

Zondag 24 maart is het zover, dan ben je van harte welkom op de baan van Atletiek Vereniging Startbaan (ons adres is Startbaan 1a, 1185 XP Amstelveen).

Beste sportievelingen,

Waar we in de vorige nieuwsbrief van de Amstelveense Lentemarathon nog schreven over 1000 inschrijvingen – ondertussen zijn we alweer over de 1700 lopers! Fantastisch! Wij zijn als organisatie hard bezig met de laatste loodjes. Ruim 170 vrijwilligers helpen ons (en jullie) om er een mooie, sportieve, veilige en gezellige dag van te maken! Wij vinden het weer hartstikke spannend, maar we gaan er voor. Hiervoor ook natuurlijk nogmaals dank aan onze hoofdsponsors (**KPMG** en **AmstelveenZ**), partners (**Centralpoint, Runnersworld Amsterdamse Bos, ON, Stadshart Amstelveen, Gemeente Amstelveen**) en sponsors (**Fysiotherapiepraktijk Troelstralaan, Boekhandel Venstra, Hertz, Coop, Koolhaas Banket & IJs**). Zonder deze organisaties zouden we dit gave evenement voor het derde jaar op rij niet kunnen neerzetten!

In deze laatste nieuwsbrief verder een korte update over wat actuele onderwerpen. Daarnaast sturen we gezien de vele nieuwe inschrijvingen op het laatste moment nogmaals het overzicht van de praktische zaken mee, aan het einde van de nieuwsbrief. Tot de 24^e!

BELANGRIJK: VERKEER

De wedstrijd vindt plaats op de openbare weg. Dat betekent vanzelfsprekend dat we als lopers de verkeersregels moeten respecteren. Op gevaarlijke verkeerspunten op de route worden gecertificeerde verkeersbegeleiders ingezet voor een zo veilig mogelijke oversteek. Echter, bijna nergens worden straten, pleinen, wegen en paden afgesloten. De lopers dienen rekening te houden met de overige weggebruikers en zijn verplicht om aanwijzingen van de organisatie, verkeersregelaars en politie stipt op te volgen.

Houd rekening met overlast voor alle partijen (lopers, automobilisten), toon je inschikkelijk en toon een sportieve glimlach op je gezicht!

STARTSCHOT

Om **10.00 uur** precies wordt het startschot gegeven door Peter Breddels van AV Startbaan voor de marathon en de estafettemarathon, waarbij wethouder Ellermeijer van de gemeente Amstelveen aanwezig is. Om **11.30 uur** gaan de lopers van de halve



marathon op weg. De deelnemers aan de COOP Kidsrun doen hun rondje om **10.30 uur** precies.

VERZORGING ONDERWEG

Om de vijf tot zes kilometer is er een verzorgingspost. Water wordt bij elke post aangeboden en vanaf de derde post worden er naast sportdrink, ook reepjes en een stuk banaan aangeboden. Bij de finish is er water en sportdrink. Ook bananen en een sportreep. *De eerste verzorgingspost op de halve marathon is na 7,5 km.*

ROUTE

Op de website www.lentemarathon.nl zijn de routes van de hele/estafettemarathon en van de halve te vinden. In de buurt van km 36 gaan de routes van de halve en de hele marathon nog even uitéén, maar komen wat verder weer bijeen.

De *limiet* voor de hele marathon en de estafettemarathon is 5 uur en 30 minuten, voor de halve marathon geldt een limiet van 4 uur. Voor de marathon geldt dat de gemiddelde loopsnelheid minstens 7,67 km/uur moet zijn. Mocht dit een probleem kunnen zijn, raadpleeg dan het limietenprotocol op de website.

PRIJZEN

Op de finishlocatie worden prijzen uitgereikt voor het snelste estafette-team, en de snelste lopers voor de hele en de halve marathon. De prijsuitreiking zal ongeveer om kwart voor twee plaatsvinden als we de eerste drie lopers van alle afstanden binnen verwachten.

WEERSVOORUITZICHTEN

Op het moment van schrijven (zondag 17 maart) worden aangename temperaturen verwacht van max 14 graden Celsius. Het is iets bewolkt. Windkracht 4 Bft. Raadpleeg www.knmi.nl voor het weerbericht.

WIJ HOUDEN VAN ONZE VRIJWILLIGERS, JULLIE OOK?

Zoals genoemd staan er 170 **Helden van de Lentemarathon** voor jullie klaar. Ze zetten zich in voor het feilloos verlopen van dit evenement, en ze zijn absoluut onmisbaar. Je komt ze overal tegen: bij de kledingname en –uitgifte, je krijgt een medaille van



ze, ze wijzen je de goede route, bij een medisch probleem staan ze klaar voor je, ze geven je een bekertje water en vaak hebben ze ook nog een woordje van aanmoediging of steun voor je. Ook in weer en wind kun je op de vrijwilligers rekenen. Doe ons een groot plezier en als je langs rent: steek je duim op, roep ‘bedankt’ of schenk ze minimaal een glimlach. En wij staan natuurlijk altijd klaar om nieuwe Helden te verwelkomen!

(PENDEL) VERVOER

Ons dringende advies is om met openbaar vervoer naar de startlocatie te komen. Als je vanaf Amsterdam CS naar ons toekomt; realiseer je dan dat metro 51 **niet** meer rijdt. Het handigste is om te reizen via Amstelveen Busstation. Dan naar bushalte Startbaan, busvervoer met bus 347 - richting Uithoorn, bus 348 – richting Uithoorn, bus 357 - richting Aalsmeer).

Daarnaast zal er een kleine pendeldienst opgezet worden. Dit zijn drie HERTZ busjes die zullen rijden tussen de finish (Stadshart, Amstelveen, bij ING kantoor) en start (AV Startbaan, Amstelveen). *Let op:* deze busjes rijden NIET de estafetteroute.

OPHALEN STARTNUMMERS & T-SHIRTS

Bij het inschrijven heb je er voor kunnen kiezen of je startnummer en shirt thuisgestuurd zou worden. Als je hiervoor niet hebt gekozen kun je jouw startnummer en het bestelde loopshirt ophalen bij **Runnersworld Amsterdamse Bos** (Amsterdamseweg 507 te Amstelveen).

Vanaf woensdag 20 maart ligt jouw startnummer klaar. Ook je bestelde marathonshirt kan je dan direct meenemen. Nog geen marathonshirt? Deze kan ook in de winkel nog aangeschaft worden, zo lang de voorraad strekt! Tijdens de dagen dat de startnummers afgehaald kunnen worden kun je de hardloopschoenen van **On** testen bij de winkel. Van verschillende modellen zullen er genoeg testparen staan om bijvoorbeeld een mooi stuk door het bos te gaan hardlopen. Ook zal er in de winkel een On-expert aanwezig zijn om over alle ins & outs van het merk te vertellen. Bij aanschaf van een paar schoenen van On krijg je een toffe rugtas cadeau. Zwitserse topkwaliteit! De startnummers zijn af te halen tot zaterdag 23 maart 17:00. Kijk voor de openingstijden van de winkel op www.runnersworldamsterdamsebos.nl.

Op de ochtend van de wedstrijd op zondag 24 maart is er tussen 08:00 en 11:45 een kraam beschikbaar bij AV Startbaan voor de overige nummers en shirts. Gezien de



verwachte drukte raden we aan het nummer en shirt zoveel mogelijk van te voren op te halen, zodat je zonder stress aan de wedstrijd kunt beginnen!

EHBO

Tijdens het evenement is er een EHBO organisatie in touw voor jouw veiligheid. Luister naar de aanbevelingen van deze vrijwilligers. In het geval van een calamiteit is achterop het startnummer het *EHBO*-noodnummer te vinden. Als er sprake is van een *levensbedreigend* noodgeval, bel dan direct 112. Dit EHBO noodnummer alléén gebruiken voor medische zaken. Het is handig om dit nummer vast in je mobiel te zetten : 06 1017 6847

KLEDING INNAME

Voor de start van de wedstrijd kunnen tassen en resterende kleding worden ingeleverd bij het kleding inname punt bij de atletiekbaan. Aan je startnummer zit een label welke je aan je tas kan bevestigen (één tas per persoon). Deze tas wordt naar het Stadshart gebracht, waar het bij poppodium P60 weer kan worden opgehaald.

ESTAFETTE

Hieronder wat extra informatie voor de estafetteteams.

Algemeen:

- **Belangrijk:** het estafetteteam is zelf verantwoordelijk voor transport van- en naar de wisselpunten. Dat betekent dat de 2e, 3e en 4e loper zelf op het juiste moment op het wisselpunt dienen te staan. Daarnaast betekent het dat de lopers na het afronden van hun specifieke afstand, zichzelf richting het Stadshart (of naar huis) moeten verplaatsen.
- Op ieder wisselpunt is een toiletmogelijkheid, een drankpost en (zeer beperkte) parkeerruimte aanwezig.
- Estafette-leden krijgen hetzelfde nummer, met een toevoeging. Voorbeeld: teamnummer 50, 50-1 voor de startloper t/m 50-4 voor de slotloper.
- Het estafetteteam brengt een baton van start naar de finish. Zie volgende afbeelding:





- Tip: de eerste loper kan voor het team een tas laten vervoeren naar de finishlocatie.
- **Nogmaals: op de wisselpunten is nauwelijks parkeerruimte beschikbaar**, maak gebruik van OV, onderlinge carpool of de fiets om op de wissellocaties te komen.

De loop zelf:

- De eerste loper van het estafetteteam start gelijk met de lopers van de hele marathon, om 10.00 uur (AV Startbaan)
- Na 10,8 km is er een wisselpunt ingericht en wordt de baton doorgegeven aan de tweede loper van het team. Dit wisselpunt is aan de Nieuwe Kalfjeslaan te Amstelveen. Bushalte Kalfjeslaan, dan tien minuten lopen naar de hockeyvelden/Emmalaan.
- Na 21,6 km is er een wisselpunt ingericht en wordt de baton doorgegeven aan de derde loper van het team. Het wisselpunt is op het fietspad bij de Touwslagerij, Amstelveen. Bushalte Sacharovlaan, 7 minuten lopen.
- Na 32 km is het laatste wisselpunt ingericht bij de kruising Turfschip / De Afslag. Bushalte Seine, dan 7 minuten lopen.
- Het is mogelijk om als team over de finish te gaan, dat is niet problematisch voor de tijdmeting, mits de baton de finishstreep passeert. Aan de noordzijde van de Rembrandtweg te Amstelveen (+300m voor de finish) kan er gehergroepeerd worden en samen naar de finish worden gerend.

KLEEDKAMERS

Alleen op de startlocatie zijn kleedkamers beschikbaar, deze zijn echter niet meer open na de start van de halve marathon. Er kunnen dus geen spullen worden achtergelaten.

FINISH / TIJDREGISTRATIE / UITSLAGEN



Bij de finish biedt de gemeente Amstelveen je een cityguide en een citymap aan. Ook biedt het mediterrane winkeltje MAZA je een kortingsbon aan. **Fysio Troelstralaan** staat paraat voor een massage. Er is een **EHBO**-post direct na de finish. Estafettelopers : vergeet niet om de baton na het passeren van de finish af te geven

Tot slot wordt de tijdregistratie verzorgd door Racetimer. De uitslagen en finish foto's zijn na afloop beschikbaar op onze website.

Toiletvoorziening is in het winkelcentrum Rembrandthof (roltrap af) op circa 60 meter van de finish. Ook bij de kledingophaal zijn toiletten.

Vriendelijk vragen wij je om tzt te reageren op het verzoek om feedback zodat we aan de slag kunnen met jullie aanbevelingen en tips.

TOT SLOT

We hopen dat je er onwijs veel zin in hebt! Mocht je na het lezen van de nieuwsbrief nog vragen hebben, schroom niet deze te stellen via info@lentemarathon.nl. Heel veel succes met de sportieve voorbereidingen en Atletiek Vereniging Startbaan kijkt er naar uit jullie te zien op zondag 24 maart.

Sportieve groeten, mede namens onze sponsors!

Team AV Startbaan  Lentemarathon

POWERED BY  AMSTELVEENZ 

 **RW RUNNERS WORLD**
AMSTERDAMSE BOS

 **coop**  **Hertz**

 **Fysiotherapie**
Troelstralaan - Westelijk Halfrond

 **Venstra**
Amstelveen

 **Koolhaas**
Banket & Us



 **amstlvn**
★★★★

 **centralpoint**

Gemeente  Amstelveen

 **av startbaan**

 **AmstelveenZ LENTEMARATHON**

POWERED BY  **KPMG**