

# HITTE BRIEFING



Het zal jullie niet ontgaan zijn;  
volgens de weersvoorspelling wordt het zaterdag warm!  
We passen daarom de race een beetje aan.  
Hieronder lees je hoe we er met elkaar een leuke  
en veilige dag van maken.

## Wat kan je zelf doen

---

- Zorg dat je goed gehydrateerd aan de start verschijnt
- Zorg voor voldoende drinkwater onderweg! (minimaal 1L is verplicht, 2L geadviseerd)
- Gebruik elektrolyten / zout.
- Smeer jezelf goed in om je huid te beschermen. (neem ook mee om onderweg bij te smeren)
- Accepteer dat je doelen en tempo moet bijstellen.
- Pas je racestrategie aan op de omstandigheden. (zie bijlage)
- Luister naar je lichaam!
- Hou elkaar in de gaten (check regelmatig elkaar, slachtoffers hebben zelf vaak (te) laat door)
- Kies je (reserve) kleding slim. (shirt met meer bedekking of dun kleedje voor kano etappe)

## Wat is mogelijk qua koeling

---

- Het wisselpunt is gelegen nabij (zwem)water. Hier kom je regelmatig (na elke etappe) terug. Maak hiervan gebruik door hierin verkoeling te zoeken. Er zijn schaduwplekken bij WP.
- Bij het wisselpunt is (onbeperkt) vers drinkwater.
- Bij de Finish hebben we extra schaduwplekken gecreëerd en staat een sproeier klaar.
- De EHBO voorzieningen zijn uitgebreid (o.a. ORS, hittedekens, ijswater)

## **Maar ook... wat kunnen we NIET**

---

- Tijdens de etappes zijn jullie als team primair aangewezen op jezelf. VOORKOM! dat jullie afhankelijk worden van hulp.

## **Aanpassingen in de race**

---

De volgende aanpassingen worden gezien de weersverwachting doorgevoerd:

- Na de Proloog zelf kiezen voor etappe W of P (zie bijlage)
- Verplicht nat t-shirt halen voor iedere nieuwe etappe.
- Bonuspunten voor een volle knipkaart vervallen
- Strafpunten bij te laat finishen worden lager. (1 strafpunt per 10 minuten te laat)
- Verplichte time-out; Vrijwilliger/jury kunnen een actieve koeling verplichten voordat je met de volgende etappe mag starten.
- Bij tekenen van (dreigende) oververhitting wordt je uit de race gehaald. (geen discussie mogelijk).
- Regenjas is geen verplicht item. Geadviseerd wordt om deze te ruilen voor een (dun) shirtje met evt. met lange mouw) of een andere vorm van bedekking.

## **Alternatieve Hitte race (neutrale – eindetappe)**

---

Afhankelijk van de laatste weerberichten (temperatuur, luchtvochtigheid, hittedruk etc) zullen we besluiten of we de race moeten inkorten. Dit besluit nemen we pas de avond van tevoren. Dit zal bij de briefing op de dag zelf worden medegedeeld.

(op basis van huidige verwachtingen is een neutrale eindetappe aannemelijk)

Het hitte alternatief bestaat uit neutralisatie van de laatste etappe. Dat betekent dat de race eindigt op WP bij inleveren van de laatste knipkaart. De etappe terug kan/mag vervolgens op rustig tempo worden verreden. Ook kortste route terug is toegestaan.

De finish tijd bij WP1 is in dat geval 14:00h (+ je startminuten)

## Race strategieën

Om verantwoord te kunnen racen moet je goed nadenken over jullie raceschema/strategie.

Het advies is om vooral rustig aan te doen. Dit kan je goed vormgeven door juist de meest intensieve etappe (lopen) in te korten. Wil je wel graag lopen, dan is het slim om dit zo vroeg mogelijk te doen (minder zonkracht). Op een deel van de loopetappe is weinig beschutting.

We willen jullie vooral vrijheid geven om zelf je race te plannen. Het raceverloop zal daardoor wel anders zijn dan vooraf door ons ingeschat. De materialen planning ligt daardoor natuurlijk helemaal overhoop. We hopen op jullie begrip als je even moet wachten op het beschikbaar komen van een kano of step. Gebruik die tijd om de etappe voor te bereiden (vraag alvast de kaart), lekker even af te koelen of een ST te doen.

*Ter inspiratie wat verschillende strategieën:*

	CP maximalisatie	Inspanningen optimalisatie	Fun optimalisatie
Etappe 1	Kortste route naar WP! Pak alleen CP's langs kortste lijn.	Fiets rustig en geniet. Pak lekker een paar CP. Bij beschikbaarheid eerst steppe/kanoën	Kies juist de navigatie uitdagingen (die je anders wellicht had overgeslagen. <b>En haal alle BP.</b>
Etappe 2	Loopetappe eerst	Loopetappe 1 CP halen en terug. (evt wandelen)	Je bent dan meer tijd kwijt met puzzelen (in de schaduw)
Etappe 3	Kano/step		
Etappe 4	Kano/step		
Etappe 5 * mogelijk neutrale etappe	Rustig terug S/F		

### Verschil etappe W en P:

**Etappe W** heeft de mogelijkheid tot meest directe route naar WP. Deze route is op meerdere plekken te verkorten/verlengen.

**Etappe P** heeft de meeste navigatie uitdaging.

Deze route is ook in te korten, er zijn echter minder keuzemomenten. Het grootste keuzemoment zit hier relatief dicht bij S/F (dus direct na start, of vlak voor einde)