

2. Parkoers

2.1. Zwemmen

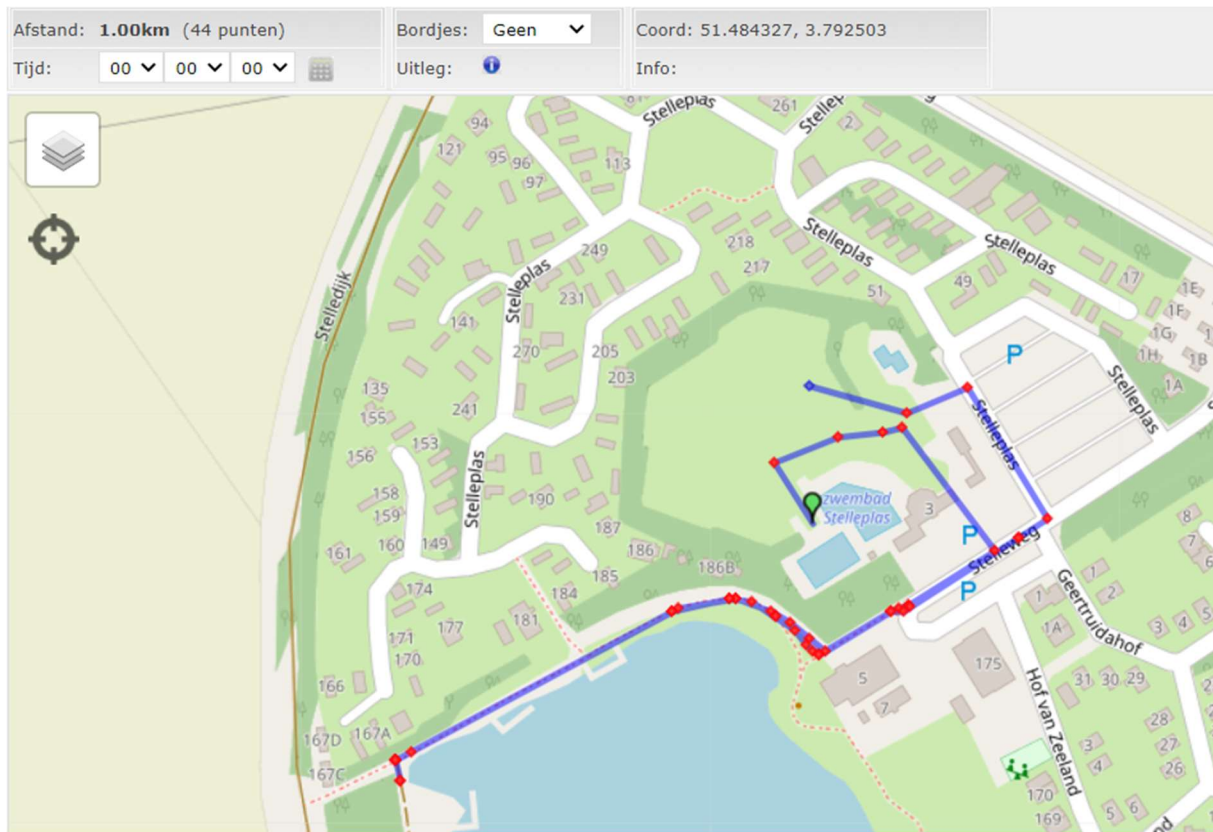
Het zwemmen zal gebeuren in een verwarmd buitenbad van 25m. De watertemperatuur zal tussen de 20-21 graden zitten.

2.2. Wisselzone

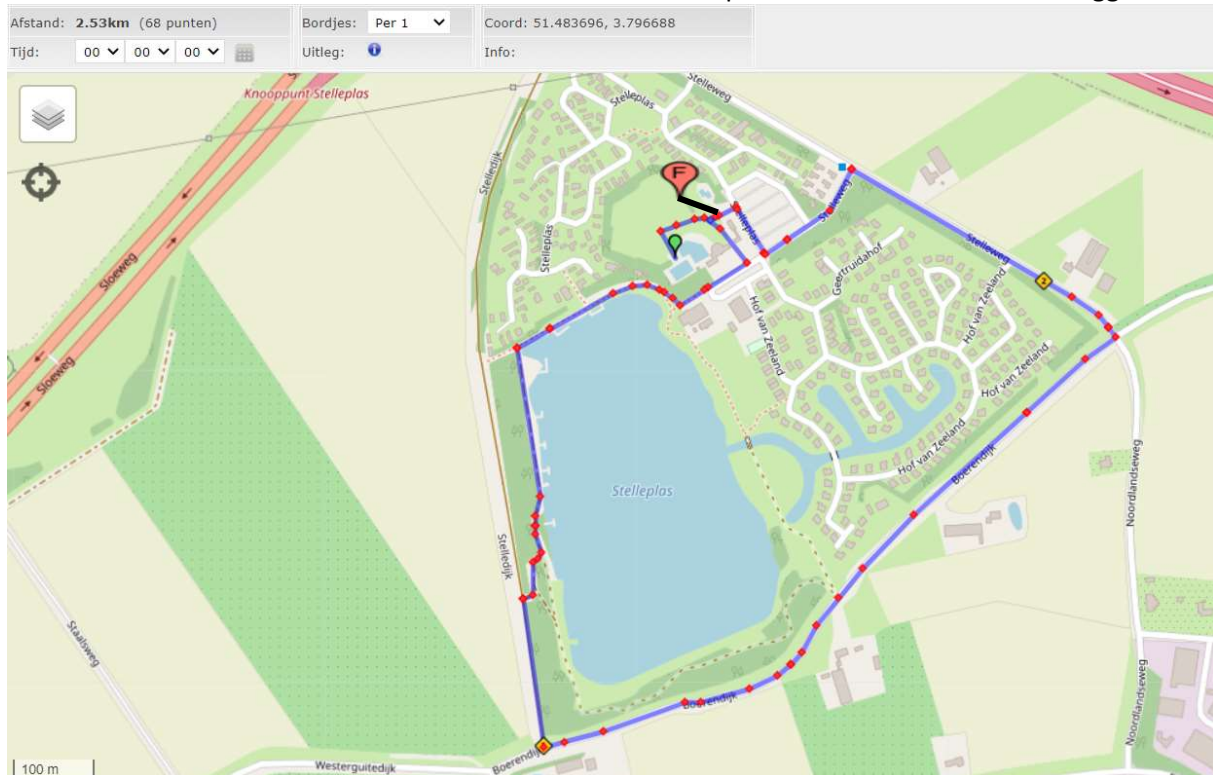
Aan de kant van de rode lijn ga je het zwembad uit. Dat geldt voor elke afstand. Het gele vak staat voor de wisselzone, daar kunnen de wisselstukken worden neergelegd. Daarna gaat u er aan de andere kant van de wisselzone uit en gaat u de looproute op. Het eerste deel van de route is zichtbaar op het kaartje hieronder. Voor de complete looproute bekijk dan de route van het looponderdeel dat op u van toepassing is. **Leg uw spullen binnen de markering en houd het loopgedeelte vrij!**



2.3. Lopen



1km: de deelnemers van de 1km hebben een **heen en weer** parkoers die ze **1x** moeten afleggen.



2.5km: de deelnemers van de 2.5km hebben een ronde die ze **1x** moeten afleggen.

5km: de deelnemers van de 5km hebben een ronde van 2.5km die ze **2x** moeten afleggen.

10km: de deelnemers van de 10km hebben een ronde van 2.5km die ze **4x** moeten afleggen.

Route:

De route is te volgen doormiddel van rood wit afzetlint en borden. Daarnaast staan er op de openbare weg verkeersregelaars.

In het bos zullen er een aantal vrijwilligers staan die u de goede kant op wijzen. Het rondje verkennen is handig, daarmee heeft u wellicht voordeel ten opzichte van de deelnemers die dat niet hebben gedaan.

Ook gaat de route over een stuk openbare weg. Loop daar ten alle tijden links. De weg is autoluw.

De ronde is uitgemeten op 2.5km. De route is uitgezet met rood wit afzetlint en borden, volg deze dan ook. Op belangrijke punten in het parkoers zullen verkeersregelaars staan.

Eerst zult u een deel over het terrein van zwembad Stelleplas zelf lopen. Nadat u buiten het terrein bent van zwembad Stelleplas gaat u eerst richting het meer Stelleplas. De doorkomst en de finish bevinden zich op het terrein van stelleplas. Voor de finish slaat u naar rechts af op het moment dat u kunt finishen. U kunt water pakken wanneer u de volgende ronde ingaat, dat zal zijn op het terrein van zwembad Stelleplas. **TEL DE RONDES GOED VOOR UZELF! VOLG TE ALLEN TIJDE DE AANWIJZINGEN OP VAN DE VERKEERSREGELAARS!**

2.4. Afvalzone

Vanaf het waterpunt tot het hek kunt u de bekers laten vallen. Gelletjes dienen daar ook neergegooid te worden. Of u steekt het gelletje onder u tri-suit en gooit het netjes weg in de vuilbak nadien. Wel zo netjes voor de vrijwilligers.

2.5. Finish

De finish ligt op het terrein van zwembad stelleplas.

3. Tijdwaarneming

Er zal een digitale tijdwaarneming plaatsvinden.

Let op er mag niet met het startnummer worden gezwommen! Dit in verband met de chip.