

Deelnemersinformatie



**STARTLOCATIE:
TOPSPORTHAL ALMERE**

kidsrun 1 en 2 km

5 km

10 km

15 km

30 km

De 30 Van Almere

**ZON
DAG
25
SEPT**

DÉ IDEALE VOORBEREIDING OP UW NAJAARSMARATHON

TRIM SLAM

www.start-2-finish.nl

WWW.30VANALMERE.NL

M Medi-Mere
Huisartsenpraktijk en Apotheek

Voorwoord

Beste deelnemer,

Met een gloednieuwe locatie hebben we weer een grote stap gezet met de 30 van Almere. In Topsportthal Almere zal dit jaar de inschrijving zijn. Voor de deelnemers is hier voldoende kleedruimte en zijn er douches beschikbaar.

Gecombineerd met de heerlijke nazomer van september zorgt dit voor alle ingrediënten voor een geslaagde dag!

Wij hebben er in iedergeval zin in!

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,
Jefry Visser en
Jort Vlam



Partners



Hoofdsponsor:

Medi-Mere
Huisartsenpraktijk en
Apotheek



Facilitair:

Run2Day
Hardloopspecialzaak



Facilitair:

Fysio-mere
Fysiotherapie



Facilitair:

Sportservice Flevoland



Postbus 60156
1320 AE Almere
Kabelstraat 10
1322 AD Almere
Tel: 036 53 35 260
Fax: 036 53 22 867
E-mail: info@almeva.nl
Internet: www.almeva.nl

Facilitair:

Almeva.
Leverancier medische
hulpverleningsmaterialen.



Facilitair:

Knipscheer infrastructuur
Uw solide partner bij
infrastructurele werken.



POWER TO PUSH™



Facilitair Sponsor:
Powerbar

Facilitair Sponsor:
Saucony



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*
10.45 uur	Sluiting inschrijving 15 KM
11.00 uur	Start 30 KM van Almere
11.10 uur	Start 15 KM
12.30 uur	Sluiting inschrijving 5 & 10 kilometer
13.15 uur	Start 10 KM
13.30 uur	Start 5 KM
14.00 uur	Prijsuitreiking 5, 10, 15 & 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 morfine, die een euforisch gevoel opwekken. Als je verantwoord sport en je verstand er bij 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, i.p.v. in 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

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 Topsporthal in Almere.

Tijdregistratie

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

Kosten

1 kilometer (jeugdafstand t/m 8 jaar)	€1,-
2 kilometer (jeugdafstand 8 t/m 14 jaar)	€ 1,-
5 kilometer	€ 7,50
10 kilometer	€ 9,50
15 kilometer	€ 12,50
30 kilometer	€ 17,50

Per 29 augustus is het bovenstaande voorinschrijftarief voor de 5, 10, 15 en 30 kilometer verhoogd met €1,50. Inschrijven is nog mogelijk tot en met 23 september 2016 12:00 uur.

Na-inschrijving op de dag zelf is nog mogelijk. De verhoging voor na-inschrijving op de wedstrijddag zelf is €3,00 bovenop bovenstaande voorinschrijftarief.



Haasweg 9
Bartokweg 161
Beneluxlaan 573
www.medi-merc.com

Almere Buiten
Almere Stad
Almere Poort
036 532 9988

Bewegen: hèt recept voor gezondheid



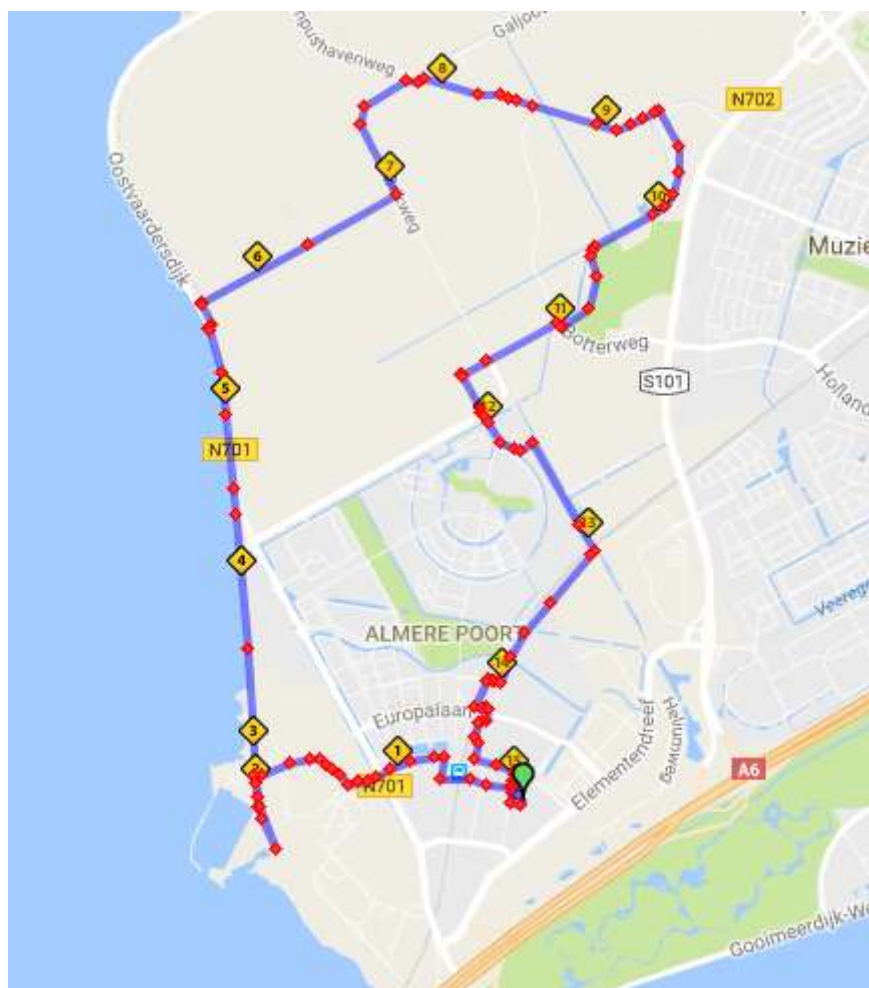
Medi-Mere sponsor van: De 30 van Almere zondag 27 September 2015

Parcoursen

De start en finish zijn bij de Topsporthal in Almere.

Er is een ronde van 15 kilometer uitgezet. De 30 kilometer zal 2 ronden van 15 kilometer afleggen. Bij de 15 kilometer wordt 1 keer dezelfde ronde gelopen. De ronde wordt met de klok mee gelopen. Na 2 kilometer zit er een kort heen-en-weer stuk in het parcours.

Ronde van 15 km



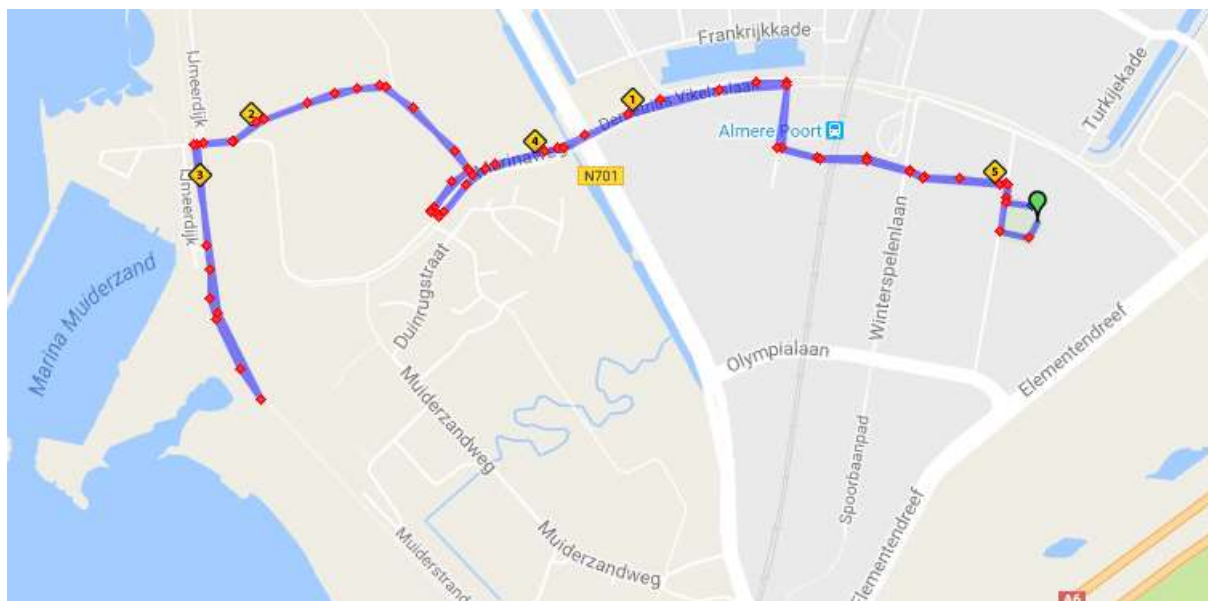
De 10 kilometer loopt één ronde met de klok mee. Na 2 kilometer zit er een kort heen-en-weer stuk in het parcours.

Ronde van 10 km



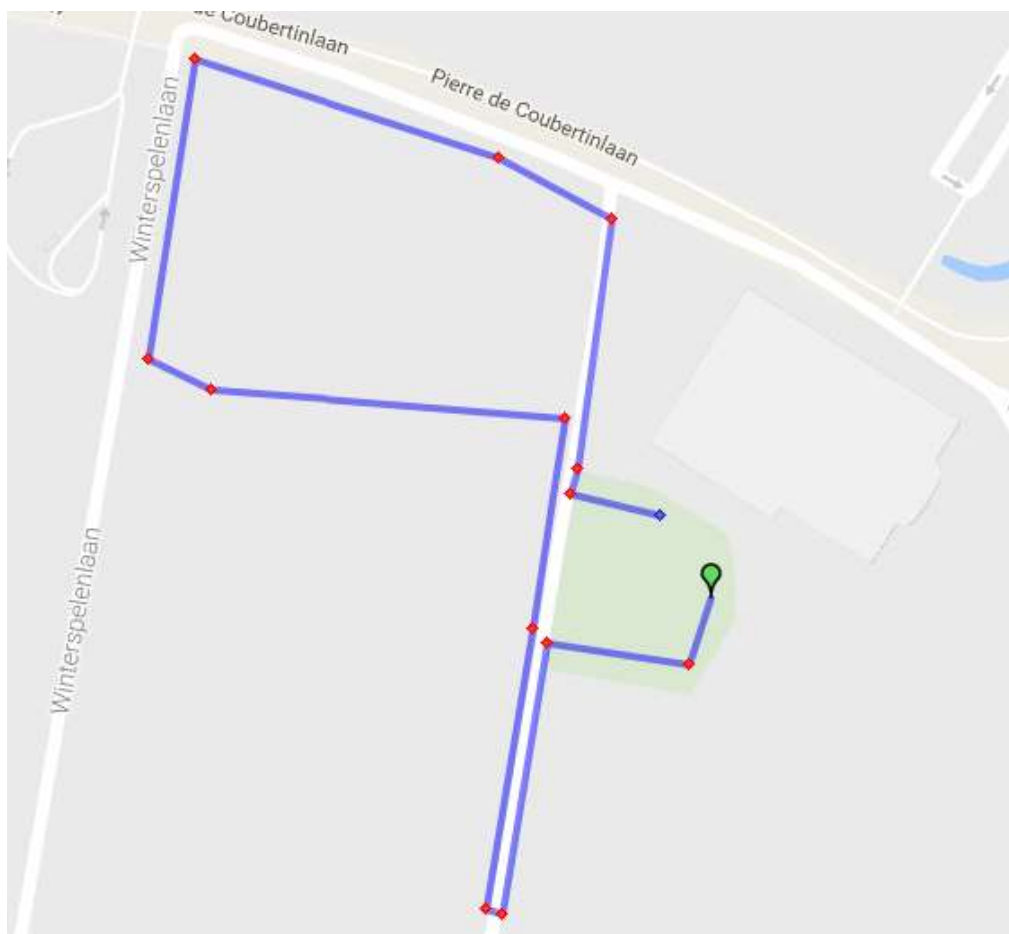
De deelnemers aan de 5 kilometer zullen een heen-en-weer parcours lopen.

Ronde van 5km



De 2 kilometer loopt 2 rondjes van 1 kilometer

Ronde van 1 km



Zie voor meer informatie: <http://30vanalmere.nl/30vanalmere-parcours.html>

Omkleden en Douchen

In de Topsportthal zijn kleedruimtes en douches voor de deelnemers.

Verzorging

De 30 kilometer heeft een verzorgingspost na 4,5 / 9,5 / 15 / 19,5 en 24,5 kilometer.

De 15 kilometer heeft een verzorgingspost na 4,5 en 9,5 kilometer.

De 10 kilometer heeft een verzorgingspost na 4,5 kilometer.

Bij de posten zijn bekers water en sportdrank (Powerbar) beschikbaar, bij de 15km post is er tevens cola beschikbaar.

Na de finish is er water en sportdrank (Powerbar) beschikbaar.

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 2008 tot en met 2012. Bij de 2 kilometer zijn er prijzen voor kinderen geboren in 2002 t/m 2008.

Bij de 5 kilometer zullen er voor de dames en heren prijzen worden uitgedeeld in de categorie jeugd/junioren (H/D 12 t/m 19 jaar, geboren in 2004 t/m 1997) en senioren (H/D 20+, geboren 1996 of eerder).

Bij de 10 zal er er voor de dames en heren prijzen worden uitgedeeld in de categorie senioren (H/D 16+, geboren 2000 tm 1977) en master (H/D 40+, geboren 1975 of eerder).

Bij de 15 en 30 kilometer zullen er voor de dames en heren prijzen worden uitgedeeld in de categorie senioren (H/D 20+, geboren 1996 tm 1977) en master (H/D 40+, geboren 1976 of eerder).

Uitslagen

De uitslagen van de wedstrijd zullen de avond na het evenement op www.30vanalmere.nl te vinden zijn.

Fotografie

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

Najaarscursussen Trimslim

Hardlopen voor beginners

De cursus begint op zaterdag 1 oktober 2016 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 3 december 2016. Starttijd is 09:00 uur. Een tweede cursus begint op dinsdagavond 4 oktober 2016 en de laatste les wordt gegeven op dinsdagavond 6 december 2016. Starttijd is 20:00 uur.

De hardloopcursisten mogen als extra training ook met de andere cursus dan waarvoor zij hebben ingeschreven meedoen. Ook is er gedurende de cursusperiode mogelijkheid om op donderdagavond 20:00 uur een "training light" te volgen. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden.

Naast dat u onder begeleiding van onze gediplomeerde trainers maximaal 3 keer per week bij ons kan trainen, krijgt u ook nog een Run2day waardebon van 20 euro voor de aanschaf van hardloopschoenen. Verder krijgt u bij Run2Day 10% korting op sport artikelen.

Nordic Walking voor beginners

De cursus begint op zaterdag 1 oktober 2016 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 3 december 2016. Starttijd is 09:00 uur.

Voor 2 euro per les kunt u de poles (stokken) huren van de vereniging.

De cursisten krijgen 10% korting op de sportartikelen bij Run2Day.

Sportief Wandelen voor beginners

De cursus begint op zaterdag 1 oktober 2016 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 3 december 2016. Starttijd is 09:00 uur.

De cursisten krijgen 10% korting op de sportartikelen bij Run2Day.

De cursisten worden een kwartier voor aanvang van de lessen in Buurthuis de Draaikolk verwacht.

Na afloop van de cursussen bieden we de mogelijkheid om onder aantrekkelijke voorwaarden lid te worden van Trim Slim Almere. De sporters worden door de trainers van de cursus begeleid in het vervolgtraject. U gaat dan onder begeleiding van de u bekende train(st)er meetrainen met de reguliere trainingen waar u kunt werken aan het verder vergroten van uw conditie en uithoudingsvermogen. Ook kunt u dan aansluiten bij de trainingsprogramma's die de sporters begeleiden naar de diverse sportevenementen. De contributie van Trim Slim kost 120 euro per jaar en dan mag je aan alle trainingen deelnemen. Voor de jeugd van 14 t/m 17 jaar geldt een speciaal tarief van 60 euro per jaar.

Wilt u zich aanmelden voor de cursus, [klik hier](#)



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
- Sla af bij afrit 2
- Onderaan de afrit slaat u rechtsaf bij de verkeerslichten
- Nadat u onder de snelweg bent doorgereden slaat u rechtsaf de Elementendreef op
- Volg vanaf de Elementendreef de borden naar de Topsportal 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 Topsportal en parkeer bij één van de parkeermogelijkheden.

Adres inschrijving: Pierre de Coubertinlaan 7, Almere Poort

Telefonisch contactpersoon gedurende de wedstrijddag: Marlous Droog, wedstrijdleider: 0031(0)648416717