

## **Aan alle deelnemers aan De Krimpenerwaard Natuurmarathon .**

Zondag 1 November 2009 nadert met rassé schreden, wij hopen dat jullie er klaar voor zijn, de organisatie in ieder geval wel (ook wij lopen met afgetrainde lichamen en ingevallen bekkies!) het belooft een prachtige dag te worden een mooi parcours, een prachtig gemêleerd deelnemersveld, een leger van enthousiaste vrijwilligers, fantastische sponsors en een gezellige start en finishlocatie waar het ook voor de fans uitstekend toeven is.

### **Nog wat nuttige informatie;**

Adres start en finish: Hooiberg in het "loetbos". Loet 6. 2941 LB. Lekkerkerk.

Afhalen startnummers vanaf 09.00 uur nabij de Hooiberg.

Kleedruimte in de schuur naast de hooiberg.

Er is voldoende parkeergelegenheid volg de aanwijzingen ter plaatse.

Na iedere 5 km treft u een drinkpost waar u de beschikking heeft over water en Maxim sportdrink ook is het mogelijk om vooraf uw persoonlijke drankjes en gelletjes af te geven wij zorgen voor het vervoer naar de drinkposten.

Na afloop staan er 2 zeer ervaren masseurs tot uw beschikking.

Op grote delen van het parcours is het mogelijk om de marathon per fiets te volgen, maar er zijn echter ook gedeeltes waar dit absoluut niet mag wij zijn hier te gast laten we ons ook zo gedragen en geef vooral ook de atleten de ruimte.

Er worden ook een aantal voor -en achterfietsers ingezet houdt hiermee voldoende afstand.

Verspreid over het parcours staan volop vrijwilligers, verkeersregelaars en E.H.B.O. 'ers.

Mocht u onverhoopt hulp nodig hebben wanhoop niet de redding en evt. vervoer is altijd nabij.

De start van de marathon is om 11.00 uur verslaap je tijd niet, de tijdslimiet is 5 uur.

**Tot zondag 1 november, de marathoncommissie van A.v. Start.**