Laatste informatie omtrent de Ride, Run & Bike:

Wij vinden het leuk om wat feitjes/weetjes over jullie als team te vertellen wanneer jullie bij de start zullen vertrekken. Vind jij dit ook? Stuur ons dan een mail met in het kort wat informatie over het team. Dit kun je sturen naar: rideandrun@stal-bosgoed.nl.

**Secretariaat.** Je dient je minimaal **45 minuten** van te voren te melden bij het secretariaat. Het secretariaat bevindt zich in onze kantine. Hier zullen jullie je startnummers ontvangen en tevens de laatste informatie. Heb je nog vragen, onze dames bij het secretariaat staan je graag te woord.

**Startnummer.** Zoals hierboven aangegeven ontvangen jullie je startnummer, op de dag zelf, na aanmelden bij het secretariaat. Speldjes om het startnummer vast te maken ontvang je hier ook. Alleen de hardlopers en mountainbikers ontvangen een startnummer met daarin een tag voor de tijdwaarneming. **Hardlopers** dienen het startnummer, zichtbaar, aan de voorzijde van hun T-shirt te bevestigen. **Mountainbikers** dienen het startnummer op het stuur van de mountainbike te bevestigen. **Ruiters** hoeven geen startnummers op te spelden.
 **Verkeersbegeleiders.** Op beide routes zullen er op verschillende plekken verkeersbegeleiders staan, deze zijn herkenbaar aan de veiligheidshesjes die ze dragen. Heb je hulp nodig (met oversteken) of heb je een vraag? Spreek de verkeersbegeleiders dan gerust aan, ze staan er om je te helpen waar nodig!

**Mobiele telefoon.** Het is verstandig dat er in ieder geval één persoon uit het team een mobiele telefoon bij zich draagt, mocht er wat gebeuren. **EHBO.** Uiteraard zal er deze dag ook EHBO aanwezig zijn. Ook hier geldt, heb je hulp nodig spreek dan een van de verkeersbegeleiders aan. Ben je niet in de buurt van een verkeersbegeleider, bel dan het noodnummer: **06-43907272**. Schroom niet om het noodnummer te bellen, vanuit hier kunnen we de juiste hulp sturen.

**Waterpost.** Halverwege beide routes zal er een waterpost aanwezig zijn voor mens en paard.
Vrijwilligers staan hier klaar om je een bekertje water aan te reiken, zodat jullie zo min mogelijk seconden verliezen. Wil je even op adem komen en in alle rust je water opdrinken, dan mag dit uiteraard uit.

**Welzijn.** Welzijn van het paard stellen wij voorop, daarom hebben wij een minimale tijd aan beide routes verbonden.
Voor de hardloop route van 7,5 kilometer geldt een minimale finishtijd van: 40 minuten
Voor de mountainbike route van 15 kilometer geldt een minimale finishtijd van: 1 uur en 20 minuten
**Per minuut te snel wordt er een minuut straftijd bovenop de minimale tijd berekend.** Stel je finisht op de 7,5 kilometer in 38 minuten dan wordt je eindtijd 42 minuten.

**Veterinaire keuring.** Zoals je in onze algemene voorwaarden gelezen hebt zal er, binnen 10 minuten na finishen, een veterinaire keuring plaatsvinden. Dit is een verplicht onderdeel van de Ride, Run & Bike. Er staat een vrijwilliger klaar om dit in de juiste banen te leiden. Om alles vlot te laten verlopen, vragen wij je om de aanwijzingen van deze vrijwilliger op te volgen. Het paard dien je zonder zadel aan te bieden. De dierenarts zal controleren op; hartslag, ademhaling,  kreupelheid en verwondingen of blessures. Toont het paard/pony te grote afwijkingen van het gemiddelde van de wedstrijd, dan volgt uitsluiting van de wedstrijd.

**Kantine.** Onze kantine is deze dag uiteraard geopend. Je kunt hier terecht voor onder andere een heerlijke uitsmijter, tosti’s, groentesoep, koffie, thee etc. Er staan op de tafels menu kaarten met volop keuze!

**Inhalen.** Het is toegestaan om andere teams in te halen. Het moment dat je een ander team wilt inhalen dien je duidelijk aan te kondigen. Het team dat gepasseerd wordt, dient op haar beurt voldoende ruimte te bieden aan het passerende team.

**Veiligheid.** Op ons erf en tijdens de route dienen alle ruiters een cap te dragen. Dit is verplicht! Mountainbikers zijn niet verplicht een helm te dragen, maar wij raden dit wel aan. **Het is NIET toegestaan om op of rondom de route het water (met je paard) in te gaan i.v.m. drijfzand!

Cap.** Je bent verplicht op ons terrein en tijdens de gehele rit een cap te dragen, zonder cap geen deelname!  **Samen uit, samen thuis**. Deelnemers dienen de route als team af te leggen én als team te finishen.

**Prijsuitreiking.** De prijsuitreiking zal ongeveer een half uur na het finishen van het laatste team in onze kantine plaatsvinden. Dit is een indicatie, aangezien er zich onvoorziene omstandigheden kunnen voordoen kan dit ook iets uit lopen.

**Routebeschrijving.** Navigatieadres: Hoefslag 1 te Vianen (Utrecht).
Door de aanleg van een nieuwe weg is onze accommodatie nog makkelijker te bereiken, echter wordt deze weg nog niet door alle navigatiesystemen herkend. De routebeschrijving vind je op onze website: [www.stal-bosgoed.nl](http://www.stal-bosgoed.nl)

**Tot slot een tip voor de mountainbikers!** Houd rekening met een lekke band, neem spullen mee om je band te kunnen plakken.Wij hebben deze spullen niet!

Tot aan de startstreep!

Met vriendelijke groet,

Stal Bosgoed