

Deelnemersinformatie



**De
Van
Almere**

Voorwoord

Beste deelnemer,

Na de succesvolle editie van vorig jaar, verwachten we dit jaar meer deelnemers dan ooit aan de start. Heel leuk om te merken dat jullie net zo veel zin hebben in De 30 van Almere als wij. Nadat we de parcoursen de afgelopen jaren hebben vernieuwd, verandert er dit jaar weinig. Voor de 10, 21.1 en 30 kilometer hebben we een prachtige ronde die zowel stad (de bijzondere wijk 'DUIN'), het Almeerderstrand, als bos (het Kromslootpark) aan doet en daarmee alle mogelijkheden van Almere laat zien. Ook voor de deelnemers aan de 5 kilometer hebben we een ronde uitgestippeld die hen vanaf de Topsporthal door het Kromslootpark leidt.

Ook dit jaar besteden we extra aandacht aan de verzorging van jou als deelnemer. Op de verzorgingsposten is het aanbod dit jaar nog groter en ook het lekkers na de finish hebben we uitgebreid. Ook staan er weer een aantal masseurs voor je klaar om je na de wedstrijd nog even heerlijk te masseren.

Wij wensen alle deelnemers veel plezier en succes met de laatste voorbereidingen!

Met sportieve groet,

Namens de organisatie van 'De 30 van Almere',

Richard Belderok,
Marlous Droog,
Judith Ettema,
Jolanda Felix,
Christiaan de Jong,
Arjan Schilder,
Jefry Visser en
Jort Vlam

Partners



Hoofdsponsor:

Medi-Mere
Huisartsenpraktijk en
Apotheek



Facilitair:

Run2Day
Hardloopspecialzaak



Facilitair:

Fysio-mere
Fysiotherapie



Facilitair:

Sportservice Flevoland



Facilitair:

Knipscheer infrastructuur
Uw solide partner bij
infrastructurele werken.



Facilitair Sponsor:

Rixax Verhuur



Facilitair Sponsor:

Andree Troost

Geluidstechniek

Programma

8.30 uur	Opening inschrijving
9.30 uur	Sluiting inschrijving 1 KM
9.45 uur	Sluiting inschrijving 2 KM
10.00 uur	Start 1 KM Kids Run
10.15 uur	Start 2 KM Kids Run
10.30 uur	Sluiting inschrijving 30 KM
10.40 uur	Prijsuitreiking 1 & 2 KM*
11.00 uur	Sluiting inschrijving 21.1 KM
11.00 uur	Start 30 KM van Almere
11.30 uur	Start 21.1 KM
12.40 uur	Sluiting inschrijving 5 & 10 kilometer
13.10 uur	Start 5 KM
13.15 uur	Start 10 KM
14.00 uur	Prijsuitreiking 5, 10, 21.1 & 30 kilometer*

*Wij streven ernaar om de prijsuitreiking op deze tijden te laten plaatsvinden. De werkelijke tijden kunnen iets afwijken.

Na-inschrijving mogelijk op de dag zelf, tot een half uur voor de start!

Huisartsen en fysiotherapeuten Medi-Mere sponsoren de 30 van Almere

Waarom hardlopen een goed(-koop) recept is

Hardlopen doet wonderen voor de gezondheid. Hart, longen en bloedvaten blijven erdoor in goede conditie. Naast een goede conditie en handhaving van het juiste lichaamsgewicht bereik je er ook een goed ontspannen gevoel mee, vanwege de endorfine die tijdens het hardlopen in je lichaam vrij komt. Endorfines zijn lichaamseigen morfines, die een euforisch gevoel opwekken. Als je verantwoord sport en je verstand erbij houdt, is hardlopen een prima manier om aan je gezondheid te werken. Als je geestelijk vermoeid bent geraakt, knap je op door even lekker een stukje te bewegen, in plaats van op de bank te hangen.

Rennen als medicijn

Een aantal feiten:

- Hardlopers leven 3 jaar langer dan mensen die niet rennen
- Hardlopers hebben 45% minder kans om te overlijden aan een hartaanval of beroerte
- Hardlopen verkleint de kans op het krijgen van suikerziekte
- Hardlopers zijn over het algemeen slanker
- Hardlopen is goed voor de hersenen en het geheugen wordt beter
- Hardlopen helpt je depressieve gevoelens te verminderen

Ondersteuning

Om bovenstaande redenen ondersteunen de huisartsen en fysiotherapeuten van Medi-Mere de 30 van Almere: zij willen benadrukken dat gezond beweeggedrag goed is voor je lichaam en zij hopen dat door het zien van de vele hardlopers mensen worden gestimuleerd ook te gaan bewegen. Op een juiste wijze bewegen is nu eenmaal een goedkoop medicijn! Deze editie hebben zij de inschrijving voor de jeugdafstanden zelfs kosteloos gemaakt!

Meer informatie over Medi-Mere en Fysiotherapie Medi-Mere is hier te vinden op: www.medi-mere.nl

Meer informatie over Fysiotherapie Medi-Mere: <http://www.fysiotherapiemedi-mere.nl/>

Bekijk hier het filmpje over Medi-Mere! <http://www.youtube.com/watch?v=7mxP8SprKh8>



Inschrijving

Startnummers worden niet opgestuurd, maar kunnen op de wedstrijddag worden afgehaald. Inschrijven en het afhalen van startnummers is mogelijk vanaf 8:30 uur in de Topsportthal in Almere (Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere).

Tijdregistratie

Registratie van de eindtijden wordt gerealiseerd door middel van chips die zijn bevestigd op de Mylaps-startnummers. Deze hoeven na afloop niet ingeleverd te worden.

INSCHRIJFTARIEVEN KIDSRUN

	1 KM	2 KM
Voorinschrijving t/m 27 september	€0,-	€0,-
Na-inschrijving op de wedstrijddag	€0,-	€0,-

INSCHRIJFTARIEVEN VOLWASSENEN

	5 KM	10 KM	21 KM	30 KM
Voorinschrijving t/m 27 september	€11,-	€13,-	€17,50	€20,-
Na-inschrijving op de wedstrijddag	€12,50	€15,-	€20,-	€22,50

Bewegen: het recept voor gezondheid



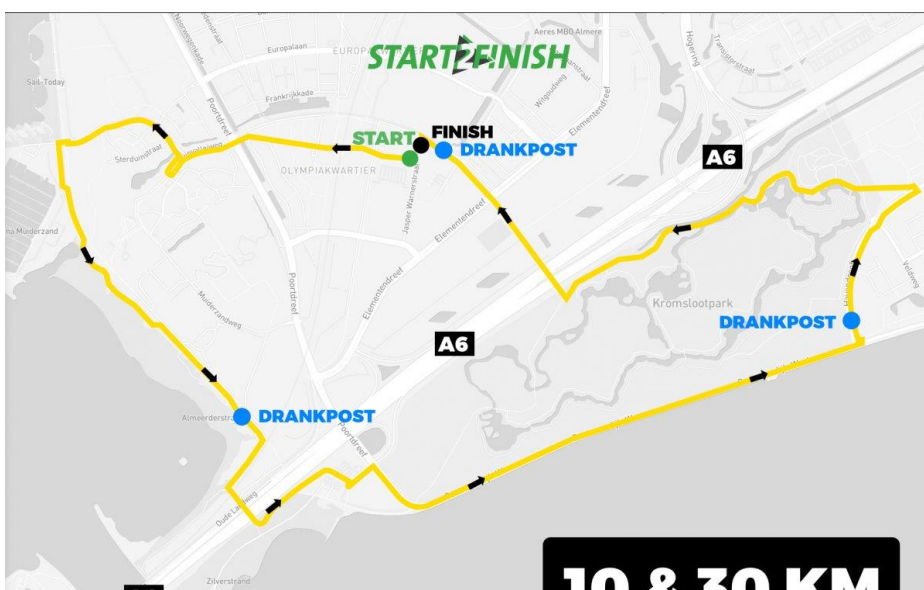
Medi-Mere sponsor van: De 30 van Almere zondag 27 September 2015

Parcoursen

Voor alle afstanden zijn de start en finish bij de Topsportthol in Almere.

10 en 30 kilometer

Er is een ronde van 10 kilometer uitgezet. Deelnemers aan de 30 kilometer zullen deze ronde drie keer afleggen, deelnemers aan de 10 kilometer leggen deze ronde één keer af. Het parcours wordt tegen de klok in gelopen.



21.1 kilometer

De ronde van 10 kilometer wordt ook gebruikt bij de halve marathon. Deelnemers lopen twee ronden waarbij in de eerste





ronde een korte extra lus wordt afgelegd. Het parcours wordt tegen de klok in gelopen.

5 kilometer

Het parcours van de 5 kilometer bestaat uit één ronden en loopt over een compleet vernieuwd parcours door DUIN en het Kromslootpark. De ronde wordt tegen de klok in afgelegd.



1 en 2 kilometer

Voor de jeugdafstanden is een speciaal parcours van 500 meter rondom de topsporthal uitgezet. Afhankelijk van de afstand waarvoor je je hebt ingeschreven, loop je deze ronde 2 of 4 keer.



Meer informatie over de parcoursen vind je op: <https://start-2-finish.nl/30-van-almere-parcours//>

Verzorging

Omkleeden, douchen en Massage

In de Topsporthal zijn kleedruimtes en douches voor de deelnemers. Na afloop staan onze masseurs hier ook voor jullie klaar, zodat je weer goed kunt herstellen!

Verzorging tijdens de wedstrijd

Tijdens het lopen zijn er per ronde 3 verzorgingsposten. Voor de 30 kilometer hebben we dus 8 verzorgingsposten met de volgende producten:

Post 1 – 4 – 7 (3,3 – 13,3 & 23,3 km)

- Water
- Sportdrink
- Cola
- Gel

Post 2 – 5 – 8 (6,7 – 16,7 -26,7 km)

- Water
- Sportdrink
- Redbull
- Gel
- Tucjes

Post 3 – 6 (10 & 20 km)

- Water
- Sportdrink
- Zoute drop
- Zoute sticks
- Gel

Voor de 5 kilometer is er geen verzorging tijdens de wedstrijd, maar wel na afloop.

Verzorging na de wedstrijd

- Finishopvang met diverse koek, snoep & fruit en drinken
- Massage mogelijkheid in de topsporthal

Prijsuitreiking

Er zullen bij de 1 en 2 kilometer prijzen zijn voor zowel de eerste drie meisjes als eerste drie jongens, bij de 1 kilometer zijn er prijzen te verdienen voor kinderen met geboortjaar 2011 tot en met 2015. Bij de 2 kilometer zijn er prijzen voor kinderen geboren in 2005 t/m 2011.

Bij de 5 kilometer worden er voor de dames en heren prijzen uitgereikt in de categorie jeugd/junioren (H/D 12 t/m 19 jaar) en senioren (H/D 20+).

Bij de 10 kilometer worden er voor de dames en heren prijzen uitgereikt in de categorie senioren (H/D 16+) en master (H/D 40+).

Bij de 21.1 kilometer worden er voor de dames en heren prijzen uitgereikt in de categorie senioren (H/D 20+) en master (H/D 40+).

Bij de 30 kilometer worden er voor de dames en heren prijzen uitgereikt in de categorie senioren (H/D 20+) en master (H/D 40+).

Uitslagen

De uitslagen van de wedstrijd zijn dezelfde avond - na de wedstrijd - te vinden op www.30vanalmere.nl.

Fotografie

Foto's die gemaakt worden, worden via de website van de 30 van Almere - en via onze social media kanalen - beschikbaar gesteld in de week na het evenement.

Routebeschrijving naar de start van 'De 30 van Almere'

Er zijn in Almere-Poort een aantal mogelijkheden om te parkeren. We raden mensen uit Almere aan om gebruik te maken van de fiets of het openbaar vervoer. De start/finish bevindt zich op 200 meter van Station Almere-Poort.

Vanuit de richting Amsterdam:

- Neem de A6 richting Lelystad en kies de parallelbaan
- Sla af bij afslag 2 (Almere Poort)
- Onderaan de afrit rechtsaf de Poortdreef (N701) op bij de verkeerslichten
- Sla rechtsaf de Elementendreef op
- Volg vanaf de Elementendreef de borden naar de Topsporthal en parkeer bij één van de parkeermogelijkheden.

Vanuit de richting Lelystad:

- Neem de A6 richting Amsterdam
- Sla af bij afrit 2
- Onderaan de afrit rechtsaf de Elementendreef op bij de verkeerslichten
- Volg vanaf de Elementendreef de borden de Topsporthal en parkeer bij één van de parkeermogelijkheden.

Adres inschrijving: Pierre de Coubertinlaan 7, Almere Poort

Telefonisch contactpersoon gedurende de wedstrijddag: Jefry Visser, wedstrijdleider:
0031(0)628457524.