

# Voorlopige Deelnemersinformatie

## Groesbeeks Gruwelijkste 2019

### 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

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.

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 bij de ingang van de fietsenstalling.

### Fietsschild ophalen op achternaam

Met de gegevens die jij in de inschrijfmodule hebt ingevuld ligt er voor jou op 15 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.

De openingstijden van de inschrijfbalie voor de verschillende afstanden worden nog bekend gemaakt.

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 nummers voor die dag: één voor medische zaken (bij spoedeisende hulp altijd eerst 112 BELLEN) en één voor overige meldingen. 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 toiletten, douche- en omkleedfaciliteiten (M/V).

### Starttijden

De starttijden verschillen per afstand. De langste afstand, de 100 KM start als eerste en de 25 km als laatste. De tijden worden in een later stadium bekend gemaakt.

### 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!

Wij organiseren de tocht onder de regels van “S(up)port for Nature”. Wij willen zo min mogelijk overlast en schade bezorgen aan de natuur. Van jou vragen we om respect te hebben voor de route die we gebruiken. Hierbij neem je alles wat je meeneemt naar het bos (op een paar zweetdruppels na) ook weer mee terug uit het bos.

Groesbeeks Gruwelijkste is geen wedstrijd! Vind jij het fijn om met de snelste mee te kunnen trappen, ga dan meteen van start als jouw afstand aan de beurt is. Wil je liever niet te veel ingehaald worden, wacht dan even met starten totdat de eerste snelle rijders op jouw afstand weg zijn. Ga je inhalen doe dit dan op een respectvolle manier, zoals gezegd het is geen wedstrijd!

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

Onze goed uitgeruste verzorgingsposten met enthousiaste Crew vormen een welkome onderbreking tijdens de tocht.

Op de volledig verzorgde posten wordt - mede mogelijk gemaakt door onze sponsors - sportdrink, 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 Dixis / Chemische toiletten beschikbaar. De exacte plaatsen van de rustplaatsen volgen in een later stadium.

### Veiligheid onderweg

Op gevaarlijke kruispunten zetten wij verkeersregelaars in die erop 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 en op het sportpark is EHBO aanwezig die je kunnen helpen met lichte medische zorg. Indien je spoedeisende hulp nodig hebt bel dan altijd als eerste 112. Neem hierna contact op met ons medische nummer, dit nummer staat achterop je schild. Dit medische nummer bel je ook als je wat meer dan lichte medische zorg van een EHBO'er nodig hebt. Er zijn twee mobiele medische artsenteams beschikbaar op de route die je dan komen helpen. 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.

### 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.

### 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 7<sup>e</sup> editie van Groesbeeks Gruwelijkste bekendgemaakt worden.

### Consumpties

Tegen betaling van € 2,25 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.

### Pinbetaling

Er kan uiteraard contant maar ook met pin betaald worden.

### 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 15 september aanstaande. Onze vrijwilligers en wij kijken er naar uit!

## Bestuur Stichting ROAd4energy

