

PARCOURS AFZETTING VESTINGSTAD RUN

Jaap Verhoeff

9 grote pilonen
1 spuitbus wegenverf
21 km bord 1 t/m 21 (21.1 km route)
7 km bord 3 t/m 9 (10.5 km route)
1 bord 
1 bord 
2 bord 
29 pijl bord rechthoek
20 pijl bord vierkant
6 bord vaart minderen
8 bord wandelaar
3 bord gladde weg

clubhuis

4 schraagtafels
sleutel poortjes
4 matjes
3 kuipen voor afval
7 jerrycan 20 lt met kraan
2 jerrycan 17 lt met kraan
1 jerrycan 10 lt met kraan
2 jerrycan 20 lt
afzetlint
finish klok

finishfui

op de baan
4 personen
1 klok
.. dranghekken
.. pilonen
afzetlint

waterpost finish

2 personen
1 schraagtafel
2 jerrycan 17 lt water
1 jerrycan 20 lt water
400 bekers
2 afvalzakken
.. sinaasappels
.. appels

overige drinkposten

2 personen
1 schraagtafel
1 afvalkuip
2 jerrycan 20 lt water
300 bekers
2 afvalzakken

waar staat wat

op de 21.10 alle km een km-bordje, behalve 21
op de 10.40 alle km een km-bordje, behalve 10
op de 5.10 géén km-bordjes, behalve 1
op alle afslagen een pijl-bord
splitsing Roef-Molenpad : bord 
splitsing Roef-Oudendijk : borden  10 en  21
rotonde Roef: 2 bord wandelaar en vaart minderen
oversteek Oudendijk: 2 bord wandelaar en vaart minderen
oversteek Uppel: 2 bord wandelaar en vaart minderen

waterpost op 6 km op (fietsdijk Stadshaven)
waterpost op 11.8 km (Uitwijk muziektent)
waterpost op 16.6 km (eerste stuk Omloop)

plaatsen

Dik: km 10-20 van 21km en 5-9 van 10km, oversteek Uppel en waterpost 11,8 en 16,6 km
Jaap: km 1-9 van 21km en 3-4 van 10km, oversteek Oudendijk, splitsings borden, rotonde Roef en waterpost 6 km

opruimen

Dik: zelfde als neergezet
Jaap: zelfde als neergezet