

DEELNEMERSINFORMATIE

De Regge Survival wordt mede mogelijk gemaakt door:

 Oude Vrielink GEZONDHEIDSMANAGEMENT			
 FeestDeco Alles voor toffe feestjes	 KIEVIT SPORT	 <i>Sans</i> sans-online.nl	 VLH BANDEN & MOTOREN
 SPLASH CARWASH	 De Wilgenweerd	 heutink.	 REFLEX BEDRIJFSKLEDING
 Gemeente Hellendoorn	 Landschap Overijssel	 WATERSCHAP vechtstromen	 ASV Athletics

WELKE KLEREN MOET IK AANTREKKEN?

Tijdens de Regge Survival wordt je vies en nat, houd hier rekening mee bij je kledingkeuze. Het is handig om een (lange) looptight aan te trekken met hoge sokken, geen voetbalsokken. Onder het verplichte Regge Survival T-shirt kun je nog een thermoshirt dragen, afhankelijk van het weer. Daarnaast adviseren wij om sportschoenen te dragen met veters. Verder draag je tijdens de Regge Survival geen sieraden en lange haren doe je in een vlecht of hoge staart.

Tip: Trek geen lange trainingsbroek of joggingbroek aan.

WAAR MOET IK HEEN?

De route begint en eindigt op de atletiekbaan van ASV Athletics in Nijverdal. Je kunt hier alleen per fiets of lopend naartoe. Kom je toch met de auto? Volg dan de borden naar onze parkeerplaats.

Het navigatieadres voor auto's is: Campbellweg 51. Vanaf hier is het 800 meter wandelen naar de start.

Om de overlast voor omwonenden te beperken wordt iedereen verzocht om de auto te parkeren op deze parkeerweide. Op de toegangswegen naar de atletiekbaan geldt een parkeer- en stopverbod.

Let op: De politie heeft aangegeven hierop te zullen gaan handhaven.

HOE LAAT MOET IK ER ZIJN?

In de informatiemail kun je zien hoe laat je van start gaat. Als teamcaptain kun je je 20 minuten voor de start melden bij de inschrijftent. Hier kun je de informatiemail laten zien en ontvang je een tas met de shirts voor het hele team. Het hele team moet dit shirt dragen tijdens de Regge Survival.

Let op: Er worden geen shirts geruild bij de inschrijftent.

WAAR ZIJN DE KLEEDKAMERS?

Het clubgebouw van Athletics is gesloten. De kleedkamers vind je schuin-tegenover de inschrijftent in het zwarte materiaalhoek. Er is een ruimte voor jongens en een ruimte voor meisjes.

Tip: Laat hier geen spullen liggen. Alle gevonden kleren worden na de Regge Survival weggegooid.

WAAR ZIJN DE DOUCHES & TOILETTEN?

Het clubgebouw van Athletics is gesloten. Buiten het terrein vind je een de grote SPLASH-buitendouche. Hiernaast vind je ook de toiletten van ROSS Salland.

MOGEN BEGELEIDERS OOK OVER DE HINDERNIS?

Nee, de hindernissen zijn gebouwd voor kinderen. Begeleiders lopen mee om te begeleiden.

WAAR IS DE KANTINE?

Het clubgebouw van Athletics is gesloten. Naast de finish vind je de witte horeca-tent. Hier kun je na de Regge Survival genieten van je welverdiende Regge Survival-burger. Je kunt hier contant betalen of betalen met je telefoon door een QR-code te scannen.

Let op: Briefgeld van € 50 nemen wij niet aan.

EENMAAL THUIS... EN DAN?

Het is belangrijk om na de Regge Survival te controleren op teken. Teken kunnen overal op het lichaam bijten. Vergeet niet de liezen, bilspleet, oksels, onder de randen van ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in je nek goed te controleren. Een teek ziet eruit als een klein zwarte puntje, na enkele dagen zwelt een teek op tot een bruin of grijs bolletje zo groot als een erwt.

Heb je een teek? Haal deze zo snel mogelijk weg, bijvoorbeeld met een spits pincet of een speciale tekenverwijderaar. Vergeet daarna niet de rest van het lichaam te controleren. Teken komen namelijk zelden alleen.

Tip: Noteer de datum van de beet en maak een foto. Je kunt de tekenbeet melden op tekenradar.nl.

Heb je na de Regge Survival gezondheidsklachten zoals koorts of diarree? Neem dan contact op met je huisarts en meld dat je hebt meegedaan aan de Regge Survival. Voor vragen en/of het melden van infectieziekten kun je contact opnemen met de GGD Twente, via telefoonnummer 053. 487 68 40.

OVERIGE VRAGEN?

Heb je nog een andere vraag? Slide dan in onze DM op Facebook, Instagram of TIKTOK.