



## STERKER DOOR STRIJD

*Net training gegeven in een box die volledig op zijn kop staat. De CrossFit arena krijgt al aardig vorm, volgende week weten we al wie er door zal gaan naar de finale, beetje onwerkelijk is het wel! Maar voor jullie deze kant op komen nog wat praktische informatie:*



### BEREIKBAARHEID

De accommodatie is per auto makkelijk bereikbaar vanaf de A12 afslag 9 Waddinxveen -Zevenhuizen en de A20 afslag 17 Nieuwerkerk aan den IJssel - Zevenhuizen). Vanaf hier vind je witte borden met het "The Rotterdam Throwdown" logo die je kunt volgen. (LET OP! de borden staan alleen vanaf deze afslagen, er zijn geen binnendoor routes gemarkeerd). Verbindingen met het openbaar vervoer zijn omslachtig te noemen en dan ook echt niet aan te raden.

### PARKEERPLAN

Er is voldoende parkeergelegenheid aanwezig in de directe nabijheid van CrossFit Zevenhuizen. Men dient echter rekening te houden met de geldende regelgeving zoals het vrijhouden van in- en uitritten van bedrijven en de bereikbaarheid van bedrijven voor hulpverleningsdiensten. De organisatie heeft voorkeuren voor waar u kunt parkeren. Mogelijk tref je bij aankomst parkeerbegeleiders, maar anders graag de volgende informatie en de informatie op borden gebruiken: op zaterdag en zondagen wordt er gebruik gemaakt van het grote parkeerterrein van Dekker Zevenhuizen B.V. dit terrein is speciaal voor The Rotterdam Throwdown opengesteld en vind u bij het oprijden van het industrie terrein aan de rechterhand tegenover de vrachtwagenparkeerplaats. (Hoofdingang Dekker B.V.) Wij willen dan ook vragen om op deze dagen, tenzij de aanwijzingen anders zijn niet bij Partycentrum La Baraque of bij de begraafplaats te parkeren (dit zijn namelijk geen hoofd parkeerterreinen van de organisatie).

### FOTO EN FILMOPNAMEN

Tijdens het gehele evenement worden er foto en filmopnames gemaakt. Er zal continu een film/fotograaf in de arena aanwezig zijn om een beeld verslag te realiseren voor website, social media en toekomstige marketingdoeleinden. Wij kunnen hierbij geen rekening houden met persoonlijke wensen van deelnemers ten opzichte wel of niet publiceren van materiaal.

### TEMPERATUUR

Afhankelijk van het weer en bezoekers aantallen zal de temperatuur in de hal naar verwachting schommelen tussen de 10 en 18 graden. Het is handig om hier rekening mee te houden met kleding, de kou kan vooral gemeen optrekken vanaf de betonnen vloer.

### VOORZIENINGEN

Zowel bij de Qualifiers en Finale zijn er geen douches aanwezig en zijn de watervoorzieningen niet tot minimaal. Wij raden je dan ook aan om voldoende bidons/bekers gevuld mee te nemen. Verder is er een warming up area welke je in de heat voorafgaande aan je eigen heat kunt betreden. Hier zullen minimaal roeimachines, barbells en schijven aanwezig zijn. Mobility rollen dienen zelf te worden meegenomen. Er zijn geen kluisjes aanwezig, zorg dus voor een betrouwbare oplossing voor je eigen waardevolle spullen. De organisatie is niet aansprakelijk voor verlies en diefstal van persoonlijke eigendommen. Gedurende het gehele evenement is er EHBO aanwezig, deze zal duidelijk zichtbaar zijn. Alleen op de finale dag is er fysiotherapie aanwezig.

### TRAINERS

Bij de kwalificaties hebben wij geen bijzondere rechten of accreditaties voor trainers en coaches. Trainers en coaches mogen dan ook niet in de kleedkamers, warming-up area en de briefing area komen. Buiten deze gebieden is er volop ruimte en mogelijkheid om je trainer te ontmoeten. Met uitzondering van de deelnemers moeten alle bezoekers en dus ook trainers entree betalen (tenzij je trainer ook een deelnemer is op dezelfde dag).

### SPECIALE ACTIES CROSSMAXX®

Zij verkopen op de ThrowDown kleine materialen zoals Crossmaxx® PRO ab mat, Crossmaxx® lifting straps, Crossmaxx® Floss Band, maar



ook speed ropes. Op de Throwdown kunnen jullie voor een zeer gereduceerde prijs een (nieuwe) speed rope aanschaffen! Zal dat een aanwijzing zijn?

Crossmaxx® speed rope: normaal €15,67, maar voor deelnemers nu €10,-. De speciale prijs voor niet deelnemers is deze dag: €12,50. Crossmaxx® PRO speed rope: normaal €18,09, maar voor de deelnemende atleten €12,50. De speciale prijs voor niet deelnemers is deze dag: €14,50.

### TER AFSLUITING

Wij hebben ons uiterste best gedaan om veiligheid voor alle deelnemers zo goed mogelijk te regelen en risico's tot minimaal te beperken. Deelname aan het evenement is volledig op eigen risico. Voor nu rest ons niet anders dan je nog heel veel succes te wensen met de laatste voorbereidingen. Tot snel!