

## Beste lopers,

5 maart is het zover, dan lopen jullie de 20 van Alphen. Iedereen heeft zo'n zijn eigen afstand en hier volgt dan ook praktische informatie.

**Het startbewijs kunnen jullie ophalen bij Alphia op zaterdag 4 maart vanaf 8:00 tot 17:00 in de Commissiekamer bij Nancy van de Vorstenbosch. E-mail adres: [alpha20vanalphen@gmail.com](mailto:alpha20vanalphen@gmail.com)**

Hou rekening mee mocht het startbewijs namelijk niet worden opgehaald dan kan je niet meelopen met de 20 van Alphen. Tip: mocht je nu op vakantie zijn (i.v.m. voorjaarsvakantie) vraag of iemand in jouw team jouw startnummer wilt ophalen en meenemen.

### Voor de lopers van de 1km Family run

#### WARMING UP

De warming up voor de 1 km Alphens.nl Family Run wordt ook dit jaar weer georganiseerd en verzorgd door 4Sport. Locatie: bordes stadhuis aan het Burgemeester Visserpark.

\* 10.30uur: 1e start van de 1 km Alphens.nl Family Run met startnummervlak **BLAUW**

\* 10.45 uur: 2e start van de 1 km Alphens.nl Family Run met startnummervlak **ROOD**

Er zijn 2 startgroepen; de deelnemers met een **BLAUW** startnummervlak starten in de 1e groep om 10.30 uur en die met een **ROOD** startnummervlak in de 2e groep om 10.45 uur

De start van de Alphens.nl Family Run vindt plaats in het Burgemeester Visserpark. Het oplopen naar de startplaats is duidelijk via borden aangegeven.

**Let op: Zonder startnummer heeft men geen toegang tot het startvak.**

### Voor de lopers van de 2,5 en 5km prestatie-loop

De start van de 2.5 km Archeon prestatie-loop is om 11:25 uur. Om 12.10 uur start de 5 km 4Sport Training Center prestatie-loop en de 5 km Blanksma Businessloop

De starts van de 2.5 km en 5 km vinden plaats op het Stadhuisplein. Het oplopen geschiedt via de Jorisstraat en is duidelijk via borden aangegeven.

### Voor de lopers van de Berntsen Mulder 10km prestatie-loop

De start van de 10 km Berntsen Mulder Advocaten prestatie-loop is om: 14.10 uur op het Stadhuisplein samen met de 10 km Businessloop. Het oplopen van lopers/loopsters alsmede businesslopers/sters naar de startplaats is duidelijk via borden aangegeven. Het opstellen voor de start gebeurt in verschillende vakken, die afgezet zijn met hekken. Toelating tot een vak vindt plaats aan de hand van je startnummer.

De prestatie-lopers/sters over 10 km stellen zich op het Stadhuisplein op voor het gemeentehuis:

- In het eerste vak staan de businesslopers/sters over 10 km,
- In de vakken er achter de prestatie-lopers/sters over 10 km.

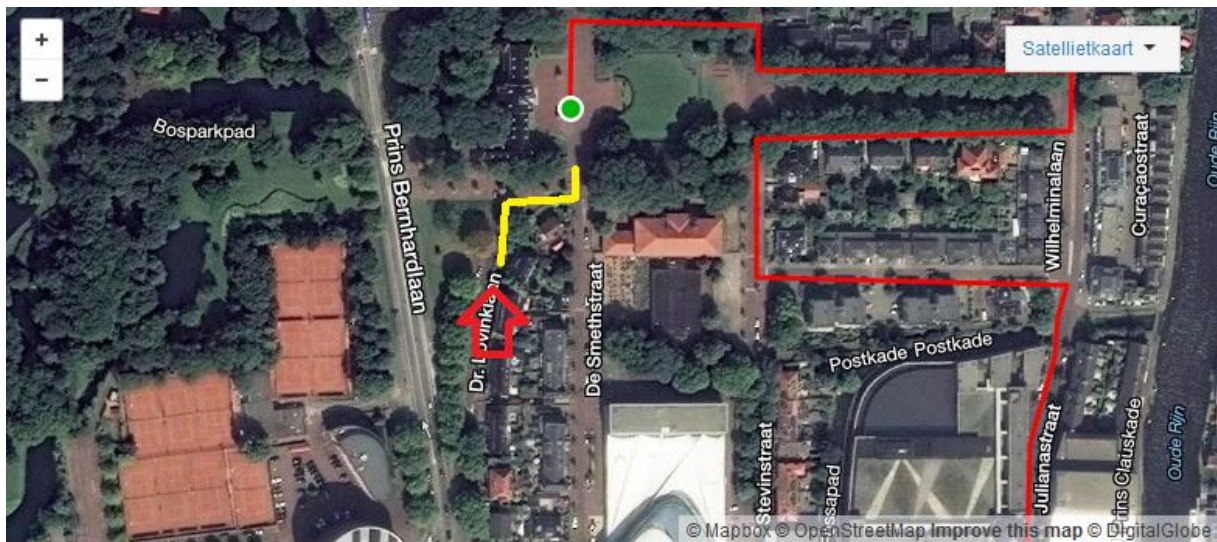
Volg de aanwijzingen op, die de organisatie je geeft.

Jullie hoeven niet te verzamelen op de verzamelplek en hoeven geen wedstrijdshirt aan!!

# Belangrijk!!!

Wij hebben voor jullie lopers een verzamelplek, deze bevindt zich aan de DR. Lovinklaan waar (de Willem Alexander en Maxima boom staan) iedereen zich verzameld 30 min voor de start tijd. Daarna lopen jullie met zijn allen naar het startvak toe, samen met jullie familie/vrienden. Hieronder vinden jullie de kaarten voor de 1km en de 2,5/5 km

1KM



2,5/5 KM



Bij de **RODE PIJL** is jullie verzamel plek. Vanaf daar kun je de **GELE** en/of **GROENE** lijn lopen naar het startvak. Of volg de aanwijzingen op die de organisatie je vertelt.

## Kleding:

Wij van Alpha zouden het leuk vinden dat iedereen zijn oranje wedstrijdshirt aandoet (als je deze hebt) verder adviseren wij comfortabele kleding waar jij je goed in voelt.

Wij wensen jullie een mooie prestatie en heel veel plezier bij de 20 van Alphen

Met vriendelijke groet,

Hellen en Tamara

[alpha20vanalphen@gmail.com](mailto:alpha20vanalphen@gmail.com)