



# INFODOCUMENT IJSSTERRUN zondag 22/9

Hartelijk dank voor je deelname aan de Ijssterrun! De volgende afspraken helpen ons er een fijn loopfeest van te maken:

## 1. Startnummers, kleedkamers en sporttassen

### Afhalen startnummer

Zondag 22 september vanaf 12u30 tot een kwartier voor de start van je wedstrijd in sportbar 't Meer op de eerste verdieping van sporthal Bergenmeersen, Koedreef 1, Destelbergen. Je startnummer kan je ter plaatse opzoeken op de daarvoor bestemde lijsten.

### Daginschrijvingen

Indien nog startnummers beschikbaar, voorzien we dagverkoop op zondag 22 september vanaf 12u30 tot een kwartier voor de start van je wedstrijd in sportbar 't Meer op de eerste verdieping van sporthal Bergenmeersen, Koedreef 1, Destelbergen.

Dit tot uitputting startnummers.

### Tijdregistratie

De chip die de tijd registreert, kleeft aan het startnummer. Niet losmaken, niet inspecteren, niet plooiën: je riskeert nl. de chip te beschadigen. Chips dienen niet teruggeven te worden na afloop van de wedstrijd.

De timer vraagt ons dit beeld te delen met de lopers:

### Kleedkamers, douches

Er zijn aparte kleedkamers voorzien voor dames en heren. Daar zijn ook douches, maar vanwege een ernstige stroompanne (zie artikelen in de pers) wordt de stroom dit weekend gegenereerd door een noodgenerator. Daardoor is er **helaas geen warm water beschikbaar**.



Startnummer met chip

[Startnummer zichtbaar op de borst dragen, bevestigd met 4 spelden.](#)

[Startnummer niet bedekken met jas, banden, drinkfles, apparatuur etc](#)

[De chip niet verwijderen, buigen, knippen, vouwen of bewerken.](#)



De **kleedkamers openen om 14u en sluiten stipt om 18u.**

Sleutels en portefeuilles kan je eventueel kwijt in lockers met muntinworp (€1 muntstuk voorzien). Je vindt deze in de inkomhal van de sporthal, bij het binnenkomen meteen rechts. Onder voorbehoud van voldoende beschikbaarheid.

Je kan je sporttas op eigen risico achterlaten in de kleedkamer of afgeven bij de nummerafhaling. Ze wordt bijgehouden maar niet bewaakt.

De organisatie kan niet verantwoordelijk worden gesteld bij beschadiging, diefstal of verlies van tas of inhoud.

## 2. Terrein en parcours

### Parking

In onze groene gemeente is er behoorlijk wat parkeerplaats in de onmiddellijke omgeving van de startlocatie. Dit zal echter niet volstaan wanneer iedereen individueel met de wagen komt. In bijlage vind je een overzicht van de parkings in de onmiddellijke omgeving.

Op 850 meter van de startlocatie, aan de afrit van de R4 is er tevens **een erg grote park & ride parking**. Er is een onbewaakte fietsenstalling aan de ingang van de sporthal.

We raden je verder aan, waar mogelijk:

- Te carpoolen;
- Een tweewieler te gebruiken;
- Je te laten brengen door je supporters ("kiss & ride & run");
- Je supporters de wedstrijd te laten volgen langs het parcours, laat je daarbij goed op tijd aan de startplek afzetten, want eenmaal de wedstrijd gestart, wordt het erg moeilijk het parcours met de wagen te bereiken;
- Startnummers tijdig af te halen.

### Startschot

De kidsrun start om 14u30 aan de sporthal. De 5 km, 10 km en 15 km lopers starten op dezelfde plek om 15u.

Deze tijden zijn richttijden. We kunnen nl. pas starten wanneer alle seingeverers op post staan en de politie het parcours als veilig beschouwt. Soms zorgt dat voor een beetje vertraging, maar **het gaat over jouw veiligheid en die vinden wij héél belangrijk.**



## Parcours

Het parcours vind je in bijlage van deze mail en op de Facebook-evenementenpagina. Bespreek vooraf waar je supporters best kunnen postvatten. Destelbergen kent vele mooie plekjes.

Iedereen loopt samen hetzelfde parcours, MAAR: na ongeveer 2 km (aan de bevoorradingspost), verlaten de 10 km en 15 km lopers de groep van de 5 km.

De groep van 10 km en 15 km splitsen dan 3 km verder.

De splitsing is goed aangeduid, maar aandacht is zeker geboden...

De afstanden zijn slechts bij benadering correct. De 5 km is eerder 5,50 km ; 10 km komt overeen met 9,75 km ; 15 km meet 14,30 km. We hebben het parcours nl. licht aangepast vanwege een erg kwetsbaar stuk natuur dat we nu vermijden.

Elke afstand heeft haar kleur:

- 5 km: **groen**
- 10 km: **geel**
- 15 km: **oranje**

Volg steeds de kleur (pijltes, linten, tape) die met jouw afstand overeenkomt. Draag ook het gekleurd (groen, geel of oranje) bandje dat je samen met je startnummer ontvangt.

Dit is een heel groen parcours (minstens 50% onverhard met voor de 15 km korte bochten, smalle paadjes en enkele zandwegen, zeker geen snel parcours, we hebben maximaal veiligheidsmaatregelen genomen, maar je kan niet elke losliggende tak aanduiden en elke trottoirrand afplakken. Wees dus ajb héél voorzichtig.

Je loopt tevens **op de openbare weg, niet op een afgesloten parcours**. Het blijft dus jouw verantwoordelijkheid om erg oplettend te zijn bij het naderen van kruispunten.

## Bevoorrading

Er is bevoorrading onderweg en bij aankomst:

- Alle parcours: na 2 km: water, wafeltjes en banaan
- 10 km-parcours: na 7 km: water, wafeltjes en banaan
- 15 km-parcours: na 10 km: water, wafeltjes en banaan
- Alle parcours: bij aankomst: water, Etixx recovery sportdrink en ijsjes aan de ijsfiets van IJSster.

**Gratis ijsje in hoorntje voor alle lopers met keuze uit: vanille, chocolade, aardbei of honing-met-lavendel (!).**



## Prijzen & prijsuitreiking

Er zijn prijzen voor de 1e, 2e en 3e vrouw / man voor telkens 5 km, 10 km en 15 km. We mogen dus 18 prijswinnaars bekronen! Prijzen o.a. geschonken door Trakks, apotheek Du Faux en Terroir Sud.

De kids run is zonder tijdsmeting en niet-competitief. We belonen àlle deelnemertjes met een lekker ijsje.

Een lekker extraatje: koop je in oktober 2019 roomijs, sorbet of ijsdesserts van IJster (zie [www.ijster.be/nl/verdelers](http://www.ijster.be/nl/verdelers)), scan dan je kasticket in of maak een foto met de smartphone (met leesbare vermelding van het product, prijs en verkooppunt) en mail het voor 15 november 2019 met vermelding van je naam, startnummer en bankrekeningnummer naar [info@ijster.be](mailto:info@ijster.be). Wij storten 10% van het aankoopbedrag op je rekening.

## 3. Impact

### Bewoners

Lopen door de straten en wegels van onze gemeente en zijn mooie natuur... Het vraagt wederzijds respect. De bewoners zullen het appreciëren als we onze luidste overwinningsschreeuw reserveren voor aan de finish.

Er werden bewonersbrieven gebust bij de omwonenden van het parcours om de bewoners gepast in te lichten en ons vooraf te verontschuldigen voor de hinder. Laten we vooral proberen die hinder maximaal te beperken.

### Milieu

Worden we behalve het meest sfeervolle ook het meest milieuvriendelijke loopfeest? We starten alvast met de straten zo proper mogelijk te houden. Het (te beperken maar moeilijk helemaal te vermijden) afval deponeren we in de daartoe geplaatste vuilnisbakken.

Laten we vooral ook de natuur maximaal respecteren. We hebben de toelating gekregen van Natuurpunt om door en langs stukken natuurgebied te lopen. Doe dat ajb met het allergrootste respect voor de natuur en haar bewoners. Er is een absolute nultolerantie wat vervuiling betreft. Gebruik steeds de aangeduide wandelpaden en het aangegeven / gemerkte parcours.

### Mobiliteit

Een paar honderd lopers op weg met hun supporters, pendelen naar de sporthal... De impact op het verkeer is groot. Prioritaire voertuigen hebben altijd voorrang. Het is verplicht de instructies van politie en seingevers strikt op te volgen.

Respect voor elkaars mobiliteit is een mooie deugd...



## Veiligheid

Iedereen is verantwoordelijk voor haar/zijn eigen veiligheid en voor die van een ander. Laten we dus samen voorzichtig zijn. Een Rode Kruis hulppost en interventiewagen zijn aanwezig aan de sporthal.

## Gezondheid

Lopen is gezond ! Pas evenwel je kledij aan de weersomstandigheden aan. Denk aan een goede opwarming en cooling-down. Drink voldoende !

## Verzekering

Loopt het onverhoopt dan toch nog fout, dan kan je terugvallen op een voor jou afgesloten verzekering. Informatie over de verzekering en de ongevalsangifte vind je op [www.fros.be](http://www.fros.be).

## Gemeente

Met dank aan de Gemeente Destelbergen, politie, hulpdiensten, logistieke diensten, Ivago en alle anderen die zoveel impact hebben op het welslagen van dit unieke loopfeest.

Met dank aan de vele medewerkers die zich zo hard inzetten om van deze namiddag een unieke ervaring te maken.

Met dank aan alle deelnemers en supporters!

## 4. Pers en media

Dank aan alle (regionale) pers die heeft meegewerkt aan de communicatie rond ons evenement.

