



Deelnemersinformatie

Groesbeeks Gruwelijkste 2019

[Startlocatie: Sportpark Zuid, Nijerf 1 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 aan. 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. Op de plattegrond aan het einde van dit document zie je, hoe je bij de ingang van de fietsenstalling komt (let op dit is anders dan eerdere edities). 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. Het polsband is tevens jouw bewijs van deelname op de rustplaatsen.

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.

Let op! Ben je onderweg een bandje verloren? Laat deze dan vervangen bij terugkomst bij 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:

100 KM	07.30 t/m 08.30 uur
75 KM	08.15 t/m 09.00 uur
50 KM	08.45 t/m 09.30 uur
25 KM	09.30 t/m 10.00 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 nummers voor die dag: één voor medische zaken (bij spoedeisende hulp altijd **als eerste 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.

100 KM	08.00 t/m 08.30 uur
75 KM	08.30 t/m 09.00 uur
50 KM	09.00 t/m 09.30 uur
25 KM	10.00 Massastart

Zorg dat je binnen de aangegeven tijden start. Hiermee voorkom je dat je buiten de tijdslijmiet komt en het parcours voor je opgeruimd wordt.



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 de dag voor 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 GPS route per mail.

Verzorgingsposten voor 100, 75 en 50 KM

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. Er zijn 2 verzorgingsposten:

1. Parkeerplaats van restaurant De Diepen, Zwarteweg 60, 6596 MJ Milsbeek. Dit is voor alle rijders na ongeveer 30 KM. **Deze post sluit om 12 uur.**
2. Crossbaan van MBC de Zeven Heuvelen, Nijmeegsebaan 1, 6561 KE Groesbeek, Dit is voor de 75 KM rijders na 60 KM en de 100 KM rijders na 70 KM. **Deze post sluit om 14.30 uur.**



Na 85 KM is er voor de 100 KM rijders nog een extra drankpost bij doortocht op het Afrika Museum. **Deze sluit om 15.30 uur.**

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 aan het begin van de zone aangeduid met een letter. 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 (voor tijden zie hierboven) is het parcours daarna niet meer beschikbaar. Mocht je op het parcours ingehaald worden door onze rode lantaarn en buiten de tijdlimiet raken dan 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! Ook onze huisfotografe Angela Verriet is weer van de partij om bijzondere momenten vast te leggen.



Tip: onthoud het tijdstip waarop je door Connie geflitst wordt. Dat is handig als je op haar site (www.conniesinteurfotografie.com) gaat zoeken naar jouw foto.

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 bij terugkomst op 't sportpark 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 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^e editie van Groesbeeks Gruwelijkste bekendgemaakt worden. Professor Jan Smeitink, leider van het onderzoek naar het medicijn, zal de cheque in ontvangst komen nemen.

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^e 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.

Heel graag tot ziens op zondag 15 september aanstaande. Onze vrijwilligers en wij kijken er naar uit!

Bestuur Stichting ROAd4energy



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

Kliniek ViaSana
HAN sport en bewegen
Work-smarter.nl
IBR Investments
Sponser
Axitraxi
PNO Consultants
Geling Advies
KEGRO deuren
FAKRO
Nikkelen elektrotechniek BV
KNNS
PCB Consult BV
Bovemij Verzekeringsgroep
VAN KESTEREN
KompasVeiligheidsgroep
Bol Adviseurs
Mathusalem Doetinchem
Stiho Van Hoof, *thuis in de bouw*
MBC De Zevenheuvelen
Eskes & Partners
Rabobank Rijk van Nijmegen
Ajilon Engineering
Texaco Oomen
ACE Nijmegen
Fanfare Wilhelmina
Volleybal Vereniging Ikaros

DHD Drukkerij
Bike Life Sjef van Bergen
De Bruin & De Bruin Versproducten
Eethuis De Diepen
Natuurmonumenten
TOYOTA Oostendorp
De Hoge Hof, Familie Langeveldt
Familie Van de Ven
Konings & Meeuwissen
ZEISS 4 Energy
Afrika Museum
Scouting Don Bosco
Kandinsky College Molenhoek
Team kantine Sportpark Zuid
WIDO Kraanverhuur en Transport
Angela Verriet fotografie
Connie Sinteur
Top Team, *agrarische verzekeringen*
Boels Rental
Kärcher
Albert Heijn Bellevue Groesbeek
itlinx, connects careers
NXP, cycletime
Ampleon cycletime
Autobedrijf Müskens
Handbalvereniging Groesbeeks Glorie
MTB club Licht Verzet

Plattegrond sportpark Zuid

