

## HomeSport Events

Dé online gids over HomeSport Events



# Inhoudsopgave

---

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
----------------------	----------

---

<b>Over HomeSport Events</b>	<b>4</b>
Wat is HomeSport Events?	5

---

<b>Praktische informatie</b>	<b>6</b>
Volledig verzorgd	7
Checkpoints	7
Cheerpoints	7
Samenstelling van het team	8
Inschrijfkosten	8
Andere vragen?	9

---

<b>Vorbereidingen</b>	<b>10</b>
Trainen voor HomeSport Events	11
Informatiebijeenkomsten	11
Pre-event	12
Fondsenwerving	12
Andere vragen?	12

---

<b>Fondsenwerving</b>	<b>13</b>
Fondsenwerving	14
Streefbedrag	14
Is het haalbaar om het streefbedrag op te halen?	14
Hulp nodig?	14
Promotiemateriaal	15
25 tips om geld binnen te halen voor jouw team	15
Andere vragen?	18

---

---

<b>Route en logistiek</b>	<b>19</b>
Estafette	20
Parkeren	20
Volgauto's	20
Opwachtplaats	21
Wisselpunten	21
Bij materiaalpech	22
Navigatie	22
Routeschema's	22
Trackers	26
Andere vragen?	26

---

<b>Veiligheid</b>	<b>27</b>
Veiligheid op de route	28
Veiligheid voor begeleiding	29
Begeleiding nacht	30
Extreme weersomstandigheden	30
Andere vragen?	31

---

<b>Informatie voor tijdens het weekend</b>	<b>32</b>
Informatie voor deelnemers 2024	33

---

# Over HomeSport Events



## Wat is HomeSport Events?

In het weekend van 29 en 30 juni 2024 is de dertiende editie van HomeSport Events: de jaarlijkse, unieke sportuitdaging van het Ronald McDonald Kinderfonds. HomeSporters gaan samen honderden kilometers wielrennen (HomeRide), hardlopen (HomeRun) of wandelen (HomeWalk). Dag en nacht, door weer en wind, dwars door Nederland. Zo zamelen zij geld in voor families met een ziek kind.



Met je team HomeSporters kies je wat bij jullie past: 500 kilometer wielrennen, 240 kilometer hardlopen of 120 kilometer wandelen. De organisatie stippelt uitdagende routes uit door heel Nederland. Onderweg passeer je verschillende Ronald McDonald Huizen. Binnen 24 uur leg je met jouw team deze route af. Dat betekent dag en nacht er vol voor gaan en blijven doorzetten. Een unieke, onvergetelijke uitdaging.

Elk team werft samen minimaal € 7.000 aan donaties voor de Ronald McDonald Huizen, Huiskamers en vakantiehuizen. Zo zorgen jullie ervoor dat zieke en zorgintensieve kinderen hun familie altijd in de buurt hebben.



## Praktische informatie



## Volledig verzorgd



HomeSport Events zorgt goed voor alle teams. De route bestaat uit zes etappes. Deze leg je af in estafettevorm. Na elke etappe vind je een checkpoint om uit te rusten, bij te tanken of je te laten masseren. Ook wordt daar voor extra energie gezorgd met avondeten, ontbijt, fruit en snacks. Onderweg word je aangemoedigd door betrokken vrijwilligers, muziek en juichende supporters op de cheerpoints.

## Checkpoints

Na elke etappe kom je op een checkpoint. De checkpoints zijn de vijf grote rustlocaties op de route van HomeSport Events. Het advies is om vanaf hier een andere groep het stokje te laten overnemen. Op de checkpoints vind je catering, entertainment, massages en nog meer faciliteiten.



Per checkpoint wordt gewerkt met vroegste en uiterlijke vertrektijden voor de teams. Dit zijn de openingstijden van het checkpoint. Om de veiligheid van alle deelnemers te kunnen waarborgen, vragen we je om je als team aan deze tijden te houden. Zo blijft het haalbaar voor jullie team om binnen de tijd te finishen. Deze tijden gelden voor het hele team, inclusief de begeleiders. Teams die na de uiterlijke vertrektijd het betreffende checkpoint nog moeten verlaten, verzoeken we een deel van de etappe per auto af te leggen en naar een volgende opwachtplaats te gaan.

## Cheerpoints



Op de route organiseren we naast checkpoints ook verschillende cheerpoints. De naam doet het al vermoeden: hier is extra support voor de deelnemers aanwezig. Op sommige punten is een feestje gaande en op andere plekken vind je een mooie boodschap langs de route of word je op een andere manier een hart onder de riem gestoken. Het is natuurlijk leuk om met de volgauto ook naar deze cheerpoints te komen; samen zorgen we voor nog meer support voor alle teams.

## Samenstelling van het team

Je vormt je HomeSport team met minimaal 3 en maximaal 10 sporters. Jullie wisselen elkaar af tijdens de routes. Daarnaast adviseren we minimaal twee begeleiders per team. Die sporten niet mee, en houden zich bezig met logistiek, fondsenwerving, PR en media of materialen. Zo is HomeSport Events een gezamenlijke uitdaging voor iedereen. Er geldt geen maximum voor het aantal begeleiders per team.



Vraag familie, vrienden, burens of collega's om samen aan de start te staan. Sportief of minder sportief, dat maakt niet uit: iedereen kan meedoen. Sportievelingen gaan aan de slag om de estafette te voltooien. En begeleiders houden jullie team draaiend. Ook zij zijn 24 uur op pad gedurende het weekend om de sporters te ondersteunen. Bovendien staat meedoen als bedrijf garant voor teambuilding.

## Teamcaptain

Elk team heeft een teamcaptain. Dat kan als sporter of begeleider. Als teamcaptain ben je het kloppend hart van jullie team. Jij bent ook degene die het team inschrijft. Daarnaast ben je aanspreekpunt voor de organisatie van HomeSport Events, en je houdt je team op de hoogte van HomeSport nieuws.

## Inschrijfkosten



Het inschrijfgeld voor HomeSport Events 2024 bedraagt **€75 voor sporters en €40 voor begeleiders**. Hiermee worden organisatorische kosten zoals eten en drinken onderweg, de track&trace-apparaten en faciliteiten bekostigd. Ook krijgen zowel sporters als begeleiders voor dit geld een shirt. Elk team werft samen minimaal **€ 7.000** aan donaties voor de Ronald McDonald Huizen, Huiskamers en vakantiehuizen. Hiermee maken jullie ruim **100 overnachtingen** in een Ronald McDonald Huis mogelijk en zorgen jullie er zo voor dat zieke kinderen hun familie altijd in de buurt hebben. Hebben jullie dit bedrag als team bij elkaar gebracht? Dan ontvangen jullie een startbewijs voor HomeSport Events 2024.

Inschrijven kan tot 01 mei 2024.

## Andere vragen?

We helpen je graag verder. Mail naar [info@homesportevents.nl](mailto:info@homesportevents.nl).



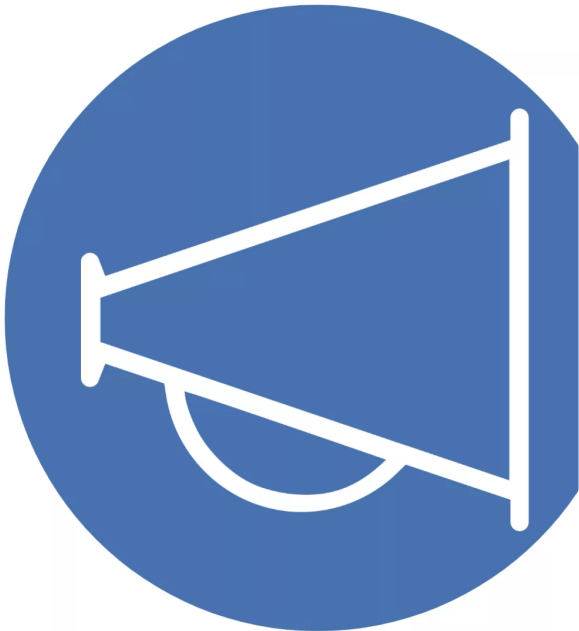
# Vorbereidingen



## Trainen voor HomeSport Events

Of je nu meedoet aan HomeRide, HomeRun of HomeWalk: een goede training is belangrijk voor deze sportieve uitdaging. De organisatie helpt jou het hele jaar door met adviezen voor de fondsenwerving en met trainingschema's. Tijdens het HomeSport Pre-Event ontmoeten deelnemers elkaar, en worden ook tips & tricks uitgewisseld.

Op **deze pagina** vind je trainingschema's om goed voorbereid aan de start te staan.

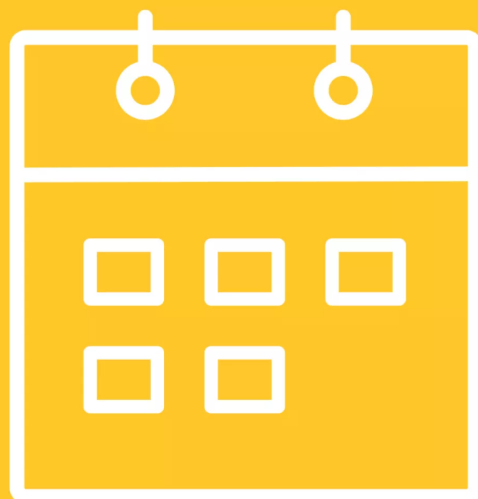


Daarnaast geven we je graag deze tips mee:

- HomeSport Events gaat 24 uur lang door, je sport dus ook in de nacht. Train dit daarom ook voorafgaand aan het event. Wandel, ren of fiets eens wanneer de zon onder is, je zult merken dat dit echt een verschil is met overdag. Zorg voor goede verlichting.
- Train in teamverband. Handig om alvast eens te trainen samen met jouw team. Leerzaam én gezellig!
- Check voorafgaand aan het event welke voeding goed je werkt, voor en tijdens jouw inspanningen. Zo weet je tijdens het weekend precies hoe je reageert op voeding, en kom je niet voor verrassingen te staan.

## Informatiebijeenkomsten

Voorafgaand aan HomeSport Events worden verschillende online informatiebijeenkomsten en inspiratiesessies georganiseerd. Zo bereiden we ons samen voor op het laatste weekend van juni. Van het laatste nieuws over het weekend zelf tot hulp bij fondsenwerving en trainen: alles komt aan bod. Daarnaast is er altijd voldoende ruimte om vragen te stellen aan de organisatie of andere HomeSporters. De online bijeenkomsten worden gehouden via Microsoft Teams. Ingeschreven HomeSporters ontvangen hiervoor een uitnodiging per mail of via de digitale nieuwsbrief.



## Pre-event



6 april organiseren we ook een fysieke bijeenkomst voor alle HomeSporters en begeleiders: het pre-event. Tijdens het pre-event komen we samen op een locatie in Nederland om ons met elkaar voor te bereiden op 29 en 30 juni 2024. Kom meer te weten over het weekend en ontmoet de organisatie en andere deelnemende teams. Tijdens het pre-event wordt ook stilgestaan bij fondsenwerving, voeding en andere zaken die van belang zijn in de voorbereiding op HomeSport Events. Het pre-event staat in het teken van informeren én inspireren.

**Aanmelden** voor het Pre-Event is mogelijk vanaf begin 2024. Ingeschreven HomeSporters krijgen hierover bericht.

## Fondsenwerving

Natuurlijk helpen we je niet alleen graag met de sportieve voorbereidingen, maar begeleiden we je ook op het gebied van fondsenwerving. Alles daarover lees je in het volgende hoofdstuk.

## Andere vragen?

We helpen je graag verder. Mail naar [info@homesportevents.nl](mailto:info@homesportevents.nl).

# Fondsenwerving



## Fondsenwerving

Samen met jouw teamgenoten ga je tijdens HomeSport Events een bijzondere, sportieve uitdaging aan. Die uitdaging is niet alleen sportief: je haalt met jouw team ook geld op voor een Ronald McDonald Huis, Huiskamer of vakantiehuis. Maar hoe pak je dat aan, donaties werven? We helpen we je graag een handje op weg met de fondsenwerving voor HomeSport Events.



### Streefbedrag

Elk team haalt minimaal € 7.000 aan sponsorgelden op. Zodra dit streefbedrag is behaald, is jullie startbewijs voor HomeSport Events geldig. Als team kan je ervoor kiezen om voor een specifiek Ronald McDonald Huis, Huiskamer of vakantiehuis te sporten. Als je hiervoor kiest, komen de sponsorgelden volledig ten goede aan dit specifieke Ronald McDonald Huis, Huiskamer of vakantiehuis. Zo zorgen jullie ervoor dat families met een ziek kind ook in de toekomst dicht bij elkaar kunnen zijn.

## Is het haalbaar om het streefbedrag op te halen?

In de praktijk is gebleken, dat het heel goed haalbaar is om € 7.000 aan sponsorgelden in te zamelen. Dat komt neer op ongeveer € 538 per persoon bij een team van 13 HomeSporters (gemiddelde aantal teamleden). Voorgaande jaren haalden de teams zelfs gemiddeld rond de € 14.000 per team op. De afgelopen 12 jaar is ieder team met het streefbedrag of hoger op de cheque over de finish gekomen.



## Hulp nodig?

Fondsenwerving is een echte teamprestatie. Daarom helpt het Ronald McDonald Kinderfonds je graag een handje. Dat doen we als volgt:

- Tijdens de online informatiebijeenkomsten en digitale nieuwsbrieven wordt aandacht besteed aan fondsenwerving, bijvoorbeeld door het delen van tips, voorbeelden en het uitwisselen van ervaringen.
- Elk team dat zich inschrijft voor HomeSport Events kan een promotiepakket aanvragen met daarin flyers, posters, donatiehuisjes en een vlaggenlijn om vliegend van start te gaan met hun fondsenwerving. [Dat doe je hier.](#)
- Op de [pagina met handige documenten](#) vind je (digitaal) fondsenwervend materiaal, zoals logo's, e-mailhandtekeningen en andere visuals.



Zit het antwoord op jouw vraag er niet tussen, of wil je sparren over jullie fondsenwerving? Neem dan contact op met Lieke Kleverwal via [info@homesportevents.nl](mailto:info@homesportevents.nl) of +31 88 221 900. Wij denken graag met je mee.

## Promotiemateriaal

Op zoek naar materiaal om jouw fondsenwerving een boost te geven? [Bestel dan het speciale HomeSport Events promotiemateriaal.](#) Je ontvangt het materiaal dan (gedrukt) thuisgestuurd.

## 25 tips om geld binnen te halen voor jouw team

### Tip 1

**Filmavond: organiseer een filmavond en verkoop kaartjes, popcorn en drankjes.**

#### Tip 2

### Verkoop onze [t]Huiswijn.

Met de aankoop van deze heerlijke wijn kunnen familie, vrienden, kennis collega's en relaties jouw team sturen. Ook dit jaar is de [t]Huiswijn voorzien van een speciaal HomeSport Events etiket. Met de verkoop van de [t]Huiswijn haal je al gauw honderden euro's op voor jouw team. [Koop de \[t\]Huiswijn hier in.](#)

#### Tip 3

Verloot je talenten of spullen op je werk. Kan jij een leuke sportclinic geven? Wil jouw collega haar boot een dagje beschikbaar stellen? Of wil jij wel een keer koken voor een andere collega? Houd een loterij of veiling waarbij iedereen iets beschikbaar stelt om te winnen.

#### Tip 4

Wist je dat je homesportevents.nl heel handig een QR code kunt aanmaken die niet verloopt? Log in met jouw account, ga naar jouw actiepagina en klik op de vierkante QR-button. Deel 'm op social media of zet de code op drukwerk. Zo stuur je de donateur rechtstreeks naar jouw eigen actiepagina.

#### Tip 5

**Organiseer een leuke bingoavond. Verzamel zelf de prijsjes of vraag of mensen prijzen willen sponsoren.**

#### Tip 6

Organiseer een leuke actie op een basisschool, bijvoorbeeld een sponsorloop en vraag of de opbrengst naar jouw team mag gaan.

#### Tip 7

**Zamel statiegeld flessen of blikjes in. Of vraag een lokale supermarkt of jullie het doel van de maand mogen zijn.**

#### Tip 8

Ruim je zolder op en ga op een rommelmarkt staan, bijvoorbeeld tijdens Koningsdag.



Tip 9

**Organiseer een leuk themafeest en verkoop consumpties voor jullie team of vraag entree.**

Tip 10

**Organiseer een pubquiz waarvan de opbrengst naar jullie team gaat.**

Tip 11

Maak een Instagram account aan voor jullie team, waar je geregeld om donaties vraagt.

Tip 12

Ruim je kledingkast op en verkoop de dingen die nog een ronde meekunnen via Marktplaats, Instagram of Vinted.

Tip 13

**Organiseer een diner of BBQ en verkoop consumpties voor jullie team of vraag entree.**

Tip 14

Vraag lokale koffietentjes, lunchcafés, barretjes of restaurants of er een spaarpot voor jullie team op de toonbank mag staan.

Tip 15

**Organiseer een puzzeltocht voor kinderen in de buurt tegen een kleine betaling voor jullie team.**

Tip 16

**Autowasstraat voor één dag, bied aan bekenden aan of je hun auto mag wassen tegen een vergoeding.**

Tip 17

Organiseer een gezellige spelletjesmiddag en verkoop consumpties voor jullie team of vraag een kleine entreprijs.

**Tip 18**

**Verkoop lekkere cupcakes, taartjes, koekjes of andere baksels.**

**Tip 19**

**Organiseer een bier- of wijnproeverij waarvan de opbrengst naar jullie team gaat.**

**Tip 20**

Kledingruilbeurs: organiseer een kledingruilbeurs en vraag een kleine entree.

**Tip 21**

**Bied een dierenoppas of -uitlaatservice aan bij vrienden en familie tegen betaling.**

**Tip 22**

**Organiseer een sportclinic, yogales of wandelmiddag tegen een betaling voor jullie team.**

**Tip 23**

Verkoop kerststukjes, oliebollen, pepernoten, kerstbomen of chocoladeletters in december. Of paasstukjes rondom de paasdagen.

**Tip 24**

Organiseer een gezellige knutselmiddag voor kinderen tegen een mooie donaties voor jullie team.

**Tip 25**

Organiseer een marathon en laat je sponsoren voor je prestatie. Zo lang mogelijk breien, gamen of hoelahoepen: je kunt het zo gek niet bedenken.

## Andere vragen?

Mail naar [info@homesportevents.nl](mailto:info@homesportevents.nl).

## Route en logistiek



## Estafette

De route leg je in estafettevorm af, binnen 24 uur. Daarvoor is de route verdeelt in zes etappes. Elke etappe neem je met minimaal twee teamgenoten deel aan de route. De andere teamgenoten verplaatsen zich per auto van checkpoint naar checkpoint of opwachtplaats. Let op: de verdeling van sporters verschilt per discipline:

- HomeRide: je fietst met minimaal twee sporters tegelijkertijd
- HomeWalk: je loopt met minimaal twee sporters tegelijkertijd
- HomeRun: je bent onderweg met minimaal één hardloper en één begeleider op de fiets. We adviseren om met een extra hardloper deel te nemen (bijvoorbeeld op de fiets). Zodat je elkaar kunt afwisselen.

## Parkeren

Voorafgaand aan HomeSport Events geeft de teamcaptain door hoeveel en wat voor volgauto's er meerijden op de route met het team via een speciale vragenlijst. Op basis daarvan ontvangt elk team in het teampakket parkeerkaarten. Zorg dat deze parkeerkaart duidelijk zichtbaar achter de voorruit ligt wanneer je bij start, finish en een checkpoint arriveert. Zo kunnen de parkeerbegeleiders goed zien op welke parkeerplaats jij mag parkeren.



De auto's die geen parkeerkaart hebben, zoeken zelf in de omgeving van het checkpoint of de start-/finish locatie een parkeerplaats. Houd hier rekening mee. We vragen jullie vriendelijk om de aanwijzingen van de parkeerbegeleiders op te volgen.

## Volgauto's



Jouw begeleiders volgen jouw team dit weekend in een zogenoemde volgauto's. De routes van HomeSport Events gaan niet alleen langs autowegen, maar ook over fietspaden waarlangs niet direct een weg is. Veiligheid voor de deelnemers is enorm belangrijk, dus we vragen iedereen zich aan de verkeersregels te houden. Het meerijden met lage snelheid van volgauto's op naastgelegen wegen en fietspaden is dan ook verboden. Het kan zijn dat er op een aantal delen van de route, met name in het begin, grote groepen fietsers samen rijden. Het is dan ook druk met volgauto's. Houd je aan de

verkeersregels en veroorzaak zo min mogelijk hinder voor fietsers en het overige verkeer.

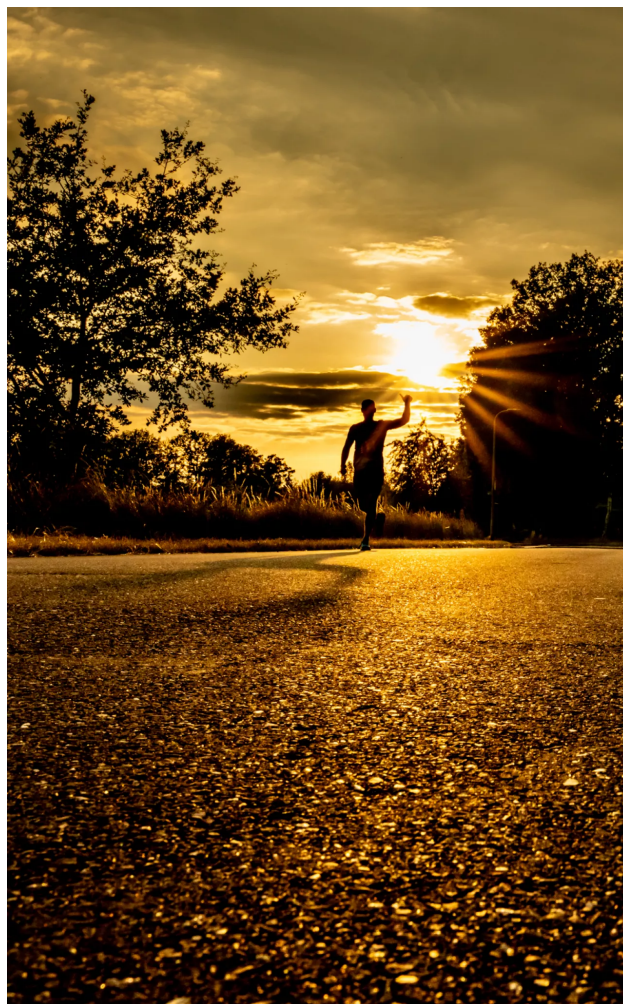
Let op: Het is uitsluitend toegestaan om met volgauto's naar cheerpoints te komen en dus niet met grote voertuigen, zoals touringcars. De cheerpoints en de bijbehorende parkeerterreinen zijn hier niet op berekend.

[Hier lees je meer informatie over check- en cheerpoints.](#)

## Opwachtplaats

Naast de checkpoints kun je ook wisselen op een opwachtplaats. Hier kan de volgwagen met de overige teamgenoten en begeleiders naartoe rijden, parkeren en wachten tot de teamgenoten die deelnemen aan de route arriveren totdat er gewisseld wordt. Er mag uitsluitend op de door de organisatie aangeduide punten worden gewisseld. Bij de HomeWalk en de HomeRun bevindt de opwachtplaats op elke 5 kilometer en bij de HomeRide op elke 10 kilometer. Het is niet verplicht om bij elk opwachtplaats te wisselen; je mag samen met je team besluiten wanneer de daadwerkelijke wissel plaatsvindt.

Opwachtplaatsen zijn op of in de buurt van locaties waar je goed en veilig kunt parkeren. Volg de route naar de volgende parkeerplaats op de navigatie. De adressen van alle parkeerplaatsen staan in het routeboek en het wisselschema, dit volgt later in het jaar.



In enkele gevallen moet je in de stad parkeren. Het parkeren is hier niet altijd gratis. Dit staat vermeld in de routekaart. In sommige gevallen zijn er op de routes geen parkeermogelijkheden aanwezig. In dit geval kun je de auto in de berm parkeren. In de routekaart staat aangegeven welke punten dit zijn. Wees ervan bewust dat met regen, de berm en weg een stuk gladder zijn. Veiligheid staat voorop.

We vragen alle deelnemers van HomeSport Events om rekening te houden met omwonenden van de opwachtplaatsen, met name in de nacht. Let ook op de aanwijzingen voor het parkeren en neem afval mee naar het volgende checkpoint.

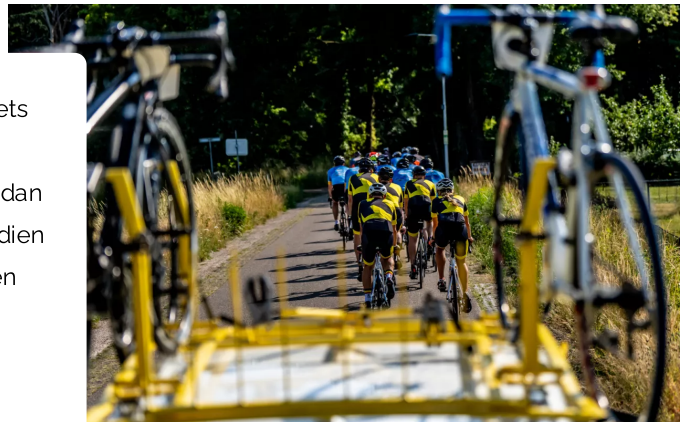
## Wisselpunten



De wisselpunten zijn speciaal voor de HomeRunners. Elke 5 kilometer vind je zo'n punt. Deze punten op de route zijn niet bereikbaar voor de volgauto's, er kan niet veilig geparkeerd worden. Wanneer je als HomeRun team hier wisselt, wissel je dus met iemand die op de fiets mee is ter begeleiding. In dit geval zijn er dus twee lopers actief (een hardloper en een hardloper op de fiets) gedurende 5 kilometer. De ene loopt de eerste 2,5 kilometer en de andere fietst dit stuk. Na 2,5 kilometer wisselt dit duo onderling. Je kunt ervoor kiezen zo'n wisselpunt over te slaan door als loper 5 kilometer af te leggen.

## Bij materiaalpech

Wanneer je een dusdanig groot mankement aan je fiets hebt, dat je het zelf niet kunt repareren, kun je HeadQuarters bellen. De mobiele fietsenmaker komt dan naar je locatie toe om het probleem te bekijken en indien mogelijk te repareren. Kleine mankementen, zoals een lekke band, dien je zelf te repareren. Wanneer de fietsenmaker niet onderweg is, is hij op een van de checkpoints aanwezig om kleinere mankementen te verhelpen. Je betaalt de reparatie direct met pin bij de fietsenmaker, zorg er dus voor dat je een pinpas bij je hebt.



## Navigatie

Elk team heeft zijn eigen tempo. Het is daarom niet mogelijk om de route af te zetten of uit te pijlen. De route delen we via GPX-bestanden en een andere navigatietool. Houd dus altijd een telefoon of navigatie bij de hand om daar de route op te kunnen bekijken. Doe dit altijd veilig, houd niet tijdens het fietsen een telefoon in je hand. In juni delen we een document met alle adressen en/of coördinaten van de opwachtplaatsen; deze kun je invoeren in je navigatiesysteem.

## Routeschema's



Ook delen we nog het routeschema (later te vinden op de pagina 'handige documenten' op de website). Hierin staan straks de checkpoints en openingstijden vermeld per discipline. Alles wat geel is gearceerd kan door het team worden ingevuld: gemiddelde koerssnelheid en pauzetijd bij elk checkpoint. Door dit in te vullen berekent het schema hoelaat de deelnemer bij elk checkpoint arriveert en hoe laat de deelnemer moet vertrekken. Weet dus alvast dat we je hiermee helpen middels deze schema's.

## HomeRide | 500 km



### **Etappe 1 Arnhem – Wijchen : checkpoint 1 | S.C. Woezik**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een lichte snack op locatie - Teamdoos chips mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein

### **Etappe 2 Wijchen – Eindhoven : checkpoint 2 | F.C. Eindhoven**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een warme (pasta)maaltijd - Energy-repen mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op aanwijzing van parkeerwachters

### **Etappe 3 Eindhoven – Dordrecht : checkpoint 3 | Sportcentrum Papendrecht**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een lichte versnapering als bijv. soep en broodje - Bananen mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein en aparte fietsenkelder aanwezig

### **Etappe 4 Dordrecht - Utrecht : checkpoint 4 | De Vechtsebanen**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en pannenkoeken als ontbijtsnack - Candybars mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein

### **Etappe 5 Utrecht – Deventer : checkpoint 5 | Sportcentrum De Scheg**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en uitgebreid ontbijt - Zoetigheid mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein - Toegang tot het zwembad

### **Etappe 6 Deventer - Arnhem**

## **HomeRun | 240 km**



### **Etappe 1 Arnhem – Bemmelen : Checkpoint 1 | Sportcentrum de Kooi HomeRun**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een lichte snack op locatie - Energy-repen mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen parkeerterrein en in de omgeving van het sportcentrum

### **Etappe 2 Bemmelen – Wijchen : Checkpoint 2 | S.C. Woezik**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een warme (pasta)maaltijd op locatie - Teamdoos chips mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein



### **Etappe 3 Wijchen – Deest : Checkpoint 3 | Dorpshuis 't Trefpunt**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een lichte versnapering als bijv. soep en broodje - Bananen mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen parkeerterrein en in de omgeving van het sportcentrum.

### **Etappe 4 Deest - Herveld : Checkpoint 4 | Zalencentrum Hoendrik**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en pannenkoeken als ontbijtsnack - Candybars mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein

### **Etappe 5 Herveld – Wageningen : Checkpoint 5 | KV Wageningen**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en uitgebreid ontbijt - Zoetigheid mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein - Toegang tot het zwembad

### **Etappe 6 Wageningen - Arnhem**

## **HomeWalk | 120 km**



### **Etappe 1 Arnhem – Bemmelen : Checkpoint 1 | Sportcentrum de Kooi HomeRun**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een lichte snack op locatie - Energy-repen mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen parkeerterrein en in de omgeving van het sportcentrum

### **Etappe 2 Bemmel – Wijchen : Checkpoint 2 | S.C. Woezik**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een warme (pasta)maaltijd op locatie - Teamdoos chips mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein

### **Etappe 3 Wijchen – Deest : Checkpoint 3 | Dorpshuis 't Trefpunt**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en een lichte versnapering als bijv. soep en broodje. Bananen mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen parkeerterrein en in de omgeving van het sportcentrum.

### **Etappe 4 Deest - Herveld : Checkpoint 4 | Zalencentrum Hoendrik**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en pannenkoeken als ontbijtsnack - Candybars mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein

### **Etappe 5 Herveld – Wageningen : Checkpoint 5 | KV Wageningen**

**Catering:** Koffie/thee/frisdrank en uitgebreid ontbijt - Zoetigheid mee voor onderweg

**Faciliteiten:** Douches en toiletten aanwezig - Massage en EHBO aanwezig - Parkeren op eigen terrein - Toegang tot het zwembad

### **Etappe 6 Wageningen - Arnhem**

## **Trackers**

Elk team krijgt een tracker met accu mee. Deze neemt de teamgenoot die aan de route deelneemt altijd mee. Zo kunnen wij als organisatie de teams volgen en hen eventueel informeren als ze afwijken van de route. Ook thuisblijvers kunnen de teams volgen op de smartphone of in een van de beschikbare internetbrowsers op een laptop, tablet of computer. Op de website komen de linkjes te staan om de teams live te volgen.

De teamcaptain ontvangt de tracker bij de registratiebalie (nadat de gezondheidsverklaringen van het hele team goedgekeurd zijn) en tekent voor ontvangst. Bij de finishlocatie levert het team de tracker weer in bij de organisatie en kan het nagenieten beginnen!

## **Andere vragen?**

We helpen je graag verder. Mail naar [info@homesportevents.nl](mailto:info@homesportevents.nl).

# Veiligheid



## Veiligheid op de route

### Rode Kruis

Bij enige twijfel over jouw eigen gezondheid of die van je teamgenoot, of als er sprake is van duizelingen of extreme vermoeidheid: stop en bel het medisch team van het Rode Kruis.

### Omleidingen

We hebben delen van de route omgeleid zodat je zo veilig mogelijk kunt lopen/ rennen/ fietsen. Probeer niet een kortere weg te nemen en een stuk af te snijden, al lijkt die ene rare kronkel in de route nog zo onnodig: waarschijnlijk kom je anders uit op een zandpad zonder verlichting.

### Gevaarlijke wegen

Voor de HomeRiders: het is heel verleidelijk om in plaats van een strook met tegels te kiezen voor het asfalt van de provinciale weg. Doe dit niet! Zeker op wegen die door de polder gaan, is de kans groot dat een tegemoetkomende auto met grote snelheid aan komt rijden.

### Het weer

Wees voorbereid op alle weertypen en zorg voor voldoende hydratatie, voeding en zonbescherming. Zorg voor extra droge, warme en isolerende kleding voor 's nachts, en trek die tijdig aan. Denk bijvoorbeeld aan een lange broek (ook als het overdag mooi weer is).

### Tracker

Het is verplicht om de tracker van de organisatie bij je te dragen als team. Op die manier weet de organisatie te allen tijde waar de deelnemers zich bevinden.

### Gezondheidsverklaring

We vragen iedere deelnemer om een digitale gezondheidsverklaring in te vullen alvorens je start met HomeSport Events.

## Let op de weg

Gevaarlijke kuilen hebben we op de route niet gevonden de afgelopen maanden. Soms zijn er wel stukken waar wortels van bomen die langs het pad staan en voor 'drempels' zorgen. Blijf altijd oplettend.

## Paaltjes

Op alle punten in de route waar paaltjes op het midden van het fietspad staan, zijn lantaarnpalen aanwezig. Deze bevinden zich aan begin of einde van het pad, of na een rotonde. Met andere woorden: punten waarop je niet op volle snelheid bent. Spreek met elkaar af dat de voorste twee deelnemers altijd 'paaltje!' roepen, zodra ze deze zien en iedereen deze signalen naar achteren doorgeeft.

## Overtredingen

Let op: teams waarvan deelnemers zich (herhaaldelijk) niet houden aan de verkeersregels, die wildplassen, grof in overtreding zijn of respectloos omgaan met milieu, lopen het risico om uit de tocht te worden gehaald.

## Veiligheid voor begeleiding



Ook als begeleider lever je een unieke prestatie. Vermoeidheid heeft impact op je concentratievermogen en, ondanks de fantastische teamgenoten en vrijwilligers, zelfs op je humeur. Blijf toch altijd oplettend. We geven je graag deze adviezen mee:

- Houd je aan de **verkeersregels**, met name op lage snelheid meerijden met je team op provinciale wegen is gevaarlijk. Voorkom niet alleen ongelukken, maar ook dat we door politie en gemeenten worden aangesproken. We willen graag in de toekomst ook hun medewerking.

- Zorg ervoor dat je de juiste **parkeerkaart** (S, M of L) achter de voorruit hebt liggen. De parkeerbegeleiders zullen je op basis van die parkeerkaart naar een geschikte parkeerplaats loodsen. We vragen jullie vriendelijk om deze aanwijzingen op te volgen.
- Voor de begeleiders kan het (normaal vooral in de nacht, wanneer het flink kan afkoelen) fijn zijn om een **thermoskan** met koffie of thee mee te nemen. De thermoskan kan op de checkpoints worden gevuld.
- Er is altijd **minimaal één voertuig** (bij voorkeur een busje) onderweg dat ervoor zorgt dat de volgende deelnemer klaarstaat bij de door jullie afgesproken opwachtplaats. In dit voertuig zit naast de bestuurder nog een begeleider die het routeboek volgt en zorgt voor de navigatie van opwachtplaats naar opwachtplaats. Daarnaast zitten de overige deelnemers van de groep die aan deze etappe deelnemen ook in dit voertuig. Bij voorkeur is dit een personenbusje waar de deelnemers aangenaam in kunnen zitten, voor en na hun inspanning. Ook is het fijn als de deelnemers er warme kleding en voeding in kwijt kunnen.

## Begeleiding nacht

De routes komen zo veel mogelijk langs verlichte paden. Wel zijn er soms stukken die minder goed of niet verlicht zijn. Zorg ervoor dat de verlichting goed in orde is. Dat is essentieel. Het gaat immers om jouw eigen veiligheid en de veiligheid van de andere deelnemers. Kijk of je bijvoorbeeld een goed en groot verlichtende zaklamp kunt meenemen. Richt deze op de grond, zodat het andere verkeer er geen last van ondervindt en je goed kan zien waar je loopt. Van de organisatie krijgt elk team reflecterende veiligheidshesjes om 's nachts te dragen.



## Extreme weersomstandigheden

De organisatie houdt de weersomstandigheden nauwlettend in de gaten en waarschuwt de deelnemers in geval van weerrisico's, zoals harde windstoten, kou, zware neerslag, onweer of extreme hitte. Deze waarschuwingen komen binnen via de WhatsApp Community en we communiceren ze ook op de checkpoints. In geval van een WhatsApp storing ontvangen jullie de informatie per SMS. In deze gevallen geven we adviezen over hoe om te gaan met de weersomstandigheden. Deze adviezen worden bepaald met de veiligheidscoördinatoren van HomeSport Events.



## Wat te doen bij onweer?

Zorg ervoor dat je binnen bent of in één van de (volg)auto's zit als het noodweer losbreekt. Houd hiervoor nauw contact met de begeleiders in de auto, die eventueel Buienradar of Weeronline kunnen raadplegen op hun mobiele telefoon of informatie van de organisatie ontvangen.

Ben je buiten en kun je niet op tijd een schuilplaats bereiken? Probeer je dan zo klein mogelijk te maken door gehurkt op de grond te gaan zitten met de voeten naast elkaar. Zo maak je zo min mogelijk contact met de grond. Plaats je handen over je oren en zorg ervoor dat je hoofd tussen je knieën zit. Schuil nooit onder een boom. Hoge objecten hebben meer kans op een inslag, omdat ze stroom beter geleiden dan lucht. Een tent is ook absoluut niet veilig. Zoek direct ander onderdak, zoals een auto of een gebouw.

*Bron tips: MeteoGroup*

## Wat te doen bij extreme hitte?

Eind juni is de kans groot dat de temperaturen hoog zijn. Water drinken is van heel groot belang, zowel voor, tijdens als na het sporten. Niet alleen water maar ook isotone dranken zijn goed om te drinken. Isotone dranken worden namelijk sneller, samen met de ingenomen voeding, opgenomen. Een aantal tips:

1. Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur).
2. Drink altijd grote slokken per keer. Frequent kleine slokjes drinken prikkelt de maag minder goed.
3. De juiste kledingkeuze is van cruciaal belang. Kleed je niet te warm en kies kleding die luchtdoorlatend is, zodat je transpiratie optimaal is.
4. Bescherm je hoofd en nek wanneer blootstelling aan direct zonlicht onvermijdelijk is (helm/hoofddoek).
5. Smeer je goed en regelmatig in met een hoge factor zonnebrand.

## Andere vragen?

We helpen je graag verder. Mail naar [info@homesportevents.nl](mailto:info@homesportevents.nl).

Informatie voor tijdens het weekend





## Informatie voor deelnemers 2024

Hier vind je alle informatie die je nodig hebt tijdens HomeSport Events op 29 en 30 juni 2024. Van de routeboeken tot de tracking van alle teams tot de belangrijke telefoonnummers.

### Livetracking teams

Teams zijn op 29 en 30 juni te tracken via de volgende link:

<https://homesport-2024-event.legendstracking.com/>

### Routeboek

In dit routeboek vind je alle informatie die handig is voor tijdens het weekend van HomeSport Events 2024. Denk aan alle belangrijke telefoonnummers, de linkjes van MyMaps, het programma rondom de start en finish en alle faciliteiten onderweg. Zeker voor begeleiders is dit routeboek handig. Download het routeboek:

[Routeboek HomeSport Events 2024.pdf](#)

### Locaties

Voor een overzicht van alle locaties (checkpoints, cheerpoints en opwachtplaatsen) open je de route via MyMaps. Hier vind je alle locaties terug inclusief adresgegevens.

[MyMaps routeinformatie HomeRide](#)

[MyMaps routeinformatie HomeRun](#)

[MyMaps routeinformatie HomeWalk](#)

### Checkpoints

Zonder de hartverwarmende medewerking van de volgende locaties had HomeSport Events niet georganiseerd kunnen worden.

#### Faciliteiten op de checkpoints

We zijn enorm blij met de gastvrijheid van alle checkpoint locaties. We zijn daar te gast en vragen jullie dan ook de omgeving netjes en schoon achter te laten. In het routeboek staan de faciliteiten per checkpoint. Een overzicht van alle checkpoints vind je op de [routepagina](#).

### Cheerpoints

Op de route organiseren wij naast checkpoints ook verschillende cheerpoints. De naam doet het al vermoeden: hier is extra support voor de deelnemers aanwezig. Er zijn vrijwilligers die zorgen voor extra aanmoedelingen om jou net dat extra mentale zetje te geven. Het is natuurlijk leuk om met jouw volgauto ook naar deze cheerpoints te komen; samen zorgen we voor nog meer support voor alle teams. Het is uitsluitend toegestaan om met volgauto's naar deze cheerpoints te komen en dus niet met grote voertuigen, zoals touringcars.

## Parkeren

Elk team heeft in aanloop naar HomeSport Events aangegeven hoeveel en wat voor auto's er meerijden in de volgkaravaan. Op basis daarvan heeft elk team in het teampakket parkeerkaarten ontvangen. Zorg dat deze parkeerkaart duidelijk zichtbaar achter de voorruit ligt wanneer je bij een checkpoint arriveert. De parkeerkaarten zijn geldig bij start/finish en op de checkpoints.

## Navigeren

Gedurende het weekend kun je navigeren met gebruik van de app Komoot. Hiervoor ontvang je in het startpakket een toegangscode. Via onderstaande linkjes kom je bij de routes in Komoot. Download de Komoot app in de Apple Store of de Google Play Store.

### Volledige routes:

HomeRide [https://www.komoot.com/nl-nl/tour/1358727510?share\\_token=aOkixREBX7f6mYDGGQ07kMtDZ6sWBvQUjNut77VTcllQ0jj1dj&ref=wtdHome](https://www.komoot.com/nl-nl/tour/1358727510?share_token=aOkixREBX7f6mYDGGQ07kMtDZ6sWBvQUjNut77VTcllQ0jj1dj&ref=wtdHome)  
HomeWalk [https://www.komoot.com/nl-nl/tour/1363027964?share\\_token=aOUByljwNHwfCcn09CC6cL5SGJlbszuJjtwwb5L4qzj7mX7pbx&ref=wtd](https://www.komoot.com/nl-nl/tour/1363027964?share_token=aOUByljwNHwfCcn09CC6cL5SGJlbszuJjtwwb5L4qzj7mX7pbx&ref=wtd)  
HomeWalk [https://www.komoot.com/nl-nl/tour/1453067804?share\\_token=aYJ4XKQcjnfAyBdhpopwMOliD4p9nhYD6ADHitZh7mQsC3lKUG&ref=wtd](https://www.komoot.com/nl-nl/tour/1453067804?share_token=aYJ4XKQcjnfAyBdhpopwMOliD4p9nhYD6ADHitZh7mQsC3lKUG&ref=wtd)

### Komoot collectielinks van alle etappes:

HomeWalk <https://www.komoot.com/nl-nl/collection/2864581/-homewalk-2024>  
HomeRun: <https://www.komoot.com/nl-nl/collection/2864644/-homerun-2024>  
HomeRide: <https://www.komoot.com/nl-nl/collection/2864738/-homeride-2024>

## Contact

Belangrijke telefoonnummers:

- HeadQuarters: 06 – 27 61 31 07

Bij ongevallen:

- Medisch team Rode Kruis: 06 – 38 23 63 51
- HeadQuarters: 06 - 27 61 31 07

Toelichting: wanneer het slachtoffer een ernstige bloeding heeft, geen ademhaling vertoont of niet reageert op aanspreken, **bel je direct 112**. In alle andere gevallen neem je contact op met het medisch team (bij geen gehoor bel je HeadQuarters). Onderneem nooit zelf actie, ook al heb je een EHBO-diploma. Je kan blijvend letsel veroorzaken. Het medisch team zal jou informeren over de te nemen stappen.

Coördinatiecentrum: voor alle overige vragen kun je bellen naar het coördinatiecentrum. HeadQuarters is vanaf zaterdag 11.00 uur tot zondag 16.00 uur bereikbaar. Tevens worden alle teams vanuit dit coördinatiecentrum gevolgd en benaderd wanneer een team afwijkt van de route of achterloopt op het tijdschema en daardoor mogelijk de uiterlijke vertrektijd op het eerstvolgende checkpoint niet haalt.

## Materiaalpech HomeRide

Wanneer je een dusdanig groot mankement aan je fiets hebt, dat je het zelf niet kunt repareren, kun je de fietsenmaker op de route bellen. Om de mobiele fietsenmaker in te schakelen, bel je naar HeadQuarters. Zij zorgen ervoor dat de fietsenmaker ingeschakeld wordt. De fietsenmaker denkt met je mee en geeft advies op afstand. Kleine mankementen, zoals een lekke band, dien je zelf te repareren. Bij grote mankementen vragen we je de fiets mee te nemen en naar het eerstvolgende checkpoint te reizen waar de fietsenmaker aanwezig is om kleine en grote mankementen te verhelpen. Is dat geen optie? Overleg met de fietsenmaker of de mogelijkheid bestaat dat hij naar jou toe rijdt op de route.