

## **Praktische informatie voor de Dekker Halve Natuurmarathon 2024**

Door het zeer natte voorjaar zijn de graspaden van het parcours tot nu toe zeer nat, wij adviseren iedereen om droge sokken mee te nemen.

De start van de wedstrijd is bij de Hooiberg in De Loet. De voorinschrijvers kunnen het startnummer afhalen bij de partytent op het terrein van 't Hart van de Krimpenerwaard, Loet 6, 2941 LB Lekkerkerk. Daarnaast is een schuur op dat terrein ingericht als kleedruimte. In diezelfde schuur vindt ook de na-inschrijving plaats. Dit kan vanaf 9:30 uur tot een half uur voor de start.

### **Parkeren**

Kom je met de auto, dan verzoeken wij te parkeren op de parkeerplaatsen langs de Kerkweg (vanuit hier is via het Loetbos de omkleedschuur te bereiken) en op de carpoolparkeerplaats. Deze zijn echter al snel vol. Bij uitzondering kan dit jaar ook op het parkeerterrein van Restaurant De Loet geparkeerd worden. Het verzoek is om NIET langs de Kerkweg te parkeren. Indien de parkeerplaatsen vol zijn, adviseren wij om terug te rijden naar de rotonde, daar op de carpoolplaats te parkeren en als deze ook vol is, op de parallelbaan langs provinciale weg (C.G. Roosweg) te parkeren. Dit is een weg voor fietsers en langzaam verkeer en deze is breed genoeg dat bij parkeren de weg niet geblokkeerd wordt.

### **Parcours halve marathon**

De Halve Marathon start om 11:00 uur. Vanaf de start gaat het parcours richting Ouderkerk, vervolgens richting Gouderak, daarna naar Berkenwoude en weer terug naar de Loet. Onderweg wordt er over meerdere half-verharde paden en graspaden gelopen, waaronder een lang stuk nat gras-pad parallel aan Schaapjeszijde en een lang stuk nat gras-pad door de Perkouwse Driehoek. Na verloop van tijd loopt de route over de Elzerkade, daarin in zitten een paar obstakels in de vorm van wielsporen en gaten deze zijn met rood wit lint gemarkeerd, geadviseerd wordt om daar even achter elkaar te lopen Er zijn 3 drinkposten: bij Ouderkerk aan den IJssel, bij de schuur bij Schaapjeszijde (Berkenwoude) en aan het eind van de Elzerkade (Berkenwoude).

### **Parcours 5 en 10 km**

Om 11:05 uur starten gezamenlijk de deelnemers op de 5 en de 10 km Bij deze wedstrijd blijven we in het Loetbos. Het eerste gedeelte van het parcours gaat over asfalt en het tweede gedeelte over half-verharde paden. Het rondje is 5 km en op het 5 km-punt staat een drinkpost. De deelnemers van de 10 km lopen het rondje nogmaals.

### **Parcours Engelse mijl**

De jeugd start om 10:30 uur. Bij deze wedstrijd blijven we in het Loetbos. Het eerste gedeelte van het parcours gaat over asfalt en het tweede gedeelte over half-verharde paden.

Bij de finish is er voor elke deelnemer een medaille. Na elke wedstrijd, ook bij de jeugdloop, vindt er prijsuitreiking plaats, bij de langere afstanden is dit nadat de 3<sup>e</sup> dame gefinisht is. Bij een verbetering van het parcoursrecord, wordt er een premie uitgereikt.

Na afloop kunnen de startnummers weer ingeleverd worden, omdat we deze in het kader van duurzaamheid graag hergebruiken.

In de tent zijn er na afloop pannenkoeken en wat te drinken om weer aan te sterken. Dit is allemaal gratis, maar een vrijwillige bijdrage wordt zeer gewaardeerd.

In de omkleedschuur is ook een masseur aanwezig om de vermoeide benen te laten behandelen.