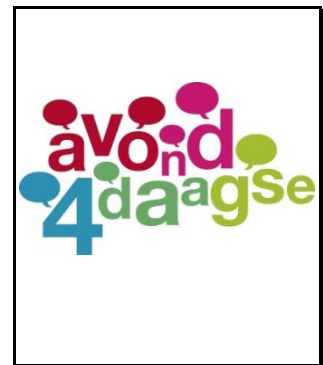


DEELNEMERSREGLEMENT

70^{ste} Avond-4-Daagse **WINTERSWIJK**



3 tot en met 7 juni 2019



ORGANISATIE:

Avond-4-Daagse Commissie Winterswijk

onder auspiciën van

Voetbalvereniging FC Winterswijk

Dit wordt de zesde avondvierdaagse, welke onder auspiciën van voetbalvereniging FC Winterswijk wordt georganiseerd.

**VOORWOORD
Maart 2019**



Beste Avondvierdaagse lopers!

Het is al bijna weer zover: van 3 tot en met 7 juni is het de 70^{ste} editie van de Winterswijkse avond4daagse:!!

Onze organisatie is ook dit jaar weer de uitdaging aangegaan om de avond-4-daagse in Winterswijk in stand te houden. Met enkele aanpassingen naar aanleiding van eerdere evaluaties willen we alles weer zo goed mogelijk te laten verlopen. Ook dit jaar is er een info-avond voor de deelnemende groepen, op woensdag 13 maart, om een en ander toe te lichten.

De routes zijn iets aangepast en er wordt dit jaar op 3 avonden gestart via de "groenwal" aan de achterzijde van het startveld. Hiermede hopen we ook het "halen en brengen" van de deelnemers te vergemakkelijken. De routes voor de individuele 15km-wandelaars wijken af van de 5- en 10km routes.

Op vrijdag is de intocht om 20.00 uur vanaf het plantsoen bij De Berkhof, waarbij de groepen zich per school/vereniging zullen verzamelen. Publiek is op dit terrein niet welkom, alleen deelnemers. De groepen ontvangen donderdagavond het overzicht van de opstelling bij de Berkhof.

Het veiligheidsaspect krijgt weer veel aandacht en tijd. Op de Jaspersweg geldt een parkeerverbod en de fietsenstalling wordt op de grote parkeerplaats voor het hoofdgebouw ingericht. Auto's dienen te parkeren achter het zwembad, maar autogebruik graag minimaliseren! De aanwijzingen van de verkeersregelaars ter plekke opvolgen, zodat in- en uitgaand verkeer zo soepel mogelijk kan plaatsvinden.

De communicatie tussen organisatie, begeleiders, verkeersregelaars en EHBO wordt gerealiseerd en begeleid door het Winterswijkse bedrijf Combi-Com, dat daarvoor de expertise vanuit de professionele hulpverlening in huis heeft.

De vele vrijwilligers zoals verkeersregelaars, de begeleiders van de wandelgroepen, de verzorgers met koffie en drinken op de pauzeplaatsen, de communicatiemogelijkheden en de medische verzorging: Zij maken alles in deze week mogelijk!

Nu maar hopen op mooi wandelweer tijdens de 70^{ste} Winterswijkse avond-4-daagse.

Namens het secretariaat,
Bianca Mennink en Ineke Beijers



Algemene Mededelingen en Bepalingen

De Winterswijkse Avond-4-daagse wordt gehouden onder verantwoording van de KWBN en onder auspiciën van voetbalvereniging FC Winterswijk.

Datum: Maandag 3 juni tot en met vrijdag 7 juni 2019.

Afstanden: Van dinsdag tot en met vrijdag dag kan er een route van ongeveer 5 en 10 kilometer gewandeld worden (in groepsverband of individueel). Van maandag tot en met donderdag tevens 15 km-routes (alleen voor individuele wandelaars).

Groepen: Een groep bestaat uit minimaal 10 personen met minimaal één volwassen hoofdbegeleider. Van de deelnemers en begeleiders dienen naam, voornaam en geboortedatum te worden opgegeven en het gewenste medailnummer. De hoofdbegeleider is in het bezit van de groepsstartkaart, die elke dag voor de start bij de starttent op het startveld moet worden afgehaald en bij finish daar moet worden ingeleverd.

Individuele wandelaars: Jeugd t/m 10 jaar alleen onder begeleiding van een volwassene. Startkaart op het startveld bij de start tonen en bij de finish op het secretariaat laten knippen. Deelnemers aan de 15km dienen bij opgave naam, geboortedatum en tel. nummer op te geven. Aan- en afmelden op het secretariaat verplicht!

Inschrijvingen: Voor groepen bestaat de mogelijkheid tot digitale inschrijving tegen een gereduceerd inschrijfgeld en is mogelijk tot 20 mei 2019. Deelnemende groepen van 2018 ontvangen in maart de digitale opgaveformulieren en relevante informatie. Op woensdag 29 mei (18.30-20.00) en maandag 3 juni (van 17.30- 20.00 uur) kunnen individuele wandelaars zich voorinschrijven. Tevens op de wandelavonden zelf van 17.30- 18.30 uur, ook voor de dagkaarten. Alle individuele inschrijvingen vinden plaats in of bij het sportcomplex van FC Winterswijk, Jaspersweg 5, Winterswijk.

Inschrijfgeld:	Inschrijfgeld groepen:	Per deelnemer € 4,00 (4 avonden) Dagkaart € 3,00; begeleider €1,00 per avond
	Voorinschrijfgeld individueel:	Jeugd t/m 16 jaar € 5,00; Senioren: € 6,00 Dagkaart € 3,50; begeleider € 1,00 per avond
	Inschrijfgeld vanaf 4 juni 2019	Jeugd t/m 16 jaar € 6,00; Senioren: € 7,00 Dagkaart € 3,50; begeleider € 1,00 per avond

Leden Wandelbond op vertoon geldige wandelpas € 1,00 p.p. reductie.

Start: Dinsdagavond 4 juni 2019 is om 18.30 uur de officiële start (5-10km) met muziek op de pauzeplaats. Maandag t/m donderdag 15km: 18.00 uur. Woensdag en donderdag: 10km: 18.30 uur; 5km: 18.45 uur; *Vrijdag: 10 km om 18.00 uur en 5km om 18.30 uur!*

De hoofdbegeleiders moeten elke avond de startkaart afhalen op het startveld!

(ook om eventuele bijzonderheden te vernemen betreffende de route of weersomstandigheden).

Finish: Alle deelnemers eindigen op het startterrein en de hoofdbegeleider meldt de groep af door het inleveren van de startkaart.

Extra info wordt mogelijk door een app-groep van de hoofdbegeleiders aan te maken.

Controle: Langs de route zijn controleposten, waar de deelnamekaart gecontroleerd wordt.

Herinneringsmedailles:

De medailles worden alleen uitgereikt wanneer de benodigde controles zijn 'geknipt': bij vertrek en aankomst en tijdens de route. Dagmedailles op de wandelavond na de finish bij het secretariaat afhalen; voor de groepen liggen de 4-daagse-medailles donderdagavond na 20.00 uur klaar en kunnen dan afgehaald worden op het secretariaat op/bij het startveld. *Foutieve nummers omruilen kan in beperkte mate vrijdagavond na de intocht.*

Individuele wandelaars kunnen de medaille afhalen op vrijdag in de medailletent bij de Berkhof.

De 15km wandelaars krijgen de medaille op donderdagavond bij de finish uitgereikt.

Sluitingstijd: Het secretariaat zal officieel om 21.30 uur sluiten.

Medische hulpverlening: dagelijks aanwezig van 18.00-21.30 uur.

****De routes zijn uitgezet door diverse natuurgebieden. Het is ieders plicht om op de wegen, rijwielpaden, fietspaden en bospaden de route af te leggen, dan wel de richtlijnen van onze "veiligheidsmensen" en commissieleden op te volgen.
Dus ook geen AFVAL, PAPIER en VUUR of luide MUZIEK.**

****Bij wangedrag heeft de organisatie het recht om deelnemers/sters van verdere deelname uit te sluiten**.**

STARTEN: er wordt gestart vanaf het startveld door ALLE wandelaars!

De groepen starten op nummervolgorde (van laag naar hoog- of van hoog naar laag, afhankelijk van de startuitgang) vanaf het witte (5km) of rode (10km) starttentje en dienen langs de buitenrand van het veld te lopen. Ook de individuele wandelaars starten vanaf die plaats.

Belangrijk om de aanwijzingen van de organisatie (ter plekke, per mail en/of app) goed te volgen.

De 15km wandelaars starten vanaf het secretariaat nadat zij zich daar persoonlijk hebben gemeld.

INTOCHT: het plantsoen van de Berkhof is alleen toegankelijk voor wandelaars.

De intocht is vrijdag 7 juni exact vanaf 20.00 uur via de Lange Brug, Ravenhorsterweg, Peperbus, Groenloseweg, Jaspersweg naar het startveld op het sportcomplex Jaspers met muzikale begeleiding. Deelnemers moeten uiterlijk 19.45 uur op het intochtterrein verzamelen, waar wordt opgesteld als groep/school. Groepen die te laat zijn moeten wachten en achter aansluiten. Individuele wandelaars kunnen zich opstellen vlakbij de uitgang bij de Lange Brug.

PAUZEPLAATSEN

De meest geschikte wegen/ trajecten voor verzorging/ catering worden op de route-overzichten vermeld. Het is niet toegestaan van de route af te wijken om naar een verzorgingspunt te lopen. Houdt rekening met elkaar en de eigen groepsgrootte en zorg dat alles zonder rommel wordt achtergelaten. Zorg voor een herkenningsteken voor uw groep of vereniging zoals een naambord of vlag bijvoorbeeld. Het is erg handig om vooraf even een kijkje te gaan nemen. **De "verzorgers" mogen de pauzeplaats verlaten nadat de laatste wandelaars gepasseerd zijn.**

ROUTES

De routes zullen naar verwachting half mei rond zijn en daarop staan ook de geadviseerde pauzeplaatsen vermeld. Op de routes dienen de aanwijzingen van de verkeersregelaars en organisatie opgevolgd te worden. Veiligheid staat voorop.

WEERSOMSTANDIGHEDEN

In geval van slecht weer (onweer) wordt er dagelijks om 17.00 uur een beslissing genomen, die op de website van FcWinterswijk is terug te vinden, maar ook aan de groepsleiders (groeps-app) wordt doorgegeven. Bij extreem warm weer dienen de deelnemers (verzorgers) zelf voor voldoende water te zorgen. Ook belangrijk om geschikte kleding te dragen.

DEELNEMERSREGISTRATIE en FOTO'S

De inschrijvingsgegevens worden na afloop van de avond-4-daagse-week door de organisatie vernietigd en niet gebruikt voor andere doeleinden dan alleen de identiteit van de deelnemers te kunnen vaststellen. Tevens heeft de organisatie geen invloed op het publiceren van foto's en is het dus mogelijk dat foto's van deelnemers op social media worden geplaatst.

RECLAME

Het is niet toegestaan om tijdens de avond-4-daagse reclame te maken middels het uitdelen van flyers dan wel andere non-food of foodartikelen, zonder hiervan de organisatie op de hoogte te hebben gebracht.

AANDACHTSPUNTEN: zie bijlage

Wandeltips:

*Wandelen is leuk en gezellig, zeker tijdens de week van de avondvierdaagse.
Omdat U liever geen wandelsetel op wilt lopen, hebben we een aantal tips voor U verzameld.*

- **Goed schoeisel**
Kies bij voorkeur schoenen die helemaal dicht zijn, GEEN nieuwe. Tijdens het lopen kan de sok tegen de voet schuren. Draag daarom sokken die over de enkel heenkomen en het liefst naadloos zijn. Hebt u deze niet, draag dan de sokken binnenstebuiten.
- **Makkelijke en beschermende kleding**
- **Veel drinken, weinig zoetigheid**
- **Goede verzorging, ook na afloop**
Voeten licht inpoederen, met talkpoeder en na afloop een voetenbad ter verkoeling. Voeten goed droogmaken.

Controle op teken! En let op eventueel eikenprocessierups.

Tijdens de vierdaagse zijn er vanaf ca 18.00 uur altijd EHBO-hulpverleners aanwezig.

Veel wandelplezier!

TERREIN DE Berkhof (tot uiterlijk ca 19.45 uur binnenkomen)

De groepen verzamelen zich per school/ vereniging in het plantsoen bij verzorgingscentrum De Berkhof. De contactpersonen/ hoofdbegeleiders ontvangen donderdagavond een plattegrond met indeling hiervoor. Dus niet de 5km en 10km groepen van één school bijv. in de omgeving van de Burg. Van Nispenstraat op elkaar laten wachten, maar doorlopen naar het verzamelpunt in het Berkhof-plantsoen. Groepen die te laat zijn moeten wachten achter het hek en sluiten dan achteraan.

Bij binnenkomst op het plantsoen de startkaart bij de organisatie inleveren en de juiste plek opzoeken volgens de uitgereikte plattegrond. Om 20.00 uur start de intocht met muziek, waarachter de individuele wandelaars als eerste aansluiten. Daarna volgen de groepen in de volgorde zoals aangegeven. De organisatie zal zoveel mogelijk de juiste volgorde hanteren, maar die oplettendheid geldt ook voor de hoofdbegeleiders/deelnemers.

De groepen leggen de route naar de uitgang van het plantsoenterrein achter elkaar af, waarbij de 3 muziekkorpsen zich tussen de groepen zullen voegen.

De "medailletent" staat bij de ingang: medailles voor individuele wandelaars kunnen hier afgehaald worden.



**Het plantsoen dient schoon achter gelaten te worden
(niet roken en geen kauwgum)!**
**Daarom is het uitdelen van snoepzakjes niet aan te bevelen
en mogen toeschouwers het terrein niet op.
Afval in de containers!**
Er zijn enkele dixi-toiletten aanwezig.

ADRESSENLIJST



ORGANISATIE AVOND-4-DAAGSE WINTERSWIJK

Voorinschrijving groepen:

Secretariaat/penningmeester: avond4daagse@fcwinterswijk.nl	Ineke Beijers- Holders Wilhelminastraat 10-01 In 4-daagse week: 06-22182908
Bankrelatie:	Rabobank: NL77 Rabo 0371 2855 69

Routes:

leden:	Dirk Vrugink	Morgenzonweg 57	tel. 514931
	Henk Voskuil	Misterweg 128	tel. 514938
	Gillis Kluitenbergh	Ravenhorsterweg 41	tel. 530487

Veiligheid:

leden	Ellen van Dam	Maasstraat 19	tel. 530772
	Simone Thien	Bargerstegge 26	tel. 514113
	Albert Aarnink	Waalstraat 20	tel. 519813
communicatie	Wilco Klomps	Gen. Berenschotweg 58	tel. 06-18792004

Inschrijvingen/ coördinatie groepen

leden	Sandra Wassink- Kempers	Waliënseweg 4	tel. 520895
	Truus Pampiermole	Rozenstraat 40	tel. 517080
	Bianca Mennink	Pasbree 44	06-54955341
	Angelique Braam	Max van Damstraat 19	06-28094655

Tel. Nr. kantine FC Winterswijk: 0543- 515580

INFO te vinden op www.fcwinterswijk.nl



- Verhuur van portofoons, mobilofoons en telecommunicatieapparatuur
- Support - Verkoop - Onderhoud - Reparatie
- Risicoanalyse

**VOOR CALAMITEITEN, HULPVERLENING, AFMELDEN is het centrale nummer:
06-82555415 (van 17.30- 22.00 uur)**

In 2020: de 71^{ste} avondvierdaagse van 8 tot en met 12 juni 2020