

Specifieke instructie Parcourswachten StartbaanRun 2026

De instructie is geschreven vanuit het perspectief van de loper. 12.15-14.45 (laatste loper)

Post PW 4 Draaihek ingang korte startbaan

5 km en 10 km

Hek open zetten: even optillen en duwen en helemaal open zetten.

Lopers door draaihek naar keerpunt 5 km de korte startbaan op. Lopers lopen links. Lopers komen na het keerpunt op de “korte startbaan” weer terug en richting de lange baan.

Op de terugweg mensen de buitenbocht langs de hekken opsturen!

Fietsers en wandelaars tegenhouden na dit hek is het verboden gebied!!!!!!

Als slotfietser 10 km voorbij is kun je dan, als ze bij jouw plek staan, de hekken bij elkaar zetten, lint verwijderen en in een pylon stoppen, pylonnen opstapelen en dan kun je terug naar start.

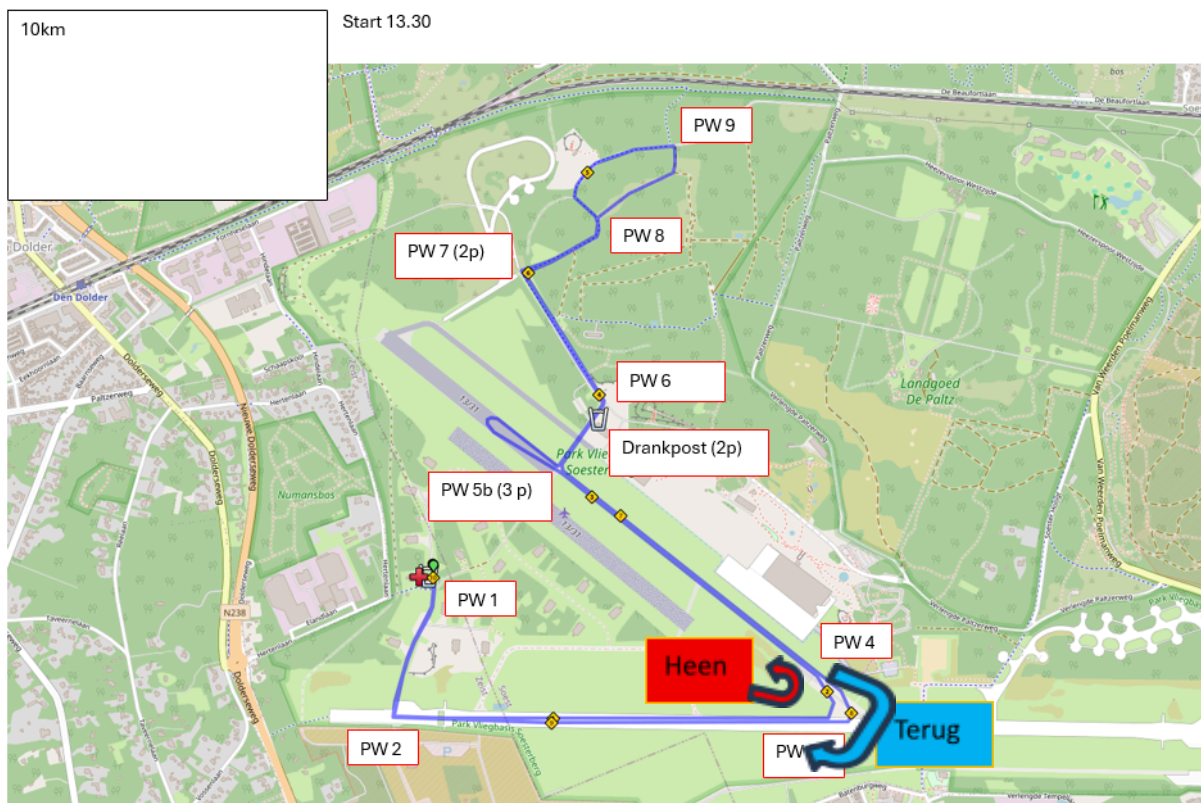
5km



Rood is heen

Blauw is terug

10 km



Rood is heen

Blauw is terug

Voor vragen bellen met

Joos de Bakker

06 – 20 31 83 86

Coen Bernink

06 – 19 53 86 83

Bij ongevallen en calamiteiten eerst 112 bellen!