

# 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 wilt u/jij toch meedoen? Dat kan! Het is ook mogelijk om één of meerdere avonden mee te lopen.

### Start-/Finish locatie

Atletiekbaan, Sportveldenweg 3 in Hoogeveen.

### 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.

### 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. De rustplaats moet naast de route worden opgesteld, niet direct na een kruising en mag geen opstopping veroorzaken. Zorg ervoor dat deze plaatsen netjes worden achtergelaten. **Voor de 5 kilometerlopers op de laatste avond de rustpauze op de Hoofdstraat en niet onderweg of op de baan.**

### Gevonden voorwerpen

Gevonden voorwerpen kunnen worden ingeleverd bij de stempelpost op de startlocatie

## Reglementen

1: 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.

2: 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.

3: U wordt geacht de aanwijzingen van de organisatie en haar verkeersregelaars, te allen tijde op te volgen (voor, tijdens en na de tocht).

4: Deelnemers laten geen etensresten, verpakkingen etc. rondzwerven. Gooi het in de daarvoor bestemde prullenbakken of neem het afval mee naar huis.

5: . Deelnemers dienen op de hoogte te zijn van de geldende verkeersregels. Neem geen en creëer geen onnodig risico, dus niet op de straat lopen als er een stoep is en rood betekent nog steeds stoppen!

6: Het meenemen van honden tijdens de A4D is niet toegestaan.

7: Tijdens de A4D is het deelnemers niet toegestaan om:

- \*A zich aanstootgevend te gedragen of te kleden.
- \*B luidspelende radio's of andere geluidsdragers met zich mee te voeren.
- \*C vernielingen, beschadigingen of letsel aan te richten.
- \*D zich buiten de aangegeven wegen en/of paden te begeven of te bevinden.

8: De inschrijving is strikt persoonlijk en derhalve niet overdraagbaar, indien van deelname wordt afgezien, bestaat er geen recht op teruggave van het betaalde inschrijfgeld.

9: Wandelaars dienen voor 20.30 uur binnen te zijn.

10: De organisatie behoudt zich het recht voor de route, start- en/of finishtijden en/of plaatsen te wijzigen of de A4D geheel of gedeeltelijke af te gelasten op grond van extreme weersomstandigheden of andere calamiteiten of op last van overheidswege. Er is dan geen recht op teruggave van het inschrijfgeld.

11: Met het inschrijven voor de A4D verklaart de deelnemer zich bekend en akkoord met het bij of krachtens dit reglement bepaalde regels.

12: In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de organisatie.

## Vrijwilligers

De A4D wordt volledig georganiseerd door vrijwilligers. Ook alle verkeersregelaars zijn vrijwilligers. Hou dit in gedachten als u ze tegenkomt tijdens het wandelen, volg de instructies van verkeersregelaars op en bedank ze een keertje voor hun inzet

## Website

Deze informatie is ook opgenomen op onze internetsite [www.avond4daagse-hoogeveen.nl](http://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).

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

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