



Racebrief



staatsbosbeheer

Geweldig dat je meedoet aan deze editie van de **Groesbeek Trail**. Graag informeren we je over een aantal belangrijke zaken, zo beleef je de trail optimaal. Mocht je nog vragen hebben, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via email: info@trail-events.com

Team Trail Running Europe

Programma

v.a. 11:30 uur	Wedstrijdsecretariaat open en afhalen startnummers
v.a. 12:00 uur	Start 24K Trail 12:00 uur start de eerste wave (max 50 personen) 12:30 uur start tweede wave 13:00 uur start derde wave
v.a. 13:30 uur	Start 12K Trail 13:30 uur start eerste wave (max 50 personen) 14:00 uur start tweede wave
13:30 – 16:00 uur	Binnenkomst deelnemers

- We werken met gescheiden starttijden. **Per starttijd/ wave kunnen er 50 mensen starten.** We delen kaartjes uit, op basis van aankomst, zijn deze op, dan moet je op de volgende wave wachten, de waves zijn 30 minuten na elkaar
- We zorgen voor zoveel mogelijk **Doorstroming**
- Groepen starten met een korte briefing, zoals je bij ons gewend bent, zorg dat je op tijd bent en klaar staat voor de briefing
- We proberen zoveel mogelijk zonder rijen te werken, dus is het even druk, kom dan wat later terug

Tien minuten voor aanvang van de start is de **racebriefing**, die wordt gehouden bij de start door de racedirector. We geven je in de briefing de laatste informatie over het parcours en leggen nog een aantal zaken aan je uit.

Inschrijven/ afhalen startnummers

Wil je snel je startnummer bij ons ophalen? [Kijk dan op de deelnemerslijst](#). Als je bij het wedstrijdsecretariaat je startnummer doorgeeft kunnen we je snel helpen! Let op, dit is **niet** je betalingsbewijs (QR code) van Your Ticket Provider. Wil je een afstand wijzigen? Geen punt, het verschil betaal je (contant) bij het wedstrijdsecretariaat. We geven geen geld terug bij het omzetten naar een kortere afstand.

Hoka

Hoka en Trailrunning Events hebben een mooie samenwerking voor 2020. Goed nieuws, want tijdens deze Trail zijn zij er ook met een stand met testschoenen. Je kunt hier terecht om een kijkje te nemen, of om een paar testschoenen aan te trekken en de trail hierop te lopen. Kom wel op tijd, het kan druk worden!

En is je nieuwsgierigheid gewekt? Kijk dan gerust even op de site van Hoka. Samen gaan we er een mooi event jaar van maken! <https://www.hokaoneone.eu/nl/nl/home/>

Locatie Event

Startlocatie / Parkeren

Boscafé Zweef Inn,
Groesbeekseweg 55A,
6581 BJ Malden.



Horeca

Voor koffie, thee en toiletten kun je terecht bij onze horecapartner, Boscafé Zweef Inn Groesbeekseweg 55A, 6581 BJ Malden.

Parkeren

Let op, het is niet de bedoeling om rechts vooraan bij de Zweef-Inn te parkeren. Deze ruimte hebben wij ingericht voor de ontvangst, inschrijving, briefing en natuurlijk de Hoka testcase.

In en rondom de bossen van Malden is het druk. Houd hier rekening mee! Er is ook niet 1 grote parkeerplaats, maar verschillende kleinere parkeergelegenheden. Direct bij de Zweef Inn aan de Groesbeekseweg 55A links is parkeergelegenheid voor ongeveer 50 auto's. Als het hier vol is, rijd je 100 meter door op de Groesbeekseweg en vlak voor de kruising is links nog een parkeerplaats. Ook vol? Richting de Woeste Hoogte zijn verschillende kleinere parkeerplaatsen. Nergens plek, probeer het dan aan het begin van de Groesbeekseweg, bij de Scouting of de Begraafplaats er tegenover. In het centrum van Malden (1 Km loopafstand) zijn ook verschillende parkeermogelijkheden. Wil je niet rondrijden? Kies dan voor het OV. Er stopt een bus direct voor de deur. www.ov9292.nl vertelt je de details☺.

'Wat spreken we samen af?'

- Wij werken met **Reservering** vooraf en met een beperkte omvang om het voor jou als deelnemer zo 'normaal mogelijk' te laten zijn
- Twijfel dus niet te lang als je aan een Trail Event wil deelnemen, er is echt maar een beperkte beschikbaarheid
- Ook kun je alleen deelnemen als je **vooraf een ticket hebt gekocht**, dit omdat we verplicht zijn de gegevens van onze deelnemers te registreren
- Gezondheidscheck: wij gaan uit van jouw **gezonde verstand** en eigen verantwoordelijkheid. Bij twijfel kan onze organisatie je hierover bevragen, maar laten we vooral uitgaan van gezond verstand. Je kiest daarmee niet alleen voor je eigen maar ook voor de gezondheid van je omgeving

- **Horecapartners** hanteren wisselende regels op het moment, niet overal is het gebruik van toilet toegestaan zonder bezoek aan de horeca, of zijn er slechts beperkte plekken beschikbaar bij de horeca zelf. Wil je alles hierover weten? Kijk dan vooraf even op de site van onze partner, dan ben je voorbereid
- Wij respecteren de landelijke richtlijnen en vragen jou dit ook te doen als je bij ons komt lopen, belangrijkste is dat je **1,5 afstand** tot anderen bewaakt. Bij start/ finish helpen wij daarbij, op de trails doe je dat zelf, door als je wilt passeren dat even kenbaar te maken aan je medelopers. **Passeer links**, dat is voor iedereen helder
- Onze **Verzorgingsposten** zijn gewoon open. Onze vrijwilligers gebruiken handschoenen, deze staan er ook voor jou naast handgel. Gebruik deze gerust, en twijfel je of voel je er niet prettig bij, pak dan vooral niet. Het kan en het mag, maar het is niet verplicht
- Sowieso neem jij **je eigen bekertje** mee, helpen onze vrijwilligers je met inschenken van water, cola of sportdrink en stop je zakdoekjes in je zak voor jouw hygiëne onderweg
- Vanwege hygiëne is het absoluut niet toegestaan om onder de JerryCan te hangen!
- **Respect:** Wees respectvol naar de natuur, we gooien geen afval weg en we maken niets kapot. We willen dus na afloop geen verpakkingen van voeding of dergelijke terugvinden op het parcours of bij de finish. We zorgen voor voldoende vuilniszakken bij de verzorgingsposten.
- **Be nice:** We zijn hier samen, wees aardig voor elkaar, help elkaar waar nodig, wees aardig voor onze vrijwilligers en ga netjes om met de andere gebruikers van het gebied.
- **Enjoy:** Zorg goed voor jezelf, zorg dat je de juiste kleding en (trail)schoenen draagt en dat je voldoende eten en drinken bij je hebt en vergeet vooral niet te genieten!

Routes

De routes van alle trails (onder de 30km) zijn gemarkeerd met witte pijlen. Je kunt regelmatig een pijl verwachten, in ieder geval op plaatsen waar je mogelijk twijfelt of als je ergens af moet slaan. We hebben ook alle routes op GPX. Deze bestanden stellen we vooraf beschikbaar via de site en facebook. Je zet deze dan op je handheld, horloge of device. Heb je hulp nodig? Neem dan even contact met ons op. We helpen je graag!

Verzorgingsposten

Op de route bevinden zich diverse verzorgingsposten. Op deze verzorgingsposten zal je ons ruime 'standaard' assortiment aantreffen van: fruit, zoutjes, pinda's, noten, chocolade, drop, jelly beans, winegums, cola, sportdrink en water. Er zijn geen drinkbekers op de verzorgingsposten aanwezig, hiervoor zorg jij zelf.

Afstand	VP 1 Biesseltsebaan	VP 2 Dekkershoek	VP Finish
12		7	12
24	9	17	24

*De exacte locaties van de verzorgingsposten zullen tijdens de briefing aangegeven worden

Verplichte uitrusting

- ✓ **Bekertje/ drinkflesje** en het liefst een Racevest met Softflasks of Camelbag (Je loopt tenslotte een Trail en "We only leave footprints". Er zijn **echt geen plastic bekens** bij de verzorgingsposten;
- ✓ Neem zelf **voldoende water** mee;
- ✓ **Startnummer/ racebib** draag je zichtbaar en goed leesbaar;
- ✓ Zorg dat je **mobiele telefoon** opgeladen is en dat je deze meeneemt;
- ✓ Het noodnummer van de organisatie (telefoon van Chris: 06 46 61 62 42) staat op je startnummer gedrukt;
- ✓ Je kunt ons ook bereiken op: Cor (06 36 31 49 60) en Geraldine (06 39 39 49 61);

Secret rules of the trails

Het trailrunnen kent zoals iedere sport een aantal "ongeschreven wetten". Wij organiseren deze trail voor jou! We doen ons best om alles in goede banen te leiden. Voor de organisatie hiervan hebben we een team van enthousiaste vrijwilligers. We geven je graag 3 dingen mee:

- ✓ **Respect:** Wees respectvol naar de natuur, we gooien geen afval weg en we maken niets kapot. We willen dus na afloop geen verpakkingen van voeding of dergelijke terugvinden op het parcours of bij de finish. We zorgen voor voldoende vuilniszakken bij de verzorgingsposten.
- ✓ **Be nice:** We zijn hier samen, wees aardig voor elkaar, help elkaar waar nodig, wees aardig voor onze vrijwilligers en ga netjes om met de andere gebruikers van het gebied.
- ✓ **Enjoy:** Zorg goed voor jezelf, zorg dat je de juiste kleding en (trail)schoenen draagt en dat je voldoende eten en drinken bij je hebt en vergeet vooral niet te genieten!

Finish

Wij wachten je op bij de finish!

Wij kijken uit naar dit prachtige en unieke event,
En zien jullie heel graag!

Wil je een duidelijk overzicht van al onze eigen georganiseerde trails? Ga naar onze website op: www.trail-events.com of op [Facebook Trailrunning Events](https://www.facebook.com/TrailrunningEvents).

Wil je meer informatie over trailrunning of onze andere projecten als Start2Ultra, Start2Trail Mountains of onze reizen of clinics? Kijk dan op onze website: www.trail-running.eu, daar vind je veel blogs, artikelen, materiaal informatie en informatie over trails in binnen en buitenland. Onze Trailrunning Community is ook veel actief via de Facebookpagina. [Like de pagina en blijf op de hoogte.](#)

Start2Ultra

Van 20 km naar 50 km in 6 maanden tijd!!

Samen op weg naar je eerste Ultra!

Dat is wat we doen met ons programma! Vol enthousiasme begeleiden we je met trainingsschema's, online hulp, kennis en tips. Je loopt met je groep diverse trails op weg naar je Ultra. Wij staan voor je klaar om je te ondersteunen daar waar nodig. Je krijgt een half jaar lang persoonlijke aandacht en desnoods schreeuwen we je over de finish!



Wat krijg je?

- Kick-off loop & Kennismaking
- Een **trainingsschema** met een opbouw van 20km naar uiteindelijk 50km.
- Individuele begeleiding (**maatwerk**) op je schema.
- Individuele **coaching** gedurende 6 maanden.
- 2 **trailevents** van Trailrunning Europe (de 30km en 40km trail).
- 1 **Special Event** voor je 50km Ultra.
- 3 Thema bijeenkomsten (avonden) met **ervaren** Ultra lopers als gastspreker.
- Ondersteuning via de **online** community, waar we vragen en info delen.
- 6 Maanden lang **gratis deelname** aan al onze Events. Ideaal voor je lange duurlopen.

Ultraloper worden hoef je niet alleen te doen, wij helpen je!

Interesse? Kijk op www.start2ultra.com of stuur me een mail of app:
Cor MJ van Disseldorp, 06-36314960, cor@start2ultra.com

Team Trail Running



Chris van Beem, Eigenaar

Ik ben er voor alle vragen over de route, de verzorgingsposten en het parcours. Verder ben ik er voor alle algemene vragen over Trail Running en onze Events! Ik vertel je graag over onze nieuwe initiatieven.



Cor van Disseldorp, Race Director

Ik ben er voor de briefing, het starten van de races en uiteraard sta ik ook op je te wachten bij de finish! Ik ben er voor de community en voor alle vragen over ons Start2Ultra programma.



Geraldine Beckers, Team Director

Ik organiseer het wedstrijdsecretariaat, de inschrijving, startnummers en verder. Voor alle vragen over het event kun je bij mij terecht. Ik ben er voor de algemene organisatie en kan je altijd wel verder helpen.