



Belangrijk Nieuws Bemels Beste 2010

Geachte deelnemer,

Leuk dat u mee doet aan Bemels Beste Boeren Bergloop 2010. We hopen er samen met u een geweldige dag van maken.

Startnummer

Voor een goede uitslagverwerking is het belangrijk dat u uw startnummer op de borst/buik bevestigt. Zorgt u er alstublieft goed voor dat het startnummer goed zichtbaar is

De startnummers voor de 7,5 hebben een kleurencode. Dit is bedoeld om de beide groepen (7,5 en 15 kilometer) van elkaar te kunnen onderscheiden.

Weersomstandigheden en gezondheid.

Het is niet uitgesloten dat het tijdens Bemels Beste warm zou kunnen zijn. Hou hier rekening mee en kleeft en gedraagt u naar gelang !!. Dat wil zeggen:

- Zorg ervoor dat u goed getraind en goed fit bent. Als u niet gezond bent, zich niet zo lekker voelt of u heeft onvoldoende getraind voor dit evenement, wees dan zo verstandig om niet mee te doen;
- Indien u gevoelig bent voor warmte, of ooit last heeft gehad van flauwte bij warmte tijdens inspanning, kunt u bij (te) warme of extreme omstandigheden wellicht beter niet deelnemen; de kans dat dit weer gebeurt, is groot;
- Ken uw grenzen en ga hier niet overheen. Let op de signalen van uw lichaam en negeer deze niet;
- maak er vooral een leuke, ontspannen loop van waarbij u geniet van de omgeving in plaats van een verbeten strijd voor plaats of tijd. Zeker als de weersomstandigheden er niet naar zijn om een goede tijd neer te zetten, geniet er in plaats daarvan dan maar lekker lang van!
- Start niet te snel. Uw startsnelheid bepaalt de snelheid waarmee de warmte in uw lichaam zich opbouwt. Dus begin rustig; als u op het einde nog wat overheeft kunt u nog altijd wat harder lopen, als u daar behoefte aan zou hebben en dit verantwoord is;
- Zorg dat u voldoende drinkt, voor de start maar ook tijdens de loop. Voor de 15 kilometer zijn minimaal 2 waterposten opgenomen (op ca 5 km en 10 km) voor de 7,5 kilometer minimaal 1 (op ca 4 kilometer). Ook is het raadzaam om eventueel drinken mee te nemen zodat u onderweg drinken bij u heeft.
- Maak ruim gebruik van de verzorging langs het parcours. Onderweg vindt u op diverse plaatsen langs het parcours water en is er ook fruit. Daarnaast kunt u op enkele plaatsen verkoeling opzoeken. Ook bij de start/finish is er water en sportdrank beschikbaar.
- Op de achterzijde van uw startnummer kunt u nog enkele (medische) gegevens invullen die voor de organisatie van belang zouden kunnen zijn..
- draag lichte, open ren kleding bij voorkeur licht (zowel in gewicht als in kleur, dit reflecteert de zon);
- Wij adviseren ook hoofdbedekking om hoofd en gezicht te beschermen tegen de zon. Een zonnebril om de ogen beschermen en een goede zonnebrandcrème voor uw huid;.

Medische verzorging

Voor medische verzorging is een beroep gedaan op Stichting ETL (Emergency Team Limburg) die met enkele personen aanwezig zullen zijn. Om te voorkomen dat medische verzorging noodzakelijk is hopen wij dat u bovenstaande adviezen goed zult opvolgen.

Parcours

Zoals reed aangegeven loopt het parcours grotendeels over onverharde landwegen. Dat wil zeggen dat gemotoriseerd verkeer hier (in principe) niet is toegestaan. Omdat het echter geen afgesloten parcours is dient u rekening te houden met andere mogelijke (weg)gebruikers zoals o.a. wandelaars en fietsers. Het parcours is duidelijk aangegeven en onze vrijwilligers zullen zoveel mogelijk toezien op andere gebruikers en deze waarschuwen cq tegenhouden. Daar waar de verharde openbare wegen moeten worden overgestoken staan verkeersregelaars opgesteld die de lopers voorrang zullen verlenen. Lopers dienen zich aan de algemeen geldende verkeersregels te houden en de aanwijzingen van de verkeersregelaars op te volgen.

Behalve door verkeersregelaars en vrijwilligers is het parcours verder aangegeven met pijlen en lint en zijn de kilometers aangegeven door duidelijke borden. Fietsers zullen zowel voorop als achteraan (bezemfietsen) de deelnemers begeleiden.

Eigen risico en verantwoording

**Deelname is volledig op eigen risico en voor eigen verantwoording.
De organisatie aanvaard geen enkele aansprakelijkheid.**

Schema

15 kilometer

Iedereen aan de start uiterlijk 10.55 uur Start 11.00 uur

Prijsuitreiking aansluitend (alleen eerste 3 binnenkomende atleten m/v)

7,5 kilometer

Iedereen aan de start uiterlijk 11.10 uur Start 11.15 uur

Prijsuitreiking aansluitend (alleen eerste 3 binnenkomende atleten m/v)

Kidsrun

Geplande start ca 12.45

Prijsuitreiking aansluitend

Uitslag en foto's.

De uitslag en foto's zullen zo snel mogelijk worden geplaatst op de site van www.bemelsbeste.nl

Gezelligheid/

Na de finish hopen wij met jullie nog enkele gezellige uurtjes door te brengen op het schaduwrijke terras bij café de Baskuul (nabij de kerk). U ontvangt na de finish tevens een bon voor een stuk lekkere pizza, deze wordt bij café de baskuul in een speciale op hout gestookte oven vervaardigd.

Tombola.

...en om de gezelligheid nog meer te verhogen is er na 's middags bij café de Baskuul een tombola waarbij de aanwezigen met hun startnummer gratis aan mee kunnen doen.

Wij wensen jullie een mooie, sportieve dag

Bemels Beste.