Briefing Maarten Maartens Trailrun, zondag 24 november

- Afhalen startnummers en afgifte bagage (alleen tassen, geen losse kleding) in de **Lodge** op het landgoed vanaf 11:00 uur

- Start en Finish bij het Maarten Maartenshuis

- Veel van onze vrijwilligers zijn aanwezig op het parcours en bij start / finish

- De 10 en 20 kilometer trail starten met 1 aanloopronde van ca. 600 meter, deze wordt **alleen bij de start 1 x gelopen**

- De routes van de Maarten Maartens trailrun kan je vinden op onze website

https://trcu.nl/route-maarten-maartenstrailrun/

- De routes staan aangegeven met gele pijlen, deze hangen altijd aan de rechter kant van het pad (in de looprichting gezien)

- Zijpaden zijn soms afgezet met rood-wit lint, ga hier niet overheen

- Heb je hulp nodig? Het Rode kruis is aanwezig bij start-finish en op het parcours met mountainbikes. Via het nummer van de receptie (deze staat op je startnummer) kan je zo nodig hulp inroepen. In noodgevallen, bel 112

- Bij elke afstand lopen 'bezem lopers' achteraan. Zij kunnen je, zo nodig, de kortste weg naar de finish wijzen. Ze zijn herkenbaar aan het startnummer met opschrift '**Bezem'**

- Toiletten kan je vinden in het hotel

- **Vergeet je (trail) cup niet**, bij de verzorgingsposten hebben we **geen** bekers

Onderweg kom je van alles tegen. Het is een trail, het bos is niet aangeveegd en obstakels zijn niet gemarkeerd

- Smalle (singletrack) paden, rechts lopen, links inhalen

- Takken, zowel op de grond als laaghangend in de bomen

- Boomwortels, vooral in de laatste 2 km van de ronde

- Drassige paden

- Lopers van verschillende afstanden kunnen elkaar tegen komen. Ook kunnen er wandelaars op de paden lopen. Met respect voor elkaar is dat geen probleem, loop rechts, haal links in.