

# avond 4daagse 2022

28, 29, 30 Juni en 1 Juli

## HAC'63 Informatie

### Data

De Avond4Daagse wordt dit jaar gehouden op 28, 29,30 juni en 1 juli 2022.

### Afstanden

Evenals voorgaande jaren kan er 4 x 5 kilometer en 4 x 10 kilometer worden gelopen. Lukt het niet om 4 avonden te lopen en wil je toch meedoen? Dat kan! Het is ook mogelijk om één of meerdere avonden mee te lopen.

### Kosten

De kosten voor deelname zijn:

Voor **4 dagen € 6,00**, voor **1 dag € 4,00** (dagspeld)

Groepsdeelname zonder medaille kost **€ 2,00**

Noodzakelijke begeleiding zoals voor rolstoelen is gratis. Overige begeleiding dient zich in te schrijven als Groepsdeelname zonder medaille.

### Start-/Finish locatie

Atletiekbaan, Sportveldenweg 3 in Hoogeveen.

### Te gast.....

U bent te gast op de atletiekbaan. Wij zijn zuinig op deze atletiekbaan en onze accommodatie. Daarom willen wij u dringend vragen om niet te roken en afval in de vuilnisbakken te deponeren. Het gebruik van enige vorm van confetti is op de baan en daarbuiten streng verboden. Verder is het niet toegestaan om op de verschillende overkappingen en in de netten te klimmen.

Op de vrijdag verzamelen we ons in het begin van de Hoofdstraat voor de intocht. De omwonenden mogen hier geen overlast van krijgen. Er is daar beperkte mogelijkheid tot plassen.

### Starttijden

Datum	Start 10 Kilometer	Start 5 Kilometer
Dinsdag 28 juni	18:00 uur	18:10 uur
Woensdag 29 juni	18:00 uur	18:10 uur
Donderdag 30 juni	18:00 uur	18:10 uur
Vrijdag 1 juli	<b>17:30 uur</b>	18:10 uur

*Let op! De starttijden op de slotavond zijn anders dan de andere dagen.*

Het streven is om de feestelijke intocht door het centrum vanaf de Hoofdstraat voor de tamboer te laten starten **om 19.15** uur.

### Parkeren/Halen en Brengen

Kom zoveel mogelijk op de fiets, deze mogen gestald worden bij het hek baan de wegzijde van het terrein.

Voor het parkeren van auto's is er aan de Sportveldenweg ruimte.

<https://www.avond4daagse-hoogeveen.nl>

<https://www.facebook.com/A4DHoogeveen>

### Inschrijving – Individuele lopers

Voor individuele lopers is voorinschrijving niet nodig. U kunt zich iedere avond (nog) aanmelden bij het start-/finish bureau: op dinsdag vanaf 17.00 uur, andere dagen vanaf 17.30 uur.

### Inschrijving – Scholen en groepen

Wanneer u met uw school, organisatie of vereniging wilt deelnemen aan deze wandelvierdaagse, kunt u zich uitsluitend via onze website aanmelden. Hiervoor gaat u naar [www.avond4daagse-hoogeveen.nl](http://www.avond4daagse-hoogeveen.nl) en kiest u voor Inschrijven/ Scholen en groepen. Graag 1 formulier per groep/afstand.

**De inschrijving sluit op zondag 29 mei.** Graag het verschuldigde bedrag voor deze datum overmaken op rekening **NL22RABO0377231398** t.n.v. HAC'63 te Hoogeveen, o.v.v. Avond4Daagse, naam school/vereniging/organisatie/afstand

Na-inschrijving van extra deelnemers per school/groep na 29 mei is alleen mogelijk op de eerste startavond. Inschrijfgeld kunt u dan contant betalen.

### Medailles

Voor alle deelnemers van de Avond4Daagse is een medaille beschikbaar. De medailles worden op de laatste avond na het bereiken van de finish, bij het start/finish bureau uitgedeeld.

Voor de scholen en de groepen liggen de medailles ingepakt klaar en zijn in overleg donderdag en vrijdag vanaf 18.45 uur, dus na de start van alle groepen, af te halen bij het start/finish bureau.

### Medailles ruilen

Mocht het zo zijn dat er een fout is gemaakt bij de opgave of bij het inpakken van de medailles, dan kunt u de medailles op de avond zelf nog omwisselen bij het start/finish bureau. Voor de liefhebber zijn er nog enkele oude type medailles beschikbaar

Ook achteraf is het nog mogelijk om de medailles om te wisselen graag dan een berichtje naar de organisatie voor een afspraak hiervoor.

### Dagspelden

Voor degenen die één avond meelopen is er een dagspeld. Deze dagspelden zijn na de finish af te halen bij het start/finish bureau.

### Wandeldiploma's

Voor alle deelnemers is ook een wandeldiploma beschikbaar. Deze worden voor de groepen en de scholen op de tweede avond bij het afstempelen van de startkaarten afgegeven. U kunt ze dan als school op naam verder invullen en op de vrijdagavond met de medailles uitdelen.

Voor de overige lopers worden de wandeldiploma's tegelijk met de medailles uitgedeeld.

### Startkaarten

De startkaarten kunnen door de begeleiders van de groepen vanaf 17.30 uur worden afgehaald bij het start-/finish bureau.

Er hoeft alleen bij terugkomst gestempeld te worden bij het start/finish bureau. Na het afstempelen mag u de startkaarten achterlaten bij het start/finish bureau, maar u mag deze ook zelf meenemen. Let er dan op dat u de kaarten de volgende dag wel weer meeneemt.

## Startvakken

Op het atletiekterrein is een vak indeling gemaakt, er zijn vakken voor de 5 kilometer, (nummers 1 t/m 20) en de 10 kilometer (A t/m G). De indeling per school per dag is vanaf vrijdag 17 juni terug te vinden op de website. Het is de bedoeling dat de gehele groep zich in het betreffende startvak verzamelt. Per dag zal de startvolgorde van de scholen verschillend zijn, zodat niet altijd dezelfde groep als eerste vertrekt. De vakindeling blijft voor alle dagen gelijk.

Wij willen u vragen om de instructies goed op te volgen en pas te starten wanneer daar voor uw groep/vak toestemming wordt gegeven. Ook de individuele lopers zijn per afstand ingedeeld in een startvak.

## Begeleiders

Vanuit alle scholen en groepen lopen de nodige begeleiders mee en daar zijn we blij mee. In verband met de veiligheidseisen en de beheersbaarheid van het evenement dienen de begeleiders ook te worden opgegeven! U kunt ons en de lopers helpen om veilig de routes te lopen. Let goed op, volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars en kijk zelf goed uit op de kruispunten waar geen verkeersregelaars staan. Als er bij een kruising verkeerslichten zijn en er zijn geen verkeersregelaars, steek dan alleen over als dat wordt aangegeven.

## Routes

De routes zijn gedetailleerd omschreven. De reden hiervoor is dat wij zo min mogelijk mogen werken met pijlen op de straat. Op belangrijke/gevaarlijke punten zal het verkeer worden geregeld door verkeersregelaars, zij zijn te herkennen aan hun oranje hesjes. Volg de instructies van de verkeersregelaars op en zie erop toe dat de deelnemers niet achter hen langs lopen. De routes zijn te vinden op onze website.

## Rustpauzes

Elke groep bepaalt zelf waar een eventuele rustpauze plaats vindt voor eten/drinken. Zorg ervoor dat deze plaatsen netjes worden achtergelaten. **Voor de 5 kilometerlopers op de laatste avond graag de rustpauze op de Hoofdstraat en niet onderweg of op de baan.**

## Eigen risico

Deelname aan de Avond4Daagse is voor eigen risico! De organisatie van de Avond4Daagse aanvaardt geen aansprakelijkheid voor het zoekraken of beschadigen van persoonlijke eigendommen, noch voor enig opgelopen persoonlijk letsel.

## Website

Deze informatie is ook opgenomen op onze internetsite <https://www.avond4daagse-hoogeveen.nl> Hierop staan ook de routes weergegeven en er zullen dagelijks foto's op deze site worden geplaatst.

## Vragen

Neem contact met ons op door een email te sturen naar [a4d@hac63.nl](mailto:a4d@hac63.nl).