

ViaSana  
Groesbeeks Gruwelijkste 2017

Hoofdsponsor :



kliniek **ViaSana**

Lees deze belangrijke informatie !!

Beste Bikkel,

Groesbeek, 3 september 2017

De gaafste en Gruwelijkste tocht van Groesbeek en omgeving staat bijna in de startblokken, en JIJ bent er bij! In deze nieuwsbrief geven we je de laatste belangrijke informatie over Editie 6 van ViaSana Groesbeeks Gruwelijkste, op zondag 17 september aanstaande. Check This Out!

**Startlocatie: Sportpark Zuid, GROESBEEK.**

Het Sportpark is vanaf **07.30 uur** geopend.

**Parkeren vanaf 7.30 uur** (deelnemers en meereizende fans):

**STEL JE NAVIGATIE IN OP ASHORST GROESBEEK**

In de directe nabijheid van het Sportpark is een weiland beschikbaar waar geparkeerd kan worden, en wel bij de kruising Ashorst/Koningin Wilhelminaweg. Stel je navigatie in op het adres van Ashorst Groesbeek, en houd in Groesbeek tijdig de bewegwijzering naar de parkeerweide in de gaten. Parkeren is op eigen risico, er is geen toezicht overdag, dus laat geen waardevolle spullen achter in je auto. Bij in- en uitgang van de parkeerweide staan prullenbakken. Laat daarin je afval achter !

### **Parc Fermé ochtend (nieuwe procedure)**

In onze bewaakte fietsenstalling op het Sportpark kun je vanaf 07.30 uur terecht. Wij spannen ons tot het uiterste in om jouw waardevolle bike optimaal te beschermen. Er is dit jaar een **NIEUWE PROCEDURE**.

Je krijgt bij aankomst bij Parc Fermé een polsband met uniek nummer. Doe deze om en houd deze de gehele dag om, totdat je weer naar huis gaat. Je fiets krijgt hetzelfde bandje met uniek nummer om het stuur. Laat dit bandje de gehele dag om het stuur.

Je kunt de stalling uitsluitend verlaten als je stuur- en polsband dezelfde nummers hebben! Laat beide dus de gehele dag om het stuur, respectievelijk je pols. Beide bandjes zijn waterproof.

De polsband is tevens jouw bewijs van deelname op de rustplaatsen.

Mocht je onderweg polsband of de band om je stuur kwijtraken, laat deze dan vervangen bij terugkomst.

### **Fietsschild ophalen op achternaam**

Met de gegevens die jij in de inschrijfmodule hebt ingevuld ligt er voor jou op 17 september een fraai gepersonaliseerd startnummer voor je klaar. Zoek de tafel op volgorde van jouw ACHTERNAAM (zonder voorvoegsels)

### **Inschrijfbalie**

In het clubhuis op Sportpark Zuid bevindt zich de inschrijfbalie.

Strikte openingstijden voor de verschillende afstanden:

100 KM	07.45 t/m 8.25 uur
75 KM	08.15 t/m 9.10 uur
50 KM	09.00 t/m 09.50 uur
25 KM	10.30 t/m 10.55 uur

Meld je hier voor het afhalen van je startnummer. Je ontvangt een fietsschild met daarop je startnummer en je naam. Ook ontvang je tyraps waarmee je het fietsschild aan je stuur bevestigt. Het fietsschild is jouw bewijs van deelname en hiermee heb je vrije toegang op het parcours (**Let op: zonder fietsschild bestaat het risico op een bekeuring!**). Op de achterzijde van het schild staan twee belangrijke noodnummers voor die dag: één voor medische zaken, één voor overige spoedmeldingen. Je noteert jouw persoonlijke gegevens en je medisch paspoort op het schild en bevestigt het aan je stuur. Wij benadrukken dat het in noodsituaties van het grootste belang is dat **alle** gegevens op je fietsschild juist en volledig zijn ingevuld. Neem daarom voor vertrek even de tijd om je naam en overige gegevens zorgvuldig op het fietsschild te noteren.

### **Bagagedepot en Douche-/omkleedfaciliteiten**

Je kunt je bagage tot **17.00 uur** bewaakt bij ons achterlaten; daarna is er geen toezicht meer. Het bewaakte bagagedepot bevindt zich op de benedenverdieping. Volg buiten, rechts van het clubgebouw, de pijlen naar het depot. Aan je tas wordt een bagagelabel bevestigd. Op het bagagelabel wordt hetzelfde nummer als op je polsband genoteerd. Je kunt de bagage ophalen door je polsband te laten zien. Op de benedenverdieping kun je tevens gebruik maken van de douche- en omkleedfaciliteiten (M/V).

### **Starttijden**

De starttijden zijn als volgt:

100 KM	tussen 08.00 en 08.30 uur
75 KM	tussen 08.30 en 09.15 uur
50 KM	tussen 09.15 en 10.00 uur
25 KM	massastart om 11 uur

**Om opstoppingen op het parcours te voorkomen en in het belang van ieders veiligheid worden de vertrektijden strikt gehanteerd !**

Groesbeeks Gruwelijkste is *geen wedstrijd*. Je kiest dus zelf je starttijd tussen de 2 genoemde tijdstippen.

Reken je jezelf tot de snelle fietsers? Zorg dan dat je tijdig start. Doe je het liever iets rustiger aan? Vertrek dan niet direct om 08.00, respectievelijk 08.30 of 09.15 uur.

### **Het parcours**

Het parcours is zorgvuldig uitgepijld van start tot finish. Na een pijl links- of rechtsaf volgt een bevestigingspijl dat je op het juiste pad zit. **OPGELET**: niet elke afslag of kruising is voorzien van een pijl. Vervolg in dat geval het pad waar je op fietst. Op lange rechte stukken plaatsen wij een bevestigingspijl zodat je weet dat je nog steeds de juiste route volgt. Onze routebazen zijn er ook dit jaar in geslaagd een fantastisch parcours voor jou uit te zetten. Wij danken alle landeigenaren heel hartelijk voor hun medewerking!

Mocht je vanwege de zwaarte van het parcours even van je fiets af willen stappen, zorg dan dat je direct **rechts** op het parcours gaat staan/lopen, zodat de snellere rijders er **links** langs kunnen!

### **GPS**

De routes worden daags voorafgaand aan de tocht vanaf 12 uur via onze website beschikbaar gesteld op GPS. Heb je met inschrijven aangegeven dat je over een GPS device beschikt, dan ontvang je de route per email op hetzelfde tijdstip.

## Verzorgingsposten

1. Onze goed uitgeruste verzorgingsposten met enthousiaste Crew vormen een welkome onderbreking tijdens de tocht. Na circa 30 km passeren alle bikers op de 100/75/50 km de eerste verzorgingspost op een prachtige plek aan de rand van het Reichswald bij restaurant De Diepen. **Deze post sluit om 12.00 uur.**

2. Een volgende gelegenheid voor een mooie stop wordt geboden bij het Jachtslot Mookerheide. De 50/75/100 km rijders komen daar na 46 km en de 25 km rijders na 18 km. Op deze bijzondere locatie is **geen** volledige verzorgingspost ingericht, maar wordt water en sportdrank aangeboden. **Deze post sluit om 12.30 uur.**

3. De 100 komen na 69 km en de 75 km rijders komen na 63 km bij de volledig uitgeruste verzorgingspost op de Crossbaan van MBC De Zevenheuvelen. **Deze post sluit om 14 uur.**

Op de volledig verzorgde posten wordt - mede mogelijk gemaakt door onze sponsoren - sportdrank, drinkwater, koffie, thee, en energy-food aangeboden, waaronder een banaan, krentenbol, of stroopwafel. Natuurlijk zorgen wij ook voor stoelen om even bij te komen van de inspanning. Ook zijn er bij De Diepen en Crossbaan Dixis / Chemische toiletten beschikbaar.

## Veiligheid onderweg

Op gevaarlijke kruispunten zetten wij verkeersregelaars in die er op toezien dat je de weg veilig over kunt steken. Maar let op: de reguliere verkeersregels gelden te allen tijde! Je hebt dus bijvoorbeeld **GEEN** voorrang bij het oversteken van een verharde weg. De aanwijzingen van onze verkeersregelaars zijn dwingend, negeer deze dus niet!

Op het parcours zetten wij fietsende surveillanten in die continue controle houden. Zij zijn herkenbaar aan een oranje jack met de tekst 'Groesbeeks Gruwelijkste Crew' en op hun fiets is een schild met de tekst '**CREW**' bevestigd. Zij controleren of het parcours - bijvoorbeeld qua bewegwijzering - in de juiste staat blijft en kunnen hulp bieden bij onvolkomenheden. Valt je onderweg iets op of heb je een vraag? Spreek dan een van onze surveillanten aan.

### **Medische zorg**

Op alle verzorgingsposten zijn EHBO-ers aanwezig die je kunnen helpen met lichte medische zorg. Verder zijn er twee mobiele medische artsenteams beschikbaar. Wanneer je meer dan lichte medische zorg nodig hebt, neem dan contact op met het **medische noodnummer** dat je achterop je fietsschild aantreft. Om je zo snel mogelijk te kunnen helpen in geval van nood hebben wij het parcours opgedeeld in diverse Zones, allen aangeduid met een letter. De betreffende letter van de Zone is aangegeven bij het begin van elke Zone. Bij een calamiteit kunnen we zo sneller ter plaatse zijn. Het is dus verstandig om te onthouden welke letter je als laatste bent gepasseerd. Vermeld bij een calamiteit ook de kilometerstand op jouw teller zodat we snel exact kunnen achterhalen waar jij je bevindt. Ook op het Sportpark wordt een EHBO-post ingericht. Onze vrijwilligers wijzen je indien nodig graag de weg.

### **Sluiten Parcours**

Op enig moment op de dag gaan wij het parcours sluiten en pijlen opruimen. Na het sluiten van de verzorgingsposten is het parcours daarna niet meer beschikbaar. Mocht je op het parcours ingehaald worden door onze rode lantaarn en buiten de tijdlimiet geraken word je door onze routebegeleiders en of verkeersregelaars opgevangen en gewezen op de eenvoudigste weg terug naar sportpark Zuid.

### **In actie op de gevoelige plaat!**

Evenals vorige jaren zal sportfotografe Connie Sinteur langs het parcours haar camera op scherp stellen om Gruwelijk Gave actiefoto's te maken. Na het event zijn de foto's te bestellen via haar website. Een gedeelte van de opbrengst komt ten goede aan ons goede doel, dus van harte aan te bevelen! Tip: onthoud het tijdstip waarop je door Connie geflitst wordt. Dat is handig als je op haar site gaat zoeken naar jouw foto. Ook onze huisfotografe Angela Verriet is weer van de partij om bijzondere momenten vast te leggen.

### **Tips voor de fans**

Zijn er fans die jou graag zien bikkelen op het parcours? Dan hebben wij enkele tips voor een Gruwelijk gave plek:

- ✓ **Eethuis De Diepen, Milsbeek (50/75/100 km)**  
Aan de rand van het Reichswald, aan de Zwarteweg 60 in Milsbeek mogen wij een verzorgingspost in richten. Voor jouw fans is deze locatie een prima gelegenheid om de GG-sfeer te komen proeven en jou te ontmoeten. Vanaf hier kun je een kleine wandeling maken en de rijders op het heuvelachtige parcours bewonderen. Verder kun je op het fraaie, deels overdekte, terras van De Diepen voor eigen rekening een consumptie gebruiken of een heerlijke lunch nemen.
- ✓ **Jachtslot Mookerheide (25/50/75/100 km)**  
Aan de achterzijde van het Jachtslot (locatie Stijgbeugel) hebben wij een drankpost ingericht. De omgeving van het Jachtslot leent zich uitstekend voor een mooie wandeling, waar ook de rijders te bewonderen zijn.

### ✓ **Camping De Hoge Hof (75/100 km)**

Vlak aan de welbekende Zevenheuvelenweg ligt camping De Hoge Hof (Derdebaan 14, Groesbeek). Hier wacht een Gruwelijk mooie verrassing voor de deelnemers en hebben toeschouwers een prachtig vergezicht over Groesbeek en Reichswald.

### **Na de tocht**

Na jouw Gruwelijk sportieve prestatie kun je direct je mountainbike stallen in de bewaakte fietsenstalling op het sportpark. Tot **17.00 uur** is toezicht aanwezig. Na dit tijdstip kan jouw fiets nog blijven staan maar is er geen toezicht meer.

Let op: Controleer of het bandje nog om je stuur en om je pols zit, zo niet, laat dan een nieuwe plaatsen! Ga vervolgens naar de uitschrijfbalie en meld je af. Hier ontvang je een bon voor de Pasta Party. Je kunt gebruik maken van de ruime douchefaciliteiten die zich in de benedenverdieping van het Sportpark bevinden. Loop buitenom, rechts van het gebouw, en volg de bewegwijzering.

Je mountainbike kun je weer ophalen op vertoon van je polsband (nogmaals: doe deze dus **niet** af!).

### **Schone fiets**

Dankzij de medewerking van Kärcher bieden wij op de verzorgingsposten en na afloop bij het Sportpark de gelegenheid om je fiets gratis af te spuiten.

### **Uitreiking Cheque**

Jij gaat op de pedalen om een fantastische tocht te rijden en draagt tevens jouw steentje bij aan ons goede doel:

*Samen één met de kracht van velen, op weg naar een medicijn tegen energiestofwisselingsziekten.*

Omstreeks 14.00 uur zal de opbrengst van de 6<sup>e</sup> editie van ViaSana Groesbeeks Gruwelijkste 2017 bekendgemaakt worden. Sylvia Fleuren (Wethouder in Groesbeek met o.a. Toerisme en Recreatie in haar portefeuille) zal aanwezig zijn om de cheque in ontvangst te komen nemen. De volledige opbrengst komt uiteraard ten goede aan het onderzoeksteam van Professor Jan Smeitink.

### **Consumpties**

Tegen betaling van € 2,20 per stuk zijn consumptiemunten verkrijgbaar bij de muntenbalie in de kantine van het Sportpark. Een aanzienlijk deel van deze opbrengst komt ten goede aan ROAd4energy. Er kan contant maar ook met pin betaald worden.

### **Gruwelijk dorstig?**

Bij de muntenbalie kun je een fraaie Groesbeeks Gruwelijkste bidon kopen. Het is een uitstekende TACX 0,75 liter bidon, een Gruwelijk Gaaf collectorsitem dat je direct in de ochtend voor slechts 1 consumptiemunt kunt bemachtigen (zolang de voorraad strekt).

### **En dan is er Pasta!**

De Pasta Party is niet meer weg te denken uit het succesvolle concept van Groesbeeks Gruwelijkste. Na het voltooien van de uitdagende route en de daarbij horende geleverde sportieve inspanning is de geur van de pasta een fijn welkom op het sportpark.

### **Vrijwilligers**

Aan de organisatie van Groesbeeks Gruwelijkste gaat een zorgvuldige voorbereiding vooraf. Op de dag zelf leveren ruim 150 vrijwilligers en de 4<sup>e</sup> jaars scholieren van scholengemeenschap Kandinsky Molenhoek hun hartverwarmende bijdrage om alles goed te laten verlopen. Jij bent onze Bikkel, zij zijn onze Helden! Een dankwoord aan iedereen die zich belangeloos inzet voor Groesbeeks Gruwelijkste is zeer zeker op zijn plaats.

### **Vragen?**

Als je nog vragen hebt, mail ons dan: [info@road4energy.nl](mailto:info@road4energy.nl).

Heel graag tot ziens op zondag 17 september aanstaande. Onze vrijwilligers en wij kijken er naar uit!

### **Bestuur Stichting ROAd4energy**



kliniek **ViaSana**

**Wij danken onze sponsoren, partners en bedrijventeams heel hartelijk voor hun steun!**

Kliniek ViaSana  
HAN sport en bewegen  
Work-smarter.nl  
Heldhavig  
Sponser  
Axitraxi  
PNO Consultants  
Geling Stalbouw Adviesgroep  
Dialog Semiconductor  
FAKRO  
Nikkelen elektrotechniek BV  
Firestone  
PCB Consult BV  
Bovemij Verzekeringsgroep  
VAN KESTEREN, ASBESTCARE  
KompasVeiligheidsgroep  
TEAM JOS, Nike Courage  
ARN BV  
MKBi cycling team  
Boels Rental  
Kärcher  
Eskes & Partners  
Össur  
Rabobank Rijk van Nijmegen  
Ajilon Engineering  
Texaco Oomen  
TOYOTA Scholten Nijmegen

DHD Drukkerij  
Bike Life Sjef van Bergen  
De Bruin & De Bruin Versproducten  
Eethuis De Diepen  
Natuurmonumenten  
Jachtslot Mookerheide  
De Hoge Hof, Familie Langeveldt  
Familie Van de Ven  
Konings & Meeuwissen  
4BLUE  
Afrika Museum  
Scouting Don Bosco  
Kandinsky College Molenhoek  
Team kantine Sportpark Zuid  
Vormzaak, Jean van Bernebeek  
Angela Verriet fotografie  
Connie Sinteur  
Top Team, *agrarische verzekeringen*  
Stiho Van Hoof, *this in de bouw*  
MBC De Zevenheuvelen  
BQA: Be Quality Aware  
Albert Heijn Bellevue Groesbeek  
Pearle Boxmeer en Beuningen  
itlinx, connects careers  
NXP, cycletime  
Stipbike



kliniek **ViaSana**