

## **Praktische informatie voor deelname aan de HTMudrace 2018.**

Leuk dat je meedoet aan de HTMudrace!

Ook dit jaar maken we er een onvergetelijke en heel gezellige middag van met een afwisselend parcours, obstakels en hindernissen. Na de warming-up mag je los! Waden door sloten, balancerend op balken over sloten, klimmen en van de zeephelling! In deze nieuwsbrief lees je vooral praktische informatie. Op onze site kun je nog meer informatie vinden. Mocht je toch nog een vraag hebben dan kun je die stellen door een mail te sturen naar [htmudrace@gmail.com](mailto:htmudrace@gmail.com).

### **Adres, routebeschrijving, OV en parkeren**

Sportveld Hempens / Doarpshûs de Bining  
't Leegje 1

Woon je in de buurt? Kom op de fiets! Je kunt je fiets stallen in de berm bij de kop van Teerns en op de oprijlaan naar de woningen in aanbouw bij de Glinswei. De auto kun je parkeren bij de basisscholen in de wijk Zuiderburen, De Wynwizer en de Prinses Maximaschool. Het adres is Pikemar 17 in Leeuwarden. Middels wegwijzers wordt de looproute aangegeven van de parkeerplaats naar het sportveld. Met het openbaar vervoer is Hempens goed bereikbaar. Uitstappen bij de halte 'de Wetering' in Zuiderburen. Via [www.9292.nl](http://www.9292.nl) kun je eenvoudig de route plannen.

### **Startgroep**

Uiterlijk een week voor de HTMudrace ontvang je van ons een mail met daarin je starttijd, het nummer van je startgroep én je persoonlijke startnummer. Onthoud je startnummer want dat wordt tevens gebruikt voor garderobe en uitreiking van je goodiebag en sportshirt.

Bij aankomst in Hempens kun je je melden bij de inschrijftafel. Je ontvangt daar je sportshirt in de kleur van je startgroep en je goodiebag.

Uiterlijk 10 minuten voor de start dien je klaar te staan in het juiste vak / bij het juiste hek. De startgroepnummers worden omgeroepen dus houd het in de gaten.

Ouder-kind teams starten in de laatste groepen.

### **Eten & Drinken**

De HTMudrace onderdeel is van de Merke (het dorpsfeest in Hempens en Teerns). Er staat een grote feesttent met catering. Drankjes en snacks zijn tegen betaling te verkrijgen. Je ontvangt in je goodiebag één consumptiemunt per persoon. In je goodiebag zit in elk geval een klein flesje water en enkele refreshments. Tijdens de run zijn er 2 punten waar je water en fruit kunt krijgen.

### **Omkleedfaciliteiten & Douches**

In de feesttent kun je je omkleden. Bagage kun je afgeven bij de bewaakte garderobe. In de Bining zijn een beperkt aantal douches aanwezig maar je kunt je schoonschrobben in de verwarmde hottubs of het schuimbad ;-)

### **Kledingadvies**

Schoenen: sport- of hardloopschoenen zijn heel geschikt.

Bovenkleding: Geen katoen! Je blijft nat en koud en het wordt 2x zo zwaar. Je krijgt van ons een sportshirt wat lekker snel droogt.

Onderkleding: Wij raden je aan om een lange, sluitende broek aan te trekken. Met een korte broek heb je kans op schrammen. En ook hier geldt, géén katoen.

### **Meedoen belangrijker dan.....**

Fun staat voorop! Je mag obstakels overslaan.

Als ouder moet je zelf een risico inschatting maken voor je kind om een obstakel wel of niet te trotseren. Houd er rekening mee dat er 2x een zwemstuk in het parcours zit.

Kinderen moeten goed kunnen zwemmen.

### **EHBO**

Er zijn EHBO'ers aanwezig. Bij alle obstakels zijn begeleiders aanwezig die EHBO'ers kunnen bereiken dus als er wat is, aarzel niet om hulp in te schakelen.

### **Enkele tips om blessures te voorkomen:**

Het parcours van de HTMudrace loopt voor het grootste deel over onverhard terrein.

Door alvast te trainen op onverharde wegen kun je enkel- en knieblessures voorkomen.

Bouw de duur en intensiteit geleidelijk op, zodat je spieren en gewrichten wennen aan een ander soort belasting.

Train ook je bovenlichaam! Er zijn obstakels waar je getrainde schouder- en armspieren voor nodig hebt.

Rekken en strekken helpt blessures voorkomen. Voor de start kun je meedoen aan de professionele warming-up van Re-Seth.

Let erop dat je voldoende eet en drinkt voor en na de race.

### **Algemene voorwaarden en eigen risico**

Tot slot willen we je wijzen op de algemene voorwaarden voor deelname. Deze kun je vinden op onze site en ontvang je van ons per mail.