



# Tips voor wedstrijdorganisatie met RaceRunningatleten

RaceRunningatleten zijn para-atleten, die vanwege een motorische beperking gebruik maken van een loopframe om te kunnen hardlopen. RaceRunningatleten willen en kunnen meedoen aan diverse loopevenementen over korte of langere afstand. Binnen deze groep atleten zijn, net als bij de valide atleten, de onderlinge verschillen groot. Wat ook even groot is, is het plezier in de sport en de drive om deze sport te beoefenen. En hoe mooi is het om dit samen te doen!

Deze handreiking is geschreven om deelname door RaceRunningatleten aan reguliere hardloopevenementen (op de weg en in het bos) voor zowel de deelnemers als de organisatoren tot een succes te maken.

## 1. Overleg tussen wedstrijdorganisatie en RaceRunningvereniging

Overleg op tijd over deelname van RaceRunningatleten aan het evenement. Vooral bij grote evenementen is het programma al ver van tevoren bepaald en ook vaak erg vol en niet zo gemakkelijk aan te passen. Belangrijkste vragen voordat je begint:

1. Is het parcours in principe geschikt (of geschikt te maken) voor RaceRunning?
2. Is de organisatie bereid om RaceRunningatleten mee te laten doen aan één of meer programma-onderdelen?
3. Kan er veilig worden deelgenomen voor zowel de RaceRunningatleten als reguliere atleten?

## 2. Bekijk het parcours ter plekke en maak eventueel aanpassingen

Ga het parcours ter plekke bekijken en beoordeel de volgende zaken:

- Is het parcours geschikt voor RaceRunningatleten? Of kun je het met een paar aanpassingen geschikt maken voor RaceRunningatleten? Of kun je op hetzelfde terrein (met dezelfde start en finish) een ander geschikt parcours uitzetten? Probeer het parcours evt. uit met een RaceRunningatleet.
- Welke (veiligheids-)maatregelen zijn nodig (parcoursposten, linten, loopmaatjes) Let hierbij op: flessenhalzen, oneffenheden en putdeksels, obstakels, schuine stukken wegdek, hellingen, viaducten. Als er elektrische kabels over het parcours liggen, dan graag afdekken met matten, niet met plastic kabelgoten.
- Overweeg om deelnemers te vragen om een loopmaatje mee te nemen (of toe te staan).

## 3. Ruim voldoende tijd in voor de run van de RaceRunningatleten

Er is een grote variatie in de snelheden die RaceRunningatleten kunnen behalen. Snelle RaceRunningatleten lopen ongeveer even snel als de reguliere (recreant-)hardlopers. Kidsruns van 1 km worden door snelle RaceRunningatleten binnen 5 minuten afgelegd. Er zijn echter ook atleten die er 15 minuten over doen. Voor de 10 km zijn er RaceRunningatleten die dit binnen het uur kunnen lopen. Richttijden voor 5 km liggen tussen 20 en 40 minuten.

- Overweeg om een grenstijd voor maximale duur per afstand te stellen.
- Overweeg om een korte afstand voor volwassen (RaceRunning)deelnemers in het programma op te nemen.

#### 4. Bespreek de startprocedure en de startvolgorde

Voor het bepalen van de startprocedure en –volgorde zijn de onderstaande factoren van belang:

- a. De ruimte op het parcours, kunnen lopers en RaceRunningatleten elkaar veilig inhalen?
- b. De aantallen lopende en racerunnende deelnemers
- c. Het parcours: kruisen de deelnemers elkaar op een moment?
- d. Loopsnelheid van de deelnemende RaceRunningatleten
- e. Ruimte in het start- en finishgebied
- f. Tijdregistratie
- g. Ruimte in het programma
- h. Startmoment RaceRunningstart (indien niet gelijk wordt gestart met de reguliere loop).

Vaak blijkt dat een aparte RaceRunningstart fijner en veiliger is. Atleten met een RaceRunner kunnen bijvoorbeeld 1, 2 of 5 minuten eerder starten dan de reguliere lopers, maar ná de wedstrijdlopers. De lopers kunnen de RaceRunning-atleten later gemakkelijk inhalen, want het veld is dan al ‘uit elkaar’ gelopen. Je kunt afspreken dat RaceRunningatleten (gedurende een bepaalde afstand) niet naast elkaar mogen lopen. Langzame RaceRunningatleten kunnen juist achteraan, na de reguliere lopers starten.

Veel RaceRunningatleten hebben last van een vervelende schrikreactie bij het startschot. Overweeg om voor deze groep gebruik te maken van een elektronisch startpistool of een handmatige startklapper.

Informeel vooraf alle deelnemers dat RaceRunningatleten meedoen aan het evenement.

#### 5. Inschrijving

Via **inschrijven.nl** of via **e-mail** (evt van de RaceRunninggroep van een betrokken vereniging in de buurt). Inschrijven via e-mail is iets meer werk, maar geeft de mogelijkheid om direct contact te leggen met de deelnemers over alle bovenstaande zaken. Je kunt ook evt. nog extra informatie vragen over bijv. geschatte looptijd. Inschrijven via een afzonderlijk e-mailadres voorkomt ook dat de RaceRunningatleten de standaardinformatie krijgen over inschrijfgeld, parkeerplekken etc. en is dus veel duidelijker. Het wordt erg op prijs gesteld als de gelopen tijden wel worden geregistreerd en gepubliceerd op een website!

#### 6. Klassement

Bij weinig deelnemers lijkt een echte prijsuitreiking voor de RaceRunningatleten niet heel logisch; het is dan beter om alle finishers een herinneringsmedaille te geven. Natuurlijk wordt een eindklassement met een vermelding van de gelopen tijden op de website van het evenement wel erg op prijs gesteld.

## **7. Parkeren**

RaceRunningatleten hebben vaak een rollator of rolstoel én een RaceRunner bij zich. Het is prettig als dichtbij de start parkeermogelijkheden zijn (of minimaal laad- en losparkeerplaatsen), zodat de atleten niet al moe (of te laat!) aan de start verschijnen. Communiceer dit goed met de deelnemers én de verkeersregelaars, omdat deze parkeerplekken vaak afwijken van de aangegeven route voor het evenement.