervaring te hebben met het lopen in off-road terrein (heuvels, smalle paden, oneffenheid, trappen etc.).

Deelname is geheel op eigen risico en verantwoording. De organisatie kan niet worden aangesproken voor opgelopen schade of eventuele blessures.

Stichting Foras! is, behoudens haar verantwoordelijkheid voor de wet, op geen enkele wijze verantwoordelijk of (geldelijk) aansprakelijk voor ongevallen en/of ziekte van deelnemers, voor verlies van bezittingen of elk ander door de deelnemer beweerdelijk geleden nadeel.

Stichting Foras! behoudt zich het recht voor de route, start- en/of finishtijden en/of -plaatsen te wijzigen of het evenement geheel of gedeeltelijk af te gelasten op grond van extreme weersomstandigheden of andere calamiteit(en), waarbij dit in redelijkheid niet anders van Foras! kan worden verwacht. Er bestaat dan geen recht op teruggave van het inschrijfgeld, noch op vergoeding van (im)materiële schade. In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de organisatie.

Tot zover deze update. Hou onze facebookpagina in de gaten voor de laatste nieuwtjes.

We begroeten jullie graag allemaal persoonlijk aan de start en wensen jullie namens het hele team van onze vrijwilligers heel veel plezier en succes!

Bestuur Stichting Foras! & Sport Promotion Landgraaf

Graag tot zaterdag aan de start bij de 6e^e Wilhelminaberg Trappenmarathon!