

INFORMATIESHEET VOOR TEAMS

Holland 4 ALS



Zaterdag 3 juli 2021

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Het evenement	3
Locaties	3
Eisen voor de teams	3
Afstanden	4
Afstanden en sub-teams bij verschillende teamgroottes	4
Voorbeeld	5
Wat heeft de organisatie geregeld voor de teams?	6
Wat moeten de teams zelf regelen?	6
Tips	7
Checklist materialen	8

Inleiding

In deze informatiesheet zijn alle ins en outs te vinden voor deelname aan Holland4ALS 2021.

Het evenement

Holland4ALS is een sportevenement van Groningen naar Soest. De deelnemers leggen in teams maar liefst 330 kilometer af. Het parcours tussen deze twee plaatsen wordt binnen 24 uur in estafette-vorm overbrugd in vier verschillende disciplines: kanoën, zwemmen, fietsen, en hardlopen.

De deelnemers finishen op het sportterrein van VVZ'49 in Soest. Vrienden en familieleden kunnen de deelnemers hier bij de laatste meters aanmoedigen, mits de coronamaatregelen dit toestaan.

De 5^e editie van Holland4ALS staat gepland in het weekend van zaterdag 3 en zondag 4 juli 2021. Het doel van het evenement is om zoveel mogelijk gelden te werven voor het goede doel. Geld waarmee hulpmiddelen voor ALS-patiënten worden aangeschaft om het leven van deze mensen zo aangenaam mogelijk te maken.

Locaties

Onder voorbehoud:

Start: Jachthaven Kaaphoorn → Kaapsebaan 1 9752 XP Haren (Groningen)

Finish: Sportterrein VVZ'49 in Soest → Eemweg 2a 3764 DG Soest

Eisen voor de teams

Een team kan bestaan uit 6 tot 12 sporters. Er zijn twee teamcaptains Elk team heeft daarnaast ook nog ongeveer 8 tot 10 begeleiders nodig. Deze begeleiders zijn nodig voor de volgende zaken:

- Teamcaptains (2)
- Voor- en achter fietsers tijdens het hardlopen (4)
- Chauffeur(s) van de busjes (2)
- Begeleiders tijdens het fietsen
- Begeleiders op wissellocaties

Ook moet ieder team een teamsong opgeven. Dit nummer wordt bij de start en finish speciaal voor jullie gedraaid.

Afstanden

Elk team legt 330 kilometer van Groningen naar Soest af in 24 uur. Daarbij worden 4 verschillende disciplines uitgevoerd. De afstanden per discipline zijn:

Kanoën = 25 kilometer
Zwemmen = 5 kilometer
Fietsen = 180 kilometer
Hardlopen = 120 kilometer

Ieder team wordt verdeeld in twee sub-teams, zodat de ene helft van het team rust heeft terwijl het andere team aan het sporten is. Onderweg zijn er een aantal wissellocaties. Bij deze locaties wisselen de sub-teams om, zodat de andere kunnen rusten (in het busje). Ook de begeleiders zullen regelmatig wisselen.

De afstanden per sub-team voor het hardlopen en fietsen kunnen iets afwijken, dat hangt af van de grootte van het team.

Afstanden sub-team van 10 sporters:

Fietsen = 90 kilometer
Hardlopen = 60 kilometer

Ieder teamlid legt dezelfde afstand af bij kanoën en zwemmen. Per team moet de afstand voldaan worden. Bij een team van 6 sporters is deze totale afstand iets korter. Bij een team van 12 sporters is deze afstand iets langer.

De afstanden van het hardlopen verschillen per loper. Een team van 6 moet meer kilometers lopen dan een team van 12 sporters. Bij het hardlopen wisselen de sporters binnen het sub-team ook tussendoor. Hierdoor legt elke sporter telkens maar een korte afstand af, zodat het ook voor de kleinere teams haalbaar is om 60 kilometer af te leggen. Het team mag zelf bepalen bij welke afstand wordt gewisseld.

Afstanden en sub-teams bij verschillende teamgroottes

Team van 6 personen

Sub-team van 3 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 20 km per persoon

Sub-team van 3 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 20 km per persoon

Team van 7 personen

Sub-team van 4 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 15 km per persoon

Sub-team van 3 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 20 km per persoon

Team van 8 personen

Sub-team van 4 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 15 km per persoon

Sub-team van 4 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 15 km per persoon

Team van 9 personen

Sub-team van 4 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 15 km per persoon

Sub-team van 5 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 12 km per persoon

Team van 10 personen

Sub-team van 5 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 12 km per persoon

Sub-team van 5 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 12 km per persoon

Bij teams met meer dan 10 deelnemers, zullen de sporten één keer met 2 mensen tegelijk gaan kanoën en zwemmen.

Team van 11 personen

Sub-team van 5 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 12 km per persoon

Sub-team van 6 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 10 km per persoon

Team van 12 personen

Sub-team van 6 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 10 km per persoon

Sub-team van 6 personen

Kanoën: 2,5 km per persoon
Zwemmen: 500 meter per persoon
Fietsen: 90 km per persoon
Hardlopen: 10 km per persoon

Voorbeeld

Jouw team bestaat uit 10 sporters en 8 begeleiders.

Kanoën: 2,5 km per persoon → 1 persoon tegelijk

Zwemmen: 500 meter per persoon → 1 persoon tegelijk

Fietsen: 90 km per persoon → Met het hele sub-team

Hardlopen: 12 km per persoon → Sub-team met lopers wisselt elke kilometer, 1 persoon tegelijk die loopt. Voor- en achter fietsers wisselen om de 15 kilometer met 2 andere begeleiders.

Wat heeft de organisatie geregeld voor de teams?

- Lunch op startlocatie
- Soep op nachtelijke wissellocatie (Uddel)
- Ontbijt bij de finish
- Gps-routes inclusief GPX-bestanden
- Wissellocaties
- Kano's en zwemvesten
- Verzorging bij wissellocaties
- Hesjes voor begeleiders
- Mogelijkheid om wetsuits te huren tegen speciaal tarief
- Reddingsbrigade
- EHBO onderweg en bij start + finish
- Kleedruimtes + douches op een aantal wissellocaties (mits geen beperkingen opgelegd door Corona-maatregelen)

Wat moeten de teams zelf regelen?

Wat fantastisch dat jullie overwegen of al ingeschreven zijn om jullie als team in te gaan zetten bij Holland4ALS om zoveel mogelijk geld op te halen voor ALS!

Om als team deel te nemen moeten er nog aan aantal dingen worden geregeld, maar daar helpen we jullie een handje bij. We hebben een overzicht gemaakt met alle zaken die geregeld moeten worden en waar jullie rekening mee moeten houden.

- Begeleiders (minimaal 8)
 - o Voor en achter fietser 4x
 - o 2x chauffeur
 - o 2x extra (waarvan 1 aanspreekpunt voor organisatie)
- Vervoer naar Groningen
- Fietsen 2x voor begeleiders
- Fietsen voor sporters 3 tot 6
- Sportkleding na het zwemmen voor fietsen en hardlopen (eventueel een extra set)
- Zwemkleding
- Handdoeken
- Badjas en warme kleding voor na het zwemmen
- Transport voor het vervoer van de deelnemers en de fietsen
 - o Busje voor hardlopen
 - o Busje voor fietsen
 - o Chauffeurs voor het transport (let op dat bij het hardlopen vanuit een busje deelnemers wisselen bij de estafette)
- Avondeten 3 juli
- Tussendoortjes
- Genoeg drinken! (Water en sportdrink)
- Eventueel een eigen fotograaf/fototoestel, zodat je teamgenoten die rust hebben foto's kunnen maken tijdens het sporten
- EHBO-spullen
- Reparatie spullen voor fiets, denk aan lekke band.
- Navigatie-app
- Powerbanks

Tips

Vijf tips voor een goede voorbereiding van Holland4ALS

Tip 1. Intensief trainen tot het laatste weekend, dan rust nemen.

De laatste weken voor de Holland4ALS estafette is het heel belangrijk om intensief te trainen. Hiermee bouw je een piek in de training op die zorgt voor een zogenaamde super-compensatie. Na het laatste weekend vóór het evenement (23/24 mei) doe je vervolgens niets meer. Alleen nog maar rusten, goed slapen en je verheugen op Holland4ALS.

Tip 2. Kies de juiste brandstof.

Voor wat betreft de voeding gedurende het evenement is het van belang om te weten dat de brandstof waarop we de estafette gaan doen met name uit koolhydraten (dus suikers) bestaat. Omdat je lichaam maar een beperkte hoeveelheid koolhydraten opslaat (ongeveer voor 1 - 1,5 uur intensief sporten) is het van belang om de voorraad doorlopend aan te vullen. Het is dus belangrijk om zowel direct vóór als tijdens het evenement continu te eten. Het eten kun je ruwweg in twee categorieën verdelen, te weten specifieke sportvoeding en gewone (koolhydraatrijke) voeding.

Tip 3 Zorg ervoor dat je deze drie soorten sportvoeding bij je hebt.

Sportvoeding bestaat ruwweg uit drie varianten:

- Sportdrinken voor in je bidon. Dit zijn vrijwel altijd poeders die je oplost in water. Zorg ervoor dat het voeding is en niet een isotone dorstlessen, dat is echt iets anders! Zorg tijdens het fietsen voor twee bidons van 750 ml, zodat je 1,5 liter kunt wegdrinken (elke 15 minuten een slok)
- Sportrepen (vaak met nootjes en chocolade). Handig om van te voren even te proberen om te zien welke je lekker vindt. Sommige zijn heel kleverig en moeilijk weg te slikken.
- Sportgel Niet altijd even lekker, maar wel een enorme energie boost vrijwel direct nadat je het ingenomen (wegspoelen met drinken/water)

Tip 4 Deze gewone voeding bevat veel koolhydraten.

- Pasta, rijst of aardappels. De organisatie zorgt onderweg voor een heerlijke pasta maaltijd. Let even niet op je dieet en schep gerust twee keer op.
- Brood (bruin/volkoren). Liefst met zoet beleg (bijv. aardbeienjam)
- Bananen, fruit, rozijnen
- Krentenbollen
- Snelle Jelle, gevulde koeken of i.d.
- Nootjes
- Snickers, Mars of druivensuiker tabletten

Tip 5 Eet (ook) dingen die je lekker vindt.

Tot slot: eet ook zoveel mogelijk dingen die je (graag) lust. Je bent bijna 24 uur bezig. En dat is niet alleen een ongelooflijke fysieke inspanning. Om het ook mentaal vol te houden, is het belangrijk om dingen te eten en drinken die je ook nog een beetje lekker vindt. Veel succes!!

Met dank aan Harry Kleine, sportcoach van het Team GeTTogether.

Checklist materialen

- Fietsen voor begeleiders → 2 tot 4 fietsen
- Fietsen voor sporters → 3 tot 6 fietsen

- Sportkleding na het zwemmen voor fietsen en hardlopen (eventueel een extra set)
 - Sportkleding hardlopen
 - Sportkleding fietsen

- Zwemkleding
- Handdoeken
- Badjas en warme kleding voor na het zwemmen

- Transport voor het vervoer van de deelnemers en de fietsen
 - Busje voor hardlopen
 - Busje voor fietsen

- Avondeten 3 juli
- Tussendoortjes
- Genoeg drinken! (Water en sportdrink)

- Fotograaf/fototoestel (optioneel)
- EHBO-spullen
- Powerbanks