

Deelnemersinformatie



De Hollandse 100
17 maart 2019



Beste deelnemer,

Op zondag 17 maart wordt de 5e editie van De Hollandse 100 verreden. Een oer-Hollandse evenement bestaande uit 5 onderdelen:

- De Hollandse 100: 10 km schaatsen en 90 km fietsen
- De Halve Hollandse 100: 5 km schaatsen en 45 km fietsen
- De Hollandse 100 wedstrijd marathon voor licentie houdende marathonploegen
- De Junioren 10: 10 km schaatsen voor jeugd
- De Familie/Groeps-estafette: met een team zoveel mogelijk rondjes schaatsen binnen een uur.

Het doel van De Hollandse 100 is geld inzamelen voor Lymph&Co, een stichting die zich inzet tegen lymfklierkanker door onderzoek naar deze ziekte te financieren.

Wat fijn dat ook jij meedoet aan De Hollandse 100 2019!

En hier dan alles wat je moet en wilt weten voor een succesvolle deelname:

- Start en finishlocatie
- Parkeerinformatie
- Ophalen startbewijs in Thialf
- Faciliteiten bij start/finish
- Parcours
- Route en verzorgingsposten
- Wedstrijdregels
- Vragen

Hoewel met de grootst mogelijke zorg samengesteld, kunnen er onderdelen uit deze deelnemersinformatie komende weken nog veranderen. Voor de meest up-to-date informatie verwijzen we je dan ook graag naar onze website en Facebookpagina.

www.dehollandse100.nl en <https://www.facebook.com/dehollandse100>

We wensen je succes met de laatste voorbereidingen en we zien je graag op 17 maart aan de start.

Namens de organisatie van De Hollandse 100

Bernhard van Oranje

Oprichter en voorzitter Stichting Lymph&Co



VERZAMELLOCATIE

De Hollandse 100 vindt dit jaar wederom plaats in en rondom Thialf Heerenveen. Dit walhalla voor schaatsers biedt meer dan voldoende parkeerplaatsen en is zowel met de auto als met het openbaar vervoer goed te bereiken.

Adres

Thialf
Pim Mulierlaan 1
8443 DA Heerenveen

Routebeschrijving

A7 richting Heerenveen
A32 richting Heerenveen/Zwolle
Afslag Heerenveen Zuid/Mildam (afrit 10)
Onder aan de afrit rechtsaf, weg volgen tot T-splitsing
Bij T-splitsing gaat u rechtsaf
Aan uw linkerzijde treft u het parkeerterrein van Thialf aan

Openbaar vervoer

Treinen stoppen ten alle tijden bij het station van Heerenveen en vanaf de bijgelegen bushalte kun je Thialf bereiken door verschillende buslijnen te nemen. Er stopt een bus vóór Thialf en er stopt een bus op loopafstand van Thialf, aan de Marktweg. Voor actuele tijden check 9292.nl.

Enmaal bij Thialf aangekomen, meld je jezelf in de centrale hal voor het ophalen van je startbewijs. Vervolgens kan je met dit nummer je fiets in het Parc Fermé (fietsenstalling) plaatsen, je omkleden en beginnen aan een eventuele warming-up.

Op de locatie is aanwezig:

- Consumpties tegen betaling;
- Kleedruimte en douchegelegenheid;
- Een beperkt aantal kluisjes, 2 euro munt nodig
- Schaatsverhuur
- Vrienden en familie kunnen je aanmoedigen als toeschouwer tijdens De Hollandse 100. Deze kunnen echter NIET schaatsen tijdens de start van De Hollandse 100, de Junioren 10 en de Familie/Groeps Estafette op de 400 meter baan. De 330 meter baan is wel de hele dag beschikbaar! Ook zijn er gedurende de hele dag 2 kleine ijsbaantjes op het middenterrein open. Op de ene baan kan je samen met je toeschouwers een clinic curling volgen. Op de andere baan kunnen de kleinere kinderen schaatsen (schaatsrekjes aanwezig).



OPHALEN STARTBEWIJS & STARTTIJD

Op zondag 17 maart vinden er 5 verschillende activiteiten bij Thialf plaats: De Hollandse 100 (10 km schaatsen en 90 km fietsen), De Halve Hollandse 100 (5 km schaatsen en 45 km fietsen), De Hollandse 100 wedstrijd marathon (gereden door officiële marathonploegen), Junioren 10 (10 km schaatsen voor jeugd t/m 16 jaar) en de Familie/Groeps Estafette (in een uur zoveel mogelijk rondjes afleggen op de schaats).

Alhoewel De Hollandse 100 geen wedstrijd is maar een toertocht, hebben we vorig jaar gezien dat de niveaueverschillen bij het schaatsen aanzienlijk zijn. Dat is helemaal niet erg, maar om het schaatsonderdeel wat soepeler te laten verlopen gaan we komende editie van De Hollandse 100 in 2 heats rijden.

Schaats jij de 10 kilometer met gemak binnen 20 minuten? Dan mag jij starten in HEAT 1. Alle andere deelnemers aan De Hollandse 100 starten in HEAT 2.

- **10:00 – 10:20 uur: Start HEAT 1 De Hollandse 100 (snelle schaatsers)**
- **10:30 – 11:15 uur: Start HEAT 2 De Hollandse 100 én De Halve Hollandse 100**
- **11:30 – 12:15 uur: De Hollandse 100 wedstrijd marathon**
- **12:30 – 13:00 uur: Junioren 10**
- **13:15 – 14:15 uur: Familie/Groeps Estafette**

Vanaf 08.45 uur ben je welkom om je startbewijs op te halen en verzoeken we alle (Halve) Hollandse 100 deelnemers (schaatsen EN fietsen) dit **uiterlijk** 09.30 uur gedaan te hebben. Dan heb je daarna nog voldoende tijd om je klaar te maken voor de start.

De Hollandse 100 en De Halve Hollandse 100

Bij het ophalen van je startbewijs voor de (Halve) Hollandse 100 ontvang je een enveloppe met het volgende:

A) CHIP VOOR TIJDSREGISTRATIE

Dit is een enkelband en moet voor een juiste tijdsregistratie **om de enkel** worden gedragen.

BELANGRIJK! LEVER JOUW CHIP DIRECT NA DE FINISH IN.

*Lymph&Co betaalt een borg voor deze chips. Bij het **NIET** inleveren van de chip na de fietstocht, wordt een bedrag van € 80,- bij je in rekening gebracht.*

B) STARTNUMMER

• **Startnummer op de borst:**

Voor de herkenbaarheid als deelnemer moet je het startnummer goed zichtbaar, bij zowel het schaatsen als het fietsen, op de borst dragen.

• **Stuurbordje voor op je fiets:**

Monteer deze bij het plaatsen van je fiets in het parc fermé aan je stuur.

Bij het ophalen van je startbewijs krijg je ook een plastic zak, zodat je materiaal in het Parc Fermé droog blijft, mocht het onverhoopt gaan regenen.



De Junioren 10

Bij het ophalen van je startbewijs voor de Junioren 10 ontvang je het volgende:

A) CHIP VOOR TIJDSREGISTRATIE

Dit is een enkelband en moet voor een juiste tijdsregistratie **om de enkel** worden gedragen.

BELANGRIJK! LEVER JOUW CHIP DIRECT NA DE FINISH IN.

*Lymph&Co betaalt een borg voor deze chips. Bij het **NIET** inleveren van de chip na de fietstocht, wordt een bedrag van € 80,- bij je in rekening gebracht.*

B) STARTNUMMER

• Startnummer op de borst:

Voor de herkenbaarheid als deelnemer moet je het startnummer goed zichtbaar, bij zowel het schaatsen als het fietsen, op de borst dragen.

De Familie/Groeps Estafette

Bij het aanmelden voor dit onderdeel ontvang je het volgende:

- Een stempelkaart met lanyard.

Uiteraard zijn supporters welkom om het evenement te aanschouwen en je aan te moedigen. Na afloop van het evenement zijn vanaf 14.30 uur optredens van diverse artiesten en sluiten we rond 16.15 uur De Hollandse 100 af met het bekendmaken van het opgehaalde bedrag en de overhandiging van de cheque. Dus zorg dat je erbij bent!

START

Verzamelen en inrijden op het ijs kan op de 330 en 400 meter ijsbaan. Het startschot van De (Halve) Hollandse 100 wordt om 10.00 uur gegeven.

LET OP! Handschoenen zijn verplicht bij het schaatsen. Bij het fietsen is een **fietshelm verplicht**.

Deelnemers die alleen maar fietsen, mogen vanaf 10.45 uur vertrekken. Dit om de snelste deelnemers niet in de wielen te rijden. Als organisatie raden wij aan om tijdens het schaatsen ook een (fiets)helm te dragen voor uw eigen veiligheid!

Deelnemers die de activiteiten hebben verdeeld, wisselen onderling de chip en ook het startnummer. Zonder chip **GEEN** (tijds)registratie dus vergeet de chip niet door te geven zodra je stopt met een onderdeel en iemand anders het overneemt.

SCHAATSEN

We starten deze editie van de Hollandse 100 in 2 verschillende heats. Schaats jij de 10 km in sneller dan 20 minuten, dan mag je in HEAT 1 starten. Alle andere deelnemers (inclusief De Halve Hollandse 100 deelnemers) starten in HEAT 2. Advies is om ook tijdens het schaatsen een (fiets)helm te dragen.

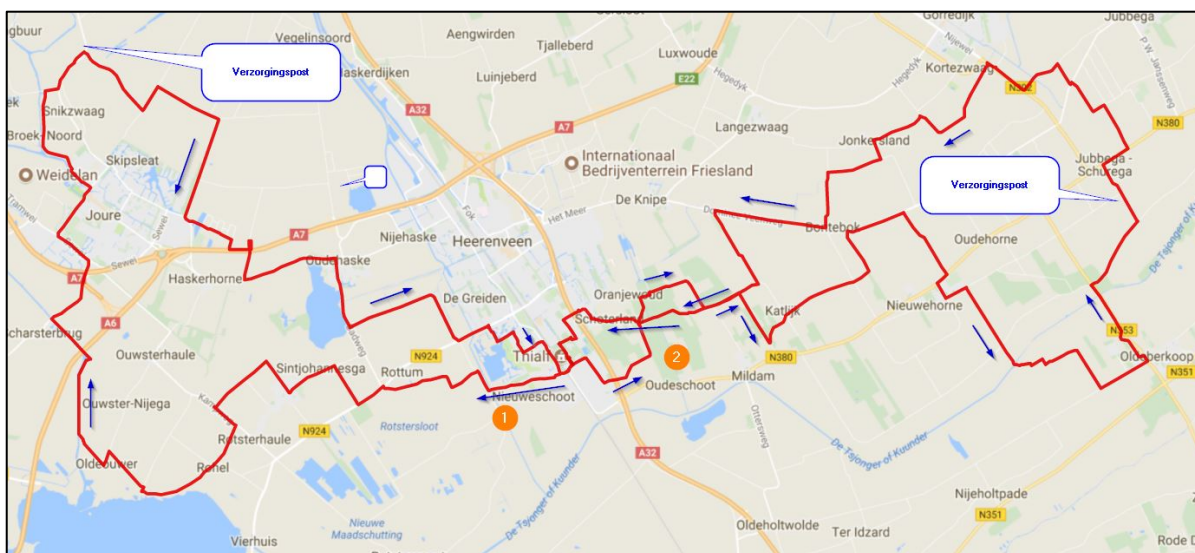
In totaal schaats je 25 rondes (13 rondes bij de Halve Hollandse 100) op de 400 meter baan. Op de 4 schermen rondom de baan komen de namen te staan van de schaatsers die op dat moment de meeste

ronden hebben afgelegd. Eén minuut nadat een deelnemer alle rondes heeft afgelegd, verdwijnt deze van het scherm en is er weer plek voor een nieuwe deelnemer.

LET OP! Je naam verschijnt dus alleen op het scherm als je bijna klaar bent. Houd de schermen dus goed in de gaten!

Nadat je het schaatsen achter de rug hebt, kan je naast het ijs je schaatsen uittrekken. Daarna is het +/- 100m lopen naar je fiets. Of je dit op je sokken, blote voeten of op schoenen doet is aan jou. Bij het verlaten van het parc fermé wordt gecontroleerd of het fietsstuurbordje correspondeert met je startnummer en of je je fietshelm op hebt. Daarna kan je van start gaan met de fietstocht.

FIETSPARCOURS



Start bij Thialf met lus 1 – Kruising Thialf – Start met lus 2 – Finish Thialf
Het .gpx bestand van de route zal via de site te downloaden zijn.

FIETSRUTE & VERZORGINGSPOSTEN

Het decor van De Hollandse 100 is de provincie Friesland. De fietsroute loopt grotendeels over vrijliggende fietspaden en rustige wegen. Het parcours is echter niet verkeersvrij, dus de verkeersregels die er normaal zijn, gelden ook nu! Het parcours is gemarkeerd met gele routepijlen.

Op drie punten op de route (na 26 km, 45 km en 70 km) is er een verzorgingspost waarvan gebruik gemaakt mag worden. Mocht je als supporter de deelnemers op deze locaties willen aanmoedigen, houd er dan rekening mee dat er beperkte parkeervoorzieningen zijn bij Verzorgingspost #1 en #3.

Verzorgingsposten:

- C) Verzorgingspost #1: 26 km, aan zijkant t.h.v. Langedyk 1, Akmarijp, Friesland
- D) Verzorgingspost #2: 45 km, op voorplein bij Thialf
- E) Verzorgingspost #3: 70 km, aan de zijkant t.h.v. Heerenveenseweg 3, Oldeberkoop

In het deelnemerspakket zit ook een kaart van het parcours, mocht je onverhoopt een afslag missen.



Houd in gedachten: De Hollandse 100 is een toertocht en GEEN wedstrijd met een afgezet parcours!

FINISH

Wanneer je over de finish komt, kun je je fiets weer in het parc fermé plaatsen. LET OP: Lever direct na de finish je chip in, anders wordt hiervoor een bedrag van € 80,- bij je in rekening gebracht. Bewaar wel je startnummer. Deze heb je nodig om aan het einde van het evenement je fiets op te halen. Pas als je startnummer correspondeert met het stuurbordje van je fiets, krijg je deze mee. Na de finish van de laatste deelnemer wordt het opgehaalde bedrag tijdens een feestelijke afsluiting met bekende artiesten gepresenteerd.

Na afloop van het evenement worden de uitslagen van De Hollandse 100 hier gepubliceerd.

DE JUNIOREN 10

De Junioren 10 is voor jeugd t/m 16 jaar. De Junioren 10 zal om 12.30 uur starten op de 400 meter ijsbaan. In totaal zal er 10 kilometer geschaatst worden, ieder op zijn of haar eigen tempo en op zijn of haar eigen niveau. Startbewijzen en tijdsregistratiechips kunnen tot uiterlijk 11.30 uur opgehaald worden. Toegang tot het ijs is alleen met nummer mogelijk! In totaal schaatst iedereen 25 rondes. Op de 4 schermen rondom de baan vind je na iedere ronde jouw naam op het scherm met het aantal rondes dat je hebt geschaatst. Op deze manier hoef je je aantal rondes niet zelf bij te houden.

Handschoenen zijn verplicht bij het schaatsen! Als organisatie raden wij aan om tijdens het schaatsen ook een (fiets)helm te dragen voor eigen veiligheid.

DE FAMILIE/GROEPS ESTAFETTE

De Familie/Groeps Estafette zal om 13.15 uur starten op de 400 meter ijsbaan. Het doel van deze Familie/Groeps schaatstocht is om zoveel mogelijk rondjes af te leggen in 1 uur. Elke ronde haal je een stempel. Dit is het bewijs van de afgelegde afstand. Om 14.15 uur sluit de stempelpost en zal de ijsbaan worden opengesteld om nog wat rondes te rijden voor het plezier.

Per inschrijving mogen 4 deelnemers de baan op en krijgen maximaal 4 deelnemers een stempelkaart.

Handschoenen bij het schaatsen zijn verplicht!

WEDSTRIJDREGELS

- Deelname aan het evenement is alleen mogelijk na inschrijving via de website www.dehollandse100.nl en na betaling van het inschrijfgeld. Op vertoon van de bevestiging kan het deelnemerspakket op de wedstrijddag worden opgehaald.
- Het evenement is geen officiële wedstrijd, vandaar dat er te allen tijde de wegenverkeerswet geldt. Je hieraan houden is verplicht voor alle deelnemers.
- Bij deelname verklaart de deelnemer dat zijn/haar materiaal in fatsoenlijke conditie verkeert, zodat dit geen gevaar oplevert voor andere deelnemers en/of weggebruikers.
- **Bij deelname aan het schaatsonderdeel zijn handschoenen verplicht.**
- **Bij deelname aan het fietsonderdeel is een harde fietshelm verplicht.**



- De deelnemer is verplicht om het verstrekte startnummer en de chip voor de tijdsregistratie gedurende het gehele evenement te dragen. Onthoud dat je het startnummer en de chip doorgeeft als je het schaatsen en fietsen verdeeld hebt.
- Deelname aan het evenement geschiedt op eigen risico.
- De organisatie is niet verantwoordelijk voor verlies en/of beschadiging van eventuele (persoonlijke) eigendommen.
- Het door de organisatie verstrekte startnummer dient ongevouwen op de borst te worden gedragen.
- Het door de organisatie verstrekte stuurbordje dient ongevouwen vóór de start van het schaatsen op de fiets te worden gemonteerd. Pas na het ophalen van de fiets om deze weer mee te nemen mag dit stuurbordje worden verwijderd.
- Het is niet toegestaan om tijdens het event beelden voor commerciële doeleinden te maken, zonder in het bezit te zijn van de daarvoor geldende accreditatie. Hieronder verstaan wij bijvoorbeeld verkoop van gemaakte beelden aan derden. Accreditatie is tot en met 1 maart 2019 aan te vragen via Marie-José Helle (info@lymph-co.com)
- De organisatie behoudt zich het recht voor om deelnemers die zich niet houden aan bovenstaande regels te onthouden van deelname.
- De organisatie behoudt zich het recht voor om het evenement te wijzigen en/of af te gelasten indien zij zich gezien de omstandigheden hiertoe genoodzaakt ziet. Inschrijfgeld wordt niet gerestitueerd wanneer er sprake is van overmacht.

VRAGEN EN/OF ONDUIDELIJKHEDEN

Mocht je onverhoopt nog vragen hebben, kan je deze mailen naar: info@lymph-co.com.

Alléén op de dag van het evenement zijn wij ook mobiel bereikbaar, mocht dat onverhoopt noodzakelijk zijn: 06 – 22 95 46 76

Heel veel plezier op 17 maart aanstaande!