



# TIPS VOOR WISSELSHEMA'S

## HOMESPORT EVENTS 2023



Advies: wisselen om de 80-100 km

Ervaring van voorgaande jaren is dat teamleden prima tussen de 80 en 100 km kunnen fietsen en op de checkpoints het estafettestokje van elkaar kunnen overnemen. Het advies is dan ook om de samenstelling van je team dus te wijzigen op de checkpoints.

Wil je toch wisselen gedurende een etappe? Maak dan gebruik van de zogenaamde 'opwachtplaatsen' langs de route (zie routeboek) of kies zelf een veilige plek langs de kant van de weg, bijvoorbeeld een parkeerplaats. Bereid dit van te voren goed voor.

Het is belangrijk om in aanloop naar HomeRide voldoende met elkaar te trainen, zodat je weet wanneer er gewisseld moet worden.



Advies: wisselen om 2.5 km

De ervaring bij HomeRun is dat je met jouw bus/auto niet iedere 2,5 km kan stoppen om te wisselen (denk aan: stoplichten, drukte in verkeer). Teams maken daarom vaak een duo van 2 lopers, waarvan er één op de (begeleiders)fiets zit. Na 2,5 km wisselen zij van plaats (de een gaat fietsen, de ander hardlopen).

Na 5 of 10 km staat de begeleidersauto (of bus) op de aangegeven 'opwachtplaats' langs de route (zie routeboek) klaar om hen op te vangen. Zodat er ook meteen weer twee nieuwe hardlopers kunnen starten, waarvan er ook weer eentje loopt en de ander fietst. Zij wisselen met z'n tweeën wederom om de 2.5 km en treffen na 5 of 10 km de begeleidersauto weer aan.

Hardlopers vinden het fijn om af en toe even te fietsen, dat is goed voor de spieren. Er zijn in het verleden ook teams geweest die de hele etappe met elkaar op de fiets en afwisselend hardlopend afleggen. Dan heb je de begeleidersauto helemaal niet meer nodig.

Om te ontdekken wat jullie als team het prettigst vinden, is het belangrijk om voldoende met elkaar te trainen in aanloop naar HomeRun.



Advies: wisselen om de 5 of 10 km

De uitdaging van HomeWalk zit o.a. in de gemiddelde wandelsnelheid van 5 km per uur. Er zijn altijd minimaal twee wandelaars actief. Om de gemiddelde wandelsnelheid te behouden is het verstandig om na 5 of 10 km te wisselen van tweetal. Dat kan op een van de aangegeven 'opwachtplaatsen' op de route (zie routeboek). De begeleidingsauto staat op de aangegeven opwachtplaats, waar de wandelaars wisselen.