



***De mooiste manier om de feestdagen te beginnen!
Hardlopen door de natuur, op het ritme van de klokken; geniet ervan!***

Beste deelnemer(s),

De organisatie van de **10^e Sint Thomas Trailrun** is blij dat jij op **zaterdag 23 december** aan de start staat in Nieuwehorne. Via dit infoblad willen we je zo goed mogelijk informeren en wensen je alvast een hele leuke run toe.

Vorbereiding

Bij een hardloopwedstrijd ligt het voor de hand dat je voorbereid (lees: getraind) bent voor de door jou te lopen afstand. Daarnaast moet je bij een trailrun rekening houden met een aantal extra factoren.

Schoenen: Zorg ervoor dat je de juiste hardloopschoenen draagt. Het gaat hier **niet** om een route over de weg, maar over zandpaden, gravel, akkers, heidevelden etc. De schoenen moeten voldoende grip hebben en stevig genoeg zijn. Houd er ook rekening mee dat de kans op natte schoenen zeer groot is.

Kleding: Denk ook aan de juiste kleding. De weersomstandigheden kunnen erg variëren. Van aangenaam en zonnig, tot erg slecht met regen, sneeuw en/of harde wind. Thermokleding en/of een goede jas kunnen nodig zijn om je gedurende de tocht te beschermen. Ook een muts en/of handschoenen kunnen nodig zijn. De route loopt door natuurlijk terrein. Kleding die goed aansluit en strak zit is sterk aan te raden.

Eten en drinken: Zorg ervoor dat je voorafgaande aan de run ook goed hebt gegeten en gedronken. Op de route zullen verzorgingsposten aanwezig zijn (verderop meer info) maar het kan voor de langere afstanden nodig zijn om zelf extra drinken en/of energie mee te nemen. Hiervoor zijn speciale rugzakken bij speciaalzaken te verkrijgen.

Kom op tijd: Het parkeerterrein en de kleedgelegenheden kunnen op enige afstand (ca. 500 m) van de aanmelding en de start zijn. Houd er dus rekening mee dat je een stukje moet lopen. Ook het aanmelden zelf kan wat tijd vragen. Zorg er dus voor dat je op tijd aanwezig bent. We raden je sterk aan om je minimaal 60 minuten voor je starttijd aan te melden.

Route naar Nieuwehorne en Parkeren

- Adres voor de routeplanner: **Master Van Dijkpaad 4, 8414 NB, Nieuwehorne.**
- A7 vanuit richting Groningen volgen tot Knooppunt Heerenveen, vervolgens A32 richting Zwolle volgen tot afrit Heerenveen – zuid (afrit 10), onderaan afrit linksaf (N380), deze weg volgen tot in Nieuwehorne.
- A7 vanuit Joure volgen tot knooppunt Heerenveen, vervolgens A32 richting Zwolle volgen tot afrit Heerenveen – zuid (afrit 10), onderaan afrit linksaf richting (N380), deze weg volgen tot in Nieuwehorne.
- A32 vanuit de richtingen Zwolle en Leeuwarden tot afrit Heerenveen – Zuid (afrit 10), onderaan afrit linksaf (vanaf Leeuwarden) of rechtsaf (vanuit Zwolle) (N380), deze weg volgen tot in Nieuwehorne.
- Rondom de sportaccommodatie is voldoende ruimte om te parkeren. Dit kan op de parkeerterreinen, maar ook in diverse straten rondom het complex.
- Op de 8e wijk geldt een algemeen **PARKEERVERBOD**. Hier zal i.v.m. de veiligheid (ook jouw veiligheid als hardloper) STRENG op toe worden gezien. Houd hier rekening mee.
- Zie onderaan voor een overzichtskaart.

Accommodatie en Aanmelden

De aanmeldregistratie en kledkamers zijn in de sportaccommodatie van SV UDIROS. Ook de start en finish zijn dit jaar weer IN DE SPORTHAL, allemaal weer in de gezellige kerstsfeer.

Bij aanmelding ontvang je:

- Een startnummer met spelden, deze dient **voorop** en **zichtbaar** gedragen te worden en kan bevestigd worden met de spelden.
- Een **schoentag** (en bevestigingsmateriaal), dit is een elektronische chip voor de tijdwaarneming. Deze chip bevestig je aan de schoenveter en lever je meteen na afloop weer in, door deze (direct na de finish) **zelf** in de daarvoor bestemde bak te deponeren. Bij het **niet inleveren** van de chip brengen we € 7,50 in rekening.



- Deze schoentag ben je **verplicht** te dragen (aan je schoen) en is de enige wijze van tijdsregistratie die we hanteren.
- Na het inleveren van de schoentag, bij de finish, is er voor **iedere finisher een unieke & smakelijke herinnering, een flesje water, een appel en een bon voor een kop snert** (af te halen in de kantine).



Omkleden en Tassenbewaring (zie ook overzicht onderaan)

- Voor het omkleden en douchen zijn voor zowel dames als heren kleedkamers beschikbaar. Dit is met bordjes aangegeven.
- De tassen kun je achterlaten in het daar voor aangegeven deel in de sporthal, maar deze worden niet bewaakt. De organisatie is niet verantwoordelijk voor eventuele vermissing.
- Direct na de finish zijn er **BUITEN** voorzieningen om je schoenen schoon te maken. Zorg ervoor dat je **NIET** met vieze schoenen de verdere accommodatie en kleedruimtes betreed. Het schoonmaken van schoenen onder de kranen in de kleedkamers of onder de douche is **NIET TOEGESTAAN** (dit kan buiten op de aangegeven plaats).

Tijdschema

<u>Groep</u>	<u>Afstand</u>	<u>Aanmelden</u>	<u>Start</u>	<u>Eindtijd</u>
1.	55 km	07:30 – 08:00 uur	08:30 uur	15:30 uur
2.	33 km	09:00 – 10:00 uur	10:30 uur	15:00 uur
3.	22 km - 1	10:00 – 11:00 uur	11:30 uur	15:00 uur
4.	22 km - 2	10.15 – 11.15 uur	11.45 uur	15.15 uur
5.	3 km	10.30 – 11.30 uur	12.00 uur	12.45 uur
6.	2 km	10.45 – 11.45 uur	12.15 uur	12.45 uur
7.	8,5 km - 1	11:00 – 12:00 uur	12:30 uur	14:00 uur
8.	8,5 km - 2	11.00 – 12.00 uur	12.35 uur	14.05 uur
9.	14 km - 1	11:15 – 12:15 uur	12:45 uur	15:00 uur
10.	14 km - 2	11.30 – 12.30 uur	13.00 uur	15.15 uur
11.	14 km - 3	11.30 – 12.30 uur	13:05 uur	15.20 uur

In verband met het plezier en de veiligheid voor iedere deelnemer, verzoeken we iedereen vriendelijk en ook **dringend** om de opgegeven starttijd aan te houden. Ook voor de juiste tijdregistratie!

Vlak voor de start worden de deelnemers verzocht naar het startvak te komen. Daar zullen de laatste bijzonderheden doorgegeven worden.

Verloting en Gezelligheid

Net als eerdere edities is er geen prijzenuitreiking, maar een verloting onder de deelnemers en medewerkers. De verloting wordt vooraf gedaan en de namen van de winnaars zijn bij de aanmeldtafel aangegeven. De prijzen kunnen **na afloop van de trailrun** op **vertoon van het startnummer** in de kantine (bij het snertafhaalpunt) worden afgehaald.

Tijdens het gehele evenement zorgt een DJ voor de juiste (kerst)muziek, de gehele accommodatie is in de kerstsfeer en de catering is aanwezig om iedereen te voorzien van een hapje en een drankje. Blijf na afloop dus met alle loopvrienden nog even lekker hangen en geniet van de sfeer en gezelligheid.

Let op: in de kantine is alleen pinbetaling mogelijk!



Routes en Respect

We organiseren de trailrun met de in-/toestemming van diverse partijen en betrokkenen. Hier zijn wij als organisatie erg blij mee en we gaan ervan uit dat jullie als deelnemers hier ook met respect mee om zullen gaan.

De routes zijn uniek en doen veel verrassende en mooie plekken aan en worden vooraf niet bekend gemaakt. Er wordt van veel privéterreinen gebruik gemaakt en de afspraak met de eigenaren is dat het enkel op de dag zelf beschikbaar is. We verzoeken iedereen dan ook **ZEER DRINGEND** om na de run **NIET** weer over deze privéterreinen te lopen. Op die manier rekenen we erop dat we ook volgend jaar weer een unieke en bijzondere route kunnen creëren. Op de dag zelf zullen we de routes publiceren in het sportcomplex.

Laat absoluut geen afval, papiertjes, lege gelzakjes etc. achter op de route. Neem dit afval mee naar de verzorgingsposten en lever het daar in.

Respect moet er ook zijn voor andere deelnemers, medewerkers, overige betrokkenen en organisatie. Samen maken we het mogelijk dat we met elkaar een prachtig evenement beleven.

Het **Sint Thomasluiden** maakt deze trail uniek. Op veel plaatsen in de route zal het bijzondere, van verre te horen, geluid van de klokken van Katlijk en Oudehorne aanwezig zijn. Tijdens de trail zijn er demonstraties luiden. De routes passeren hier op slechts enkele meters afstand.

De route wordt aangegeven met gele pijlen en rood/wit lint. De gevaarlijke/drukke wegp passages worden begeleid door medewerkers. Bij andere passages moet iedere deelnemer volledig zelf uitkijken. Weg passages worden vooraf aangegeven met een herkenbare aanduiding. **Let op: het overige verkeer heeft ALTIJD voorrang en je dient zelf ALTIJD goed uit te kijken.** Eventuele prikkeldraadversperringen worden aangegeven met rood/wit lint en dienen daar genomen te worden.

Op de (langere) routes zijn er verzorgingsposten, deze zijn duidelijk herkenbaar. Hier zijn water, sportdrink, cola, bananen, sinaasappels, winegums en zoute koekjes te verkrijgen.

<u>Afstand</u>	<u>VP1</u>	<u>VP2</u>	<u>VP3</u>	<u>VP4</u>
55 km	ca 13 km	ca 23 km	ca 38 km	finish (water & appel)
33 km	ca 13 km	ca 23 km	X	finish (water & appel)
22 km	X	ca 12 km	X	finish (water & appel)
14 km	X	ca 6 km	X	finish (water & appel)
8,5 km	X	X	X	finish (water & appel)
3 & 2 km	X	X	X	finish (water & appel)

LET OP: voor de 8,5 – 3 en 2 km is er onderweg **GEEN** verzorging, alleen aan de finish.

De deelnemers aan de 55 km trailrun ontvangen een mailbericht met daarin nadere info en aanwijzingen over hun route.

KIDStrail

Bij de trailrun doet ook de jeugd mee, over een afstand van 3 of 2 km. We verwelkomen graag deze groep jonge deelnemers, “de trailrunners van de toekomst”. De jeugdige deelnemers zullen via een (deels verhard) aanloopstuk het laatste deel van de langere routes lopen, met ook de start en finish in de sporthal van UDIROS. Bij de allerjongsten aan de 2 km is het (lopend!) begeleiden van een ouder op de route toegestaan.



Tijdslimieten

Voor alle afstanden werken we met (ruime) tijdslimieten (zie overzicht). Deelnemers die na genoemde tijd passeren lopen het risico dat er geen begeleiding meer aanwezig is en de route aanduidingen zijn weggehaald. Aan de finish wordt ook geen tijd meer geregistreerd.

55 km	13 km	VP 1	1 uur en 45 min	is om 10.15 uur
	23 km	VP 2	3 uur en 00 min	is om 11.30 uur
	38 km	VP 3	4 uur en 50 min	is om 13.20 uur
	55 km	Finish	7 uur en 00 min	is om 15.30 uur
33 km	13 km	VP 1	1 uur en 45 min	is om 12.15 uur
	23 km	VP 2	3 uur en 15 min	is om 13.45 uur
	33 km	Finish	4 uur en 30 min	is om 15.00 uur
22 km	12 km	VP 2	1 uur en 50 min	is om 13.35 uur
	22 km	Finish	3 uur en 30 min	is om 15.15 uur
14 km	6 km	VP 2	0 uur en 55 min	is om 14.00 uur
	14 km	Finish	2 uur en 15 min	is om 15.20 uur
8,5 km	8,5 km	Finish	1 uur en 30 min	is om 14.05 uur

Calamiteiten

Mochten er zich ongelukken en/of andere calamiteiten voordoen tijdens het evenement, dan is de organisatie bereikbaar op telefoonnummer: **06-25186593** (dit nummer staat ook aangegeven op het startnummer). Het EHBO-team is ook via dit nummer bereikbaar.

Bel bij spoedeisende hulp zelf direct 112 en daarna de organisatie.

Diversen

- **Afmelden:** Ben je op het laatste moment verhinderd dan word je verzocht dit te melden via sintthomastrail@udiros.nl
- **Meefietsers:** De trail is niet geschikt voor meefietsers.
- **Eigen risico:** Deelnemers nemen op geheel eigen risico deel aan de trail. De organisatie noch haar medewerkers, kunnen op enigerlei wijze voor schade en/of letsel aansprakelijk worden gesteld.
- **Verkeersregels:** Deelnemers dienen te allen tijde de verkeersregels in acht te nemen. Verkeer op de openbare weg heeft altijd voorrang.
- **Gevonden voorwerpen:** Stuur in geval van vermissing een mail met je naam en telefoonnummer naar sintthomastrail@udiros.nl. Als het vermiste voorwerp is gevonden, kan dit op afspraak worden opgehaald.



Mede mogelijk gemaakt door

- **Alle Meiwurkers (CREW)**

- UDIROS Outdoor
- SV UDIROS
- Stichting Sportevenementen Oude-/Nieuwehorne (SON)
- Gemeente Heerenveen
- Gemeente Ooststellingwerf
- Provincie Fryslân
- Staatsbosbeheer
- It Fryske Gea
- Diverse land- en grondeigenaren in Oude- en Nieuwehorne, Katlijk, Bontebok, Jubbega en Oldeberkoop
- Lopers Company – Heerenveen
- DW Bouw – Nieuwehorne
- LTB Schildersgroep – Wolvega
- Coop – Nieuwehorne
- By Boonstra – De Knipe

Volg ons

<https://www.udiros.frl/sintthomastrail>

www.facebook.com/SintThomasTrailrun

www.instagram.com/SintThomasTrailrun

uitslagen: www.uitslagen.nl



Contactgegevens en Overzichtskaarten







St. Sportevenementen Oude-Nieuwehorne

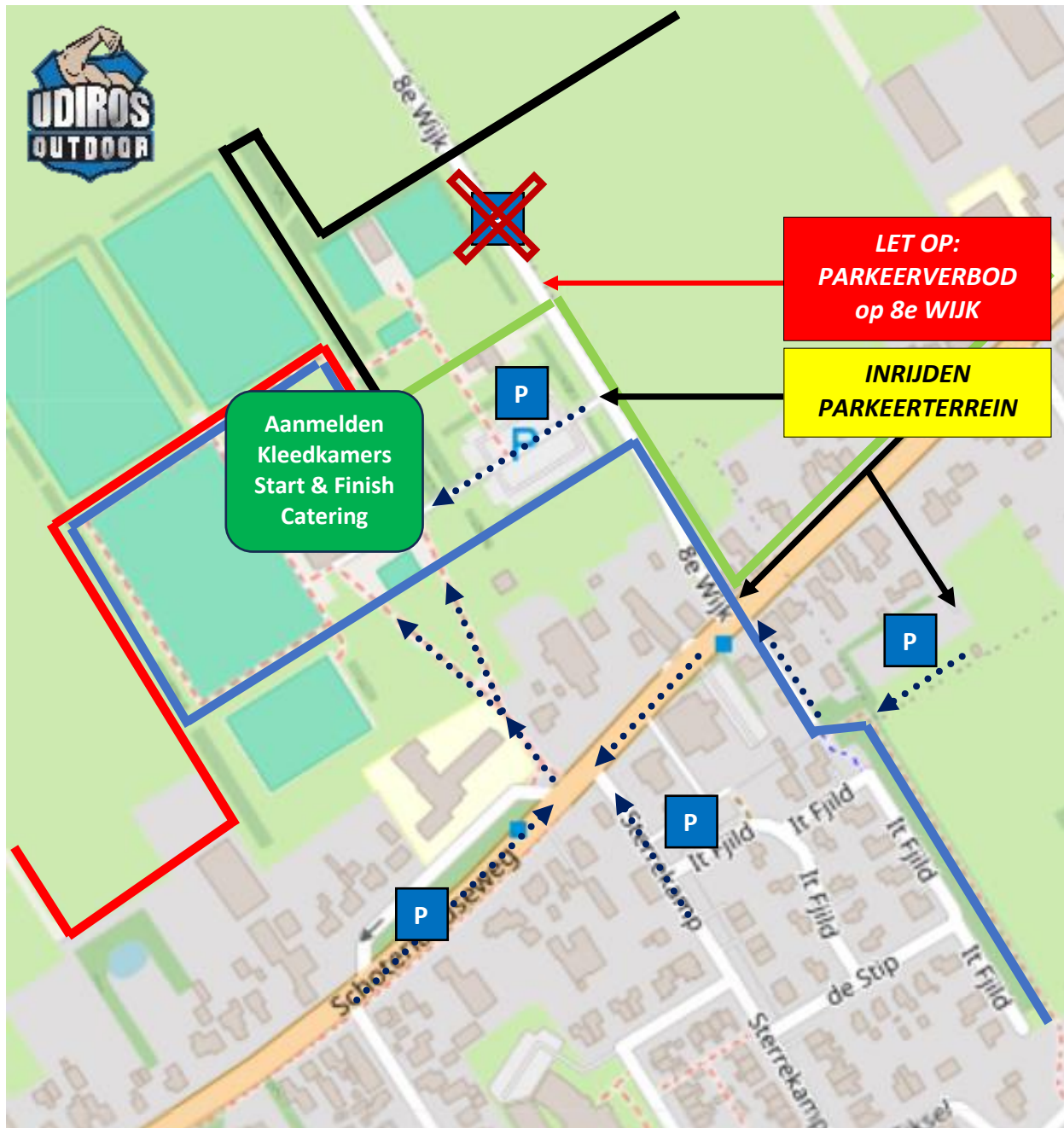
UDIROS Outdoor

E: sintthomastrail@udiros.nl

M: 06-25186593

W: www.udiros.fr/sintthomastrail

-  Parkeergelegenheid
-  start 55-33-22 km
-  start 14-8.5 km
-  start 3-2 km (kidstrail)
-  naar finish (alle afstanden)
-  aanlooproute vanaf parkeren



INDELING SPORTACCOMMODATIE SV UDIROS

-direct- NA de finish AUB schoenen UIT (naar de kleedkamers)
en evt. schoenen BUITEN schoonmaken

