

Wat je moet weten voor je van start gaat

Op 3 november zullen circa 750 trailrunners bij de 4^e editie van de Alphense Bergen Trail van start gaan. Om de vijf minuten vertrekt er een groep van circa 50 lopers. We willen graag even een paar zaken aan je doorgeven zodat op de dag zelf alles goed voor je verloopt.

Adres

De start en finish is op het W.Binckplein in Alphen-Noord Brabant.

Parkeren:

Parkeren in de directe omgeving van de Start & Finish is moeilijk. We hebben daarom op circa 700 meter afstand van de startlocatie een parkeerterrein ingericht. Volg bij het inrijden van het dorp de verwijzingsborden en de instructies van de verkeersregelaars. Vanaf de parkeerplaats volg je de pijltjes naar de startlocatie.

Start & Finishplein

In het centrum van Alphen ligt er aan de voet van de kerk het W.Binckplein. Hier vindt de start en finishplaats. De bossen liggen slecht op 700 meter van de start en je loopt dus je eerste en laatste meters over de straat. Zowel in het gemeenschapshuis Den Heuvel als in het naast gelegen restaurant de Kloostertuin kun je vooraf en achteraf wat eten en drinken. De beide ondernemers willen je graag de Brabantse gastvrijheid laten 'proeven'.

Startnummers en starttijd

Op de website van de Alphense Bergen Trail kun je onder het kopje 'Programma', je startnummer en je starttijd vinden. De nummers kunnen vanaf 09.30 uur bij het wedstrijdsecretariaat in het Gemeenschapshuis den Heuvel, gelegen aan het W.Binckplein in Alphen, worden opgehaald. Als je bij de inschrijving voor postverzending hebt gekozen, kun je het startnummer deze week voor het evenement thuis verwachten.

Achterzijde startnummer

We verzoeken je dringend om je gegevens op de achterzijde van het nummer in te vullen. In geval van nood is dat voor de hulpverleners zeer nuttige informatie.

Startnummer overdragen

Mocht je alsnog niet mee kunnen doen dan mag je je startnummer overdragen aan een andere persoon. Voor zover wij daar niet van de hoogte zijn moet degene aan wie je jouw startnummer hebt overgedragen dat even melden bij het ophalen van het nummer.

Garderobe, kleedgelegenheid en tassensafgifte

Je kunt je tas bij tassenbalie in het gemeenschapshuis afgeven. Gebruik dan wel het tassenlabel wat aan je startnummer is bevestigd.

Let op: Er zijn **geen** douches en **geen** kleedkamers in het gemeenschapshuis!

T-Shirt

Heb je bij je inschrijving een T-shirt besteld, dan kun je deze op basis van je startnummer en naam ophalen bij de wedstrijdbalie in het gemeenschapshuis.

Parcours:

Het parcours is in feite in twee gebieden te onderscheiden. Ten eerste het gebied rondom het ven het 'Het Zand' waar alle deelnemers doorheen lopen. Dit is een afwisselend parcours met bos en heide gedeeltes met diverse kleine heuveltjes. In vergelijking met de 12,5 km van de Smokkelaarstrail is dit parcours wel wat zwaarder.

De 21 km en 25 km lopers doorkruisen ook nog door een ander gebied wat in feite de Alphense Bergen heet. Tot aan de drankpost op circa 14,5 km is het parcours redelijk vlak. Na de drankpost lopen ze voornamelijk over singeltracks met diverse leuke en zo nu en dan pittige hoogte verschillen. Dit parcours is zwaarder dan 25 km van de Smokkelaarstrail!

Verzorging

Bij een trailrun word je geacht in staat te zijn jezelf onderweg te verzorgen. Houd hier dus rekening mee!

Drankposten indeling per afstand:

8,2 km lopers: drankpost op 4, 5 km - water

12,5 km lopers: drankpost op 8 km – water & sportdrank

21 km lopers: drankpost op 8 km en 15 km water & sportdrank

op 15 km ook voeding (fruit, ontbijtkoek, stroopwafels en winegums)

25 km lopers: drankpost op 8 km – 14 km – 19 km water & sportdrank

Op 14 km ook voeding (fruit, ontbijtkoek, stroopwafels en winegums)

Op de finish is er voor alle deelnemers drank beschikbaar.

Wat neem je mee voor onderweg?

Je doet mee aan een trailrun door de natuur. Dat betekent dat je erop berekend moet zijn dat je onderweg jezelf kunt verzorgen. Neem dus voldoende eten en drinken mee en zorg voor de juiste kleding en schoenen.

Veiligheid.

Het parcours wordt in zones ingedeeld en let dus onderweg goed op in welke zone je loopt. Bij een calamiteit bel je naar ons noodnummer (staat op je startnummer) en geef je aan in welke zone je bevindt. Onze mountainbikers weten dan in welke zone ze hulp moeten bieden. Daar de temperaturen in deze tijd van het jaar al wat lager zijn is aan te raden om een aluminium dekentje bij je te hebben. Als je onverhoopt niet verder kunt en eventueel op hulp moet wachten, kun je jezelf zo warm houden. Onderweg zijn er drie EHBO posten waar je eventueel ook hulp kunt krijgen.

Veel succes met je voorbereidingen

Organisatie Brabantse Trailserie

Bert en Hessel