

----- Originele bericht -----

**Onderwerp:** Aanvullende informatie deelnemers / vrijwilligers maRRathon

**Datum:** Thu, 16 Feb 2012 22:28:43 +0100

**Van:** Ronald Meijer <R.M.Meijer@kpnmail.nl>

**Aan:** maRRathon@RunningRonald.nl

Hoi maRRathonner!!

Nog een paar dagen slapen en dat is het tijd voor het hardloopeestje van Alphen aan den Rijn, de maRRathon!

We hebben 23 deelnemers en daarmee zit de 42,194KM trainingssloop zo goed als vol.

De meeste info hebben jullie al op 11 februari ontvangen, zie de mail hieronder maar dit is nog een kleine aanvulling:

Voor de lopers is het makkelijk: uiterlijk 11:30 uur aanwezig zijn bij AAV'36 en om 12:00 uur gaan we lekker op pad met 10 km/u. Mocht je onderweg problemen krijgen dan lossen we dit op! Er is een 'escape-route' van 30KM die ook eindigt bij AAV'36. Als het om wat voor reden echt niet meer gaat kun je uitstappen bij de VerzorgingsPost op 16 of 27KM.

Het parcours kun je hier bekijken: <http://connect.garmin.com/course/479519>

Voor de o zo belangrijke vrijwilligers is hier het draaiboek:

10:45 Frank opent AAV'36 - Miranda, Michelle en Wouter gaan mee.

11:00 Vrijwilligers zijn aanwezig

11:00 - 11:30 uitleg aan de vrijwilligers en gereedmaken kantine

11:30 Lopers melden zich en plaatsen eigen drankjes/gels in de fietskratjes

11:30 - 11:55 verzamelen van de lopers - (loop)spullen kun je achterlaten bij AAV'36

12:00 START maRRathon met Esther, Raymond en Kees op de fiets

12:15 Frank sluit AAV'36

13:30 - 13:35 aankomst bij VP op 16KM (Ofwegen Woubrugge) - verzorging door Barry en Fabiola

hier blijven we ongeveer 5 minuten en gaan dan weer verder op pad.

14:40 - 14:50 aankomst bij VP op 27KM (Rijnhaven - Eikenlaan) - hier stappen Dian en Jacqueline in.

14:45 Frank opent AAV36 - Miranda, Michelle en Wouter wachten op terugkomst van de eerste lopers.

15:00 afsplitsing op 28,5KM (Raoul Wallenbergplein) - Fietser Kees neemt de lopers mee richting AAV'36.  
waar zij alvast kunnen douchen

16:00 uur aankomst van de loopgroep op sportterrein (39KM) waarna de laatste kilometers langs de Zegerplas gelopen worden

16:20 - 16:25 FINISH op de baan van AAV'36

Douchen, hapje, drankje.. kortom: feestje

18:00 uur Frank sluit AAV'36

Fotograaf Marcel zal bij start/finish/vp's en andere punten foto's gaan maken en wordt ondersteund door vliegende keep Stacey  
Mooie plekken zijn: Weteringpark 9KM, (12:55) Het Bedelaarsbos op 32KM (15:20) en bij de ophaalbrug 36KM (15:44).  
Ik zal voor Marcel en Stacey een routebeschrijving naar deze punten meenemen.

Ook voor de fietsers zal ik een routebeschrijving maken maar ik beloof dat ik de hele 42,194KM mee zal lopen :)

Barry heeft inmiddels al de locaties van de VP vastgelegd in zijn TomTom

Verder heeft Dian aangeboden na afloop eventuele vermoeide spieren van de lopers/fietser professioneel te masseren.

Als je nog vragen hebt kun je mij altijd even mailen!  
Heel graag tot a.s. zondag voor de maRRathon - Ik hoop dat jullie er net zo veel zin in hebben als ik!

Groeten

Ronald tel <via email aan te vragen>

Miranda kun je eventueel bereiken op <via email aan te vragen>

De vrijwilligers die niet met de lopers mee gaan zijn tussen de 'werkzaamheden' door welkom in Huize RR

**Let wel: de maRRathon is een trainingsloop, geen wedstrijd. We starten met z'n allen en finishen met z'n allen. Deelname aan de maRRathon is voor eigen risico.**

Neem de verkeersregels in acht want er zijn geen delen van het parcours afgezet en/of verkeersvrij gemaakt.

-----

De deelnemers:

1. Rinus van der Wal - Heemskerk
2. Richard van der Klis - Zoetermeer
3. Esther Devilee - Leiden
4. Laetitia Ouillet - Utrecht
5. Frans van Huizen - Velp (gld)
6. Juriaan Simonis - Den Haag
7. Martine Hofstede - Rotterdam
8. Dian Ligtendag - Fijnaart
9. Eric Bax - Rijswijk
10. Stephan van Eijk - Alphen aan den Rijn
11. Rene Schoen - Assendelft
12. Günter Gies - Middelburg
13. Ton van den Berg - Heerhugowaard
14. Jacqueline de Bree - Middelburg (springt in vanaf 27KM stop)
15. René ten Hove - Arnhem
16. Rafael Krijgsman - Rotterdam
17. Rob van der Wiel - IJsselsteijn
18. Aad van der Smam - Nieuwegein
19. Richard Groenendijk - Lekkerkerk
20. Wouter Rouwhorst - Borculo
21. Ines van Rinsum - Arnhem
22. Cock Qualm - Rozendaal
23. Ronald Meijer - Alphen aan den Rijn

De vrijwilligers:

Esther Schuling - Gouda  
Raymond Sneekes - Den Oever  
Fabiola Gies - Middelburg  
Kees Willemsen - Alphen aan den Rijn  
Marcel Mol - Zaanstad  
Barry Agterberg - Nieuwegein  
Stacey Ouwerkerk - Rotterdam

en natuurlijk de RR familie: Miranda, Michelle en Wouter

Met een beetje geluk is het parcours zondag 19 februari helemaal weer sneeuwvrij maar omdat we voor 95% over fietspaden gaan zal het goed te doen zijn, ook voor de fietsers.

De maRRathon heeft de nodige aandacht gehad in de pers en nu is het bijna zo

ver! Wat is belangrijk om te weten voor de lopers?

De start is zondag 19 februari om 12:00 op het terrein van AAV'36, Sportlaan 6 in Alphen aan den Rijn. Parkeren doe je het beste op de Verlengde Aarkade, wat 200 meter vanaf de ingang van AAV'36 ligt. Zorg dat je op tijd bent, uiterlijk om 11:30 dien je je te melden in de kantine van AAV36 waar je je maRRathon hardloopshirt krijgt. Erin lopen is niet verplicht maar is wel leuk natuurlijk. Het inschrijfgeld is 10 euro wat je contant dient te voldoen.

Je kunt je eigen drankjes en/of gels plaatsen in één van de kratjes in de kantine die door de fietsers worden meegenomen. Onderweg zullen we twee stops maken op 16 en 27KM. Bij deze stops is er energiedrank, cola, warme thee, water, fruit en energierepen van Trek en NAKd

De groep dient bij elkaar te blijven, daarom lopen we in een tempo van 6:00min/km, 10km/u, zeker niet harder. Ik zal onderweg het tempo in de gaten houden door regelmatig vooraan lopen maar voor de lopers op de kop is het belangrijk dat ook zij het tempo constant houden. Het parcours gaat langs vele bekende plekken van Alphen aan den Rijn en onderweg zal ik 'de hardlopende gids' uithangen.

Als we de 42,194km volbracht hebben kun je in de kantine van AAV'36 nog even genieten van een drankje en hapje en gebruik maken van de heerlijke warme douches aldaar.

De meest actuele informatie zal ik op de dag zelf, vlak voor de start mededelen. Deelname aan de maRRathon is voor eigen risico! Let dus altijd goed op want er zijn geen verkeersafzettingen.

Voor de vrijwilligers:

Jullie dienen je om 11:00 uur te melden in het clubhuis van AAV'36 zodat ik jullie kan brieven over jullie taken.

Als fietsers gaan mee: Esther, Raymond en Kees. Voor Raymond regel ik een fiets, Esther en Kees komen met hun eigen fiets.

Fotograaf bij de start, finish en drankposten ... en wie weet waar nog meer.. is Marcel.

Barry en Fabiola houden zich bezig met de verzorgingsposten, mijn gezin zal in de AAV36 kantine alles regelen.

---

Alles over de route vind je hier: [www.runningronald.nl/maRRathon](http://www.runningronald.nl/maRRathon). Parkeren doe je hier: <http://tinyurl.com/marrathonstart>

De 16KM stop is op het parkeerterrein bij Ofwegen op de N446 <http://tinyurl.com/marrathon16KM> en het 27KM punt is bij de Rijnhaven aan de Eikenlaan <http://www.tinyurl.com/marrathon27KM>

Ik zal volgende week nog meer info mailen. Heel graag tot ziens bij deze unieke

marathon van Alphen aan den Rijn: Running Ronald's 42,194KM  
Heb je nog vragen? Mail mij  
groeten  
RR