

# 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 zijn het Centrum 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 klaargezet: 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.

Dit jaar is het ophalen van je startnummer op het Rio de Janeiroplein op het evenemententerrein, waar ook de start en de finish zijn.

We wensen je nu alvast veel succes met de laatste voorbereidingen en kijken uit naar een geweldige dag op zondag 29 september!

Met sportieve groet,

Team Start2Finish

Jefry Visser (wedstrijdleider)

Richard Belderok

Jacqueline Schoonderbeek

Judith Ettema

Jolanda Felix

Jort Vlam

Tim Moria

## 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 Kidsrun 1 KM
10.55 uur	Start Kidsrun 2 KM
11.20 uur	Prijsuitreiking Kidsrun 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 op het Rio de Janeiroplein.

## 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.

## 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 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!

Meer informatie over Medi-Mere en Fysiotherapie Medi-Mere is hier te vinden op: [www.medi-mere.nl](http://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. Door werkzaamheden aan het Decemberpad lopen alle afstanden iets anders dan vorig jaar. Na het oversteken van de Kalenderweg gaan de deelnemers nu linksaf, om vervolgens rechtsaf het Meridiaanpad op te gaan.

### 15 & 30 kilometer

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

Het parcours wordt tegen de klok in gelopen. De start en finish zijn 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 Oostvaardersbos waarna je weer terugkeert op het Rio de Janeiroplein voor de finish. Halverwege de route is een verzorgingspost.





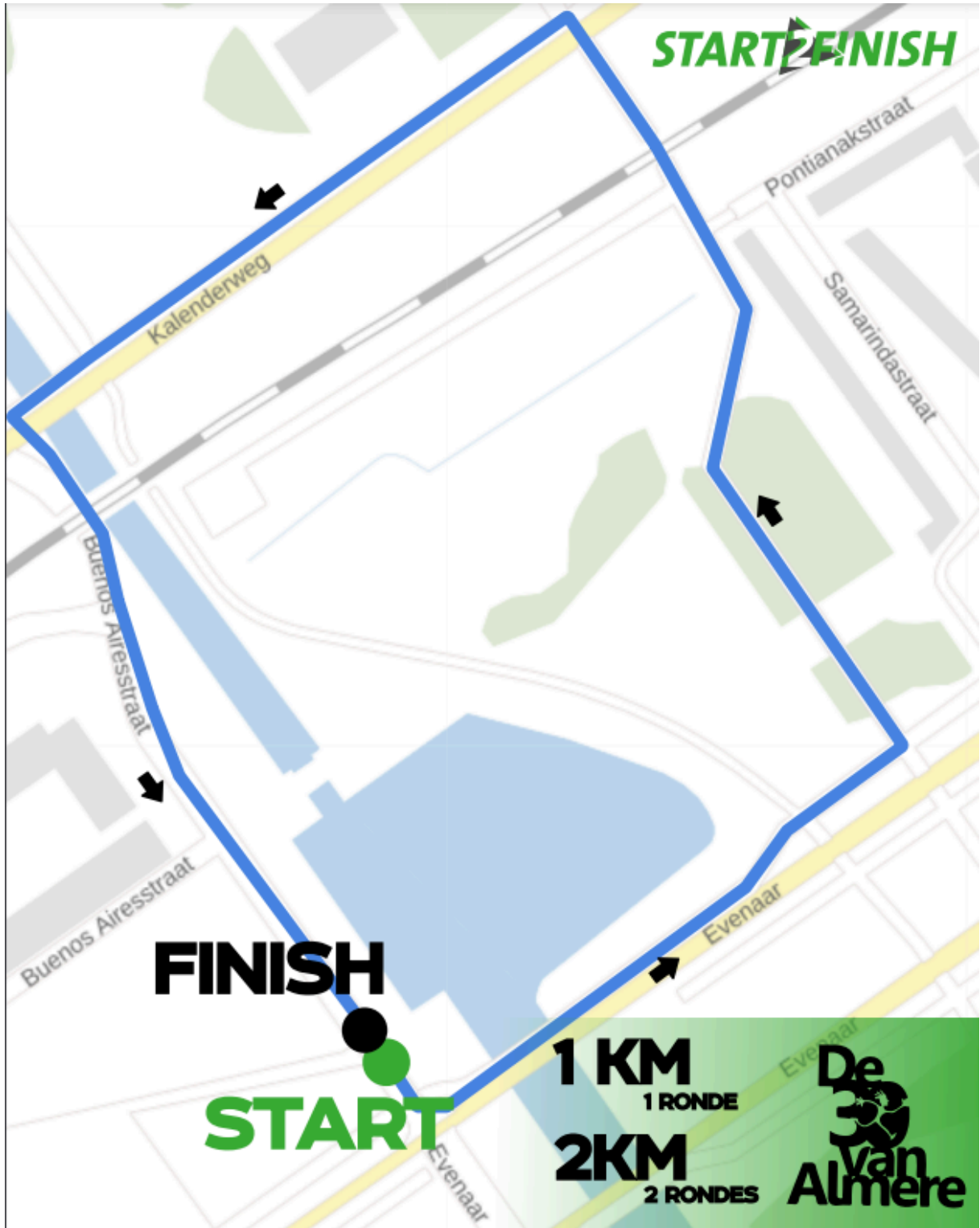
## 5 kilometer

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



## 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

### Massage

Bij de finish staan masseurs voor je klaar, zodat je weer goed kunt herstellen!

### Tasafgifte

Naast de inschrijving is tassenafgifte mogelijk. 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) , senioren (H/D >20) en master (H/D 40+).

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](http://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. Parkeren kan in een 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<sup>e</sup> rotonde de 2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> rotonde de 2<sup>e</sup> afslag naar de Evenaar en volg de borden naar 'centrum' en parkeerroute.

### 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.