

Deelnemersinformatie



**De
30
van
Almere**

Voorwoord

Beste deelnemer,

Dit jaar kunnen we ons verheugen op een nieuwe editie van De 30 van Almere. Ook dit jaar vormen het centrum van Almere Buiten, het Meridiaanpark en de omliggende gebieden bij de Oostvaardersplassen het decor van onze hardloopwedstrijd. Net zoals voorheen hebben we diverse afstanden voor jullie uitgezet: 5 en 10 kilometer en natuurlijk ook de uitdagende 30 kilometer! Speciaal voor de jongere hardlopers hebben we ook een Kids Run van 1 of 2 kilometer. Bovendien zijn we verheugd om aan te kondigen dat 'Run for Kika' dit jaar onderdeel is van onze wedstrijd!

Het ophalen van je startnummer kan in de Sporthal van de 'Vrijbouter'

Zodra je je hebt geregistreerd en je startnummer hebt opgehaald, ben je klaar om te schitteren. Op de verzorgingsposten kun je alles vinden wat je nodig hebt tijdens je run, en na de finish staat er ook een team van masseurs klaar om alle spierspanning weg te nemen.

De start en finish is dit jaar op het Rio de Janeiroplein; dit plein ligt op ongeveer 500 meter van de inschrijflocatie.

We wensen je nu alvast veel succes met de laatste voorbereidingen en kijken uit naar een geweldige dag op zondag 24 september!

Met sportieve groet,

Team Start2Finish

Jefry Visser (wedstrijdleider)

Richard Belderok

Marlous Droog

Judith Ettema

Jolanda Felix

Jort Vlam

Tim Moria

Niels van Mourik

Matthijs Wubs

Partners

De 30 van Almere wordt mede mogelijk gemaakt door:



Hoofdsponsor:

Medi-Mere

Huisartsenpraktijk en Apotheek



Facilitair:

Fysio-mere

Fysiotherapie



Facilitair Partner:

Sportservice Flevoland



Facilitair Partner:

Rixax Verhuur



Facilitair Partner:

Andree Troost

Geluidstechniek



Programma

TIJD	ACTIVITEIT
9.00 uur	Registratie open
10.30 uur	Start 30 KM
10.40 uur	Start Kids Run 1 KM
10.55 uur	Start Kids Run 2 KM
11.20 uur	Prijsuitreiking Kids Run 1 & 2 KM*
11.45 uur	Start 15 KM
12.30 uur	Start 10 KM
13.00 uur	Start 5 KM
13.15 uur	Prijsuitreiking en 30 KM en 15KM*
13.45 uur	Prijsuitreiking 10 KM*
14.00 uur	Prijsuitreiking 5 KM

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

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

Inschrijving

Startnummers worden niet opgestuurd, maar kunnen op de wedstrijddag worden afgehaald. Inschrijven en het afhalen van startnummers is mogelijk vanaf 9:30 uur in de Sporthal De Vrijbouter (Globeplein 1, 1334 BT Almere) op 500 meter van de start (Rio de Janeiroplein 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.

Inschijftarieven Kids Run

	1 KM	2 KM
Voorinschrijving tot en met 21 september	€ 3,00	€ 3,00
Na-inschrijving op 24 september	€ 3,50	€ 3,50

Inschijftarieven Volwassenen

	5 KM	10 KM	15 KM	30 KM
Voorinschrijving tot en met 21 september	€ 14,00	€ 16,00	€ 20,00	€ 23,00
Na-inschrijving op 24 september	€ 16,00	€ 18,00	€ 22,00	€ 25,00

Medi-Mere Huisartsen en fysiotherapeuten 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
- Rennen is goed voor de hersenen en het geheugen wordt beter
- Rennen 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 beweggedrag 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!

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>



PARCOURSEN

Voor alle afstanden zijn de start en finish op het Rio de Janeiroplein in Almere-Buiten.

15 & 30 kilometer

De 30 KM voert over 2 rondes van 15km door het Meridiaanpark, via de Oostvaarderplassen en door de Sieradenbuurt, en uiteindelijk weer terug via het Meridiaanpark.

Het parcours wordt tegen de klok in gelopen. De start en finish is op het Rio de Janeiroplein in Almere-Buiten.

Tijdens de 15 km kom je 2 keer langs een drankpost.

Tijdens de 30 km kom je 5 keer langs een drankpost.



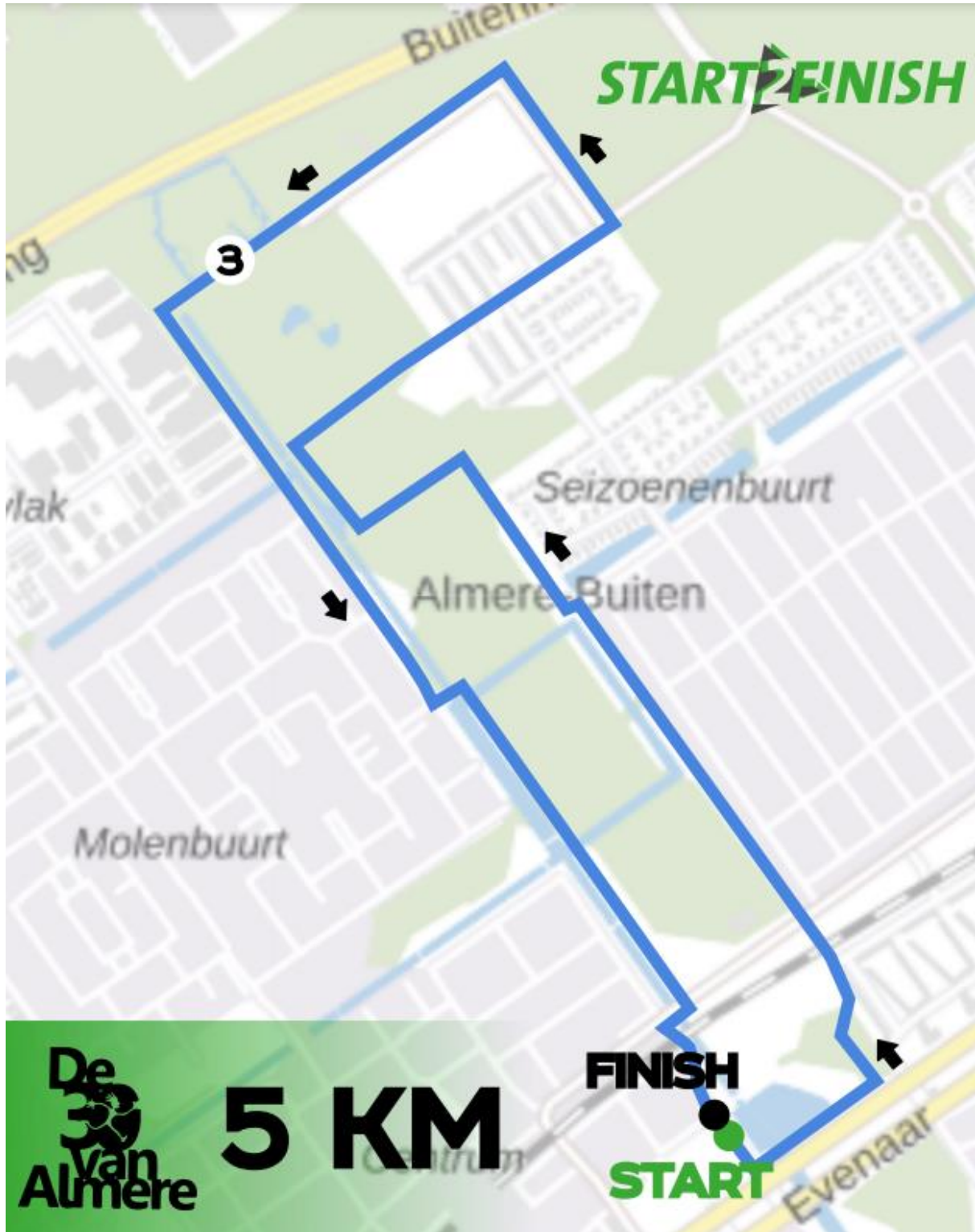
10 kilometer

De 10 kilometer loopt 1 ronde. De route loopt via het Meridiaanpark richting het Oosvaardersbos, waarna je weer terugkeert op het Globeplein voor de finish. Halverwege de route is een verzorgingspost.



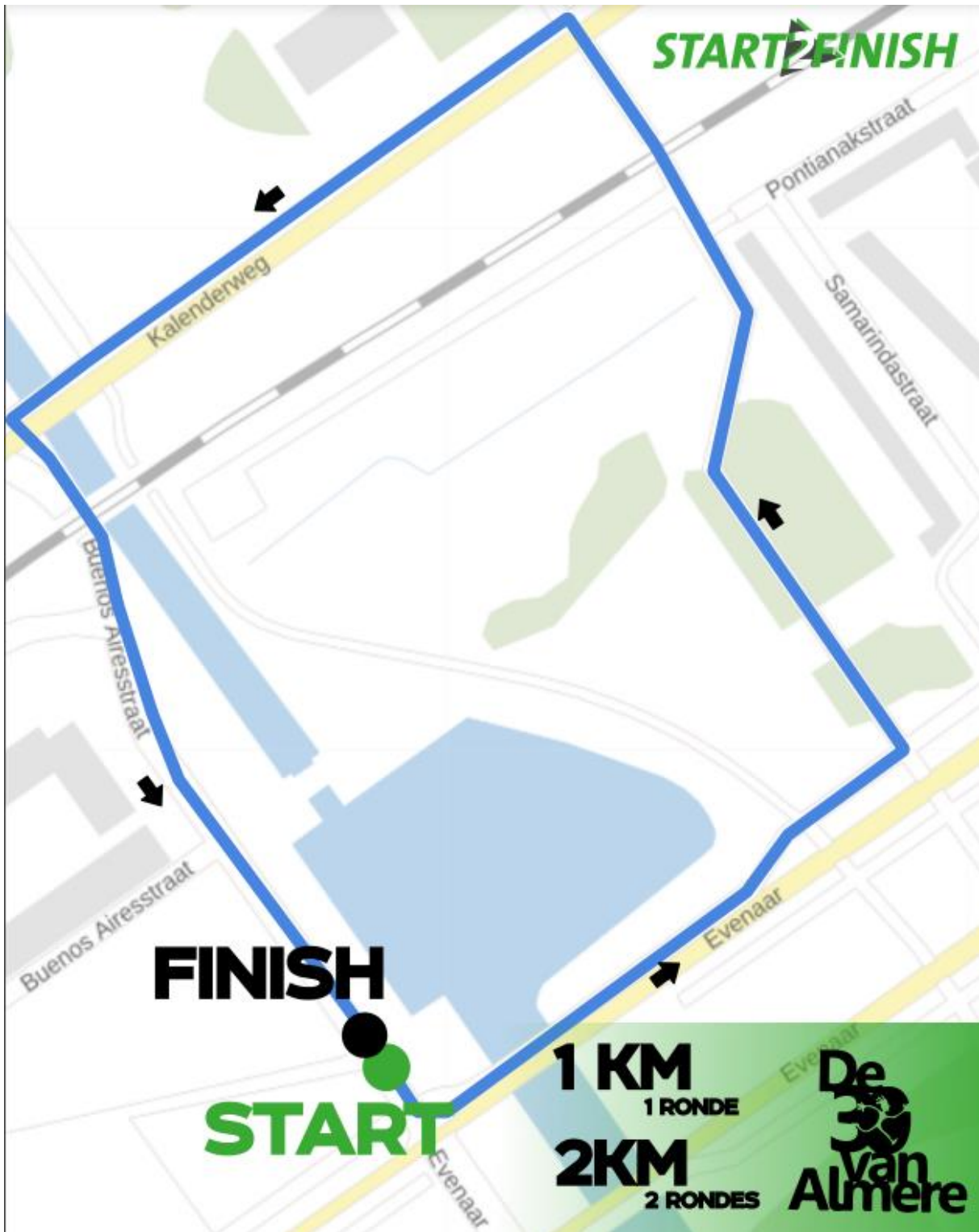
5 kilometer

Het parcours van de 5 kilometer bestaat uit één ronde en loopt door het Meridiaanpark. De ronde wordt tegen de klok in afgelegd.



1 en 2 kilometer

Voor de jeugd afstanden is een speciaal parcours van 1000 meter uitgezet. Afhankelijk van de afstand waarvoor je je hebt ingeschreven (1 of 2 kilometer), loop je deze ronde 1 of 2 keer.



Verzorging

Omkleeden, douchen en massage

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

Tasafgifte

In de sporthal is een tasafgifte mogelijkheid. Wegbrengen en ophalen van je tas is mogelijk op vertoon van je startnummer.

Verzorging tijdens de wedstrijd

Tijdens het lopen zijn er per ronde meerdere verzorgingsposten. Hieronder staat een uitsplitsing van de verzorgingsposten.

Post 1 (Alleen deelnemers 30 & 15 KM: na 5,3 KM en 20,3 KM)

- Water
- Sportdrink
- Cola
- Gel

Post 2 (deelnemers 30 KM & 15: na 10 KM en 25 KM / deelnemers 10 KM: na 5 KM)

- Water
- Sportdrink
- Gel
- Tucjes

Post 3 (deelnemers 30 KM: na 15 KM)

- Water
- Sportdrink

Voor alle afstanden is er na de finish een verzorgingspost met diverse soorten koek, snoep, fruit en drinken

Prijsuitreiking

Er zullen bij de 1 en 2 kilometer prijzen zijn voor zowel de eerste drie meisjes als de eerste drie jongens.

Bij de 5 kilometer worden er voor de dames en heren prijzen uitgereikt in de categorie jeugd/junioren (H/D <20) 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 15 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 de avond na het evenement te vinden op www.30vanalmere.nl.

Foto's

Foto's die gemaakt worden, worden via de website van de 30 van Almere beschikbaar gesteld in de week na het evenement.

Routebeschrijving naar de start van 'De 30 van Almere'

De wedstrijd start vanaf het Rio de Janeiroplein in Almere-Buiten. Volg vanaf de verschillende richtingen de borden Almere-Buiten – Centrum. (Betaald) parkeren kan in één van de parkeergarages (Cubagarage, Santiagogarage, Urcagarage) of op het Rio de Janeiroplein; vanuit hier is het maximaal 5 minuten lopen naar de start.

Vanuit de richting Amsterdam:

- Neem de A6 richting Lelystad
- Sla af bij afslag 6 (Almere Buiten/Almere Stad-Oost)
- Bovenaan de afrit linksaf de tussenring (s104) op bij de verkeerslichten
- Sla rechtsaf de Buitenhoudsedreef (s105) op
- Volg vanaf de Buitenhoudsedreef de borden naar 'centrum' en parkeerroute.

Vanuit de richting Lelystad:

- Neem de A6 richting Amsterdam
- Sla af bij afslag 7 (Almere Almere Buiten/s105)
- Sla bovenaan de afrit rechtsaf de s105 op
- Neem op de 2^e rotonde de 2^e afslag naar de Evenaar en volg de borden naar 'centrum' en parkeerroute.

Vanuit de richting Amersfoort/Hilversum:

- Neem de A27 richting Almere
- Ga bij knooppunt Almere de A6 richting Lelystad op en neem direct afrit 7 (Almere Buiten/s105)
- Neem op de 2^e rotonde de 2^e afslag naar de Evenaar en volg de borden naar 'centrum' en parkeerroute.

Adres inschrijving:

Openbaar vervoer:

De start/finish bevindt zich direct aan Station Almere-Buiten. Kijk op <http://www.9292.nl> voor een routebeschrijving voor bus- en treinvervoer.