

## Deelnemers informatie voor de Marines Obstacle Run op 14 april 2018

Zaterdag 14 april organiseert het Team Korps voor de 3<sup>e</sup> keer een uitdagende Obstacle Run bij Flevonice, waarbij de opbrengst bestemd is voor de goede doelen van de Stichting Roparun. Hieronder volgt de informatie:

### Ophalen chips en t-shirts

Deze kunnen worden opgehaald bij de inschrijfbalie in het paviljoen.

### Na-inschrijving

Na-inschrijving is mogelijk tot zaterdag 9 uur via [info@teamkorpsmariniers.nl](mailto:info@teamkorpsmariniers.nl) of ter plaatse.

### Tijden

Deze tijden zijn onder voorbehoud van na-inschrijvingen.

10.30 uur	Start Mini Marines Obstacle parcours 600 m (4 t/m 11 jaar)
11.00 uur	Start Marines Obstacle parcours 3 km (12 t/m 15 jaar)
11.45 uur	Prijsuitreiking (4 t/m 11 jaar en 12 t/m 15 jaar)
12.00 uur	Start Marines Obstacle parcours 12 km (16 jaar en ouder)
12.20 uur	Start Marines Obstacle parcours 6 km (16 jaar en ouder)
13.00 uur	Start Marines Obstacle parcours 3 km (16 jaar en ouder)
14.30 uur	Prijsuitreiking alle afstanden (16 jaar en ouder)

NB Het 12 km parcours bestaat uit het 9 km parcours met daarna het 3 km parcours, zodat je in 12 km alle obstakels van het parcours kunt bedwingen.

### Bagage drop point

Je sporttas en persoonlijke spullen kun je afgeven bij het Bagage drop point in het paviljoen.

### Kledingadvies

Tijdens een run over het parcours loop je over verschillende soorten ondergronden, trotseer je diverse klimobstakels, kruip je door modder en ploeter je door het water. Daarom is het belangrijk jezelf goed voor te bereiden op een run. Bekijk hieronder handige informatie om jezelf voor te bereiden op een run bij Flevonice.

Voor een deelname aan een Obstacle Run is het belangrijk dat je jezelf op de juiste manier kleedt. Je loopt namelijk over verschillende soorten ondergronden, trotseert diverse klimobstakels, kruipt door modder en zwemt stukken door het water. Daarom adviseren wij:

- Sportschoenen (bij voorkeur trailrunning- of hardloopschoenen)
- Tight (bij voorkeur een versie waarbij je onderbenen ook bedekt zijn)
- Thermoshirt (Zeker bij lagere temperaturen)
- Sportshirt (bij voorkeur een versie met lange mouwen - geen katoen)

## **Warming-up**

Vóór iedere afstand is er voor elke startgroep een warming-up. De warming-up wordt verzorgd door een lid van het Kops Mariniers.

## **Parcours**

Het parcours is gemarkeerd met kleuren per afstand en kun je vinden in de bijlage.

## **Drank na afloop**

Er is een drankpost na de finish.

## **Tijdswaarneming**

De tijden worden geregistreerd d.m.v. een chip. De uitslag wordt gepubliceerd via <https://www.hopasports.com/nl>

## **Prijsuitreiking**

De eerste drie deelnemers van iedere categorie zullen gehuldigd worden met een medaille.

## **Douche- en omkleedgelegenheid**

In het paviljoen van Flevonice bevinden zich zowel dames- als herenkleedkamers met warme douches. Vergeet geen handdoek en droge kleren voor na de run mee te nemen!

## **EHBO**

Bij een sportevenement is er wel eens sprake van blessures, ongelukken of medisch ongemak. Er is daarom een EHBO ruimte aanwezig. De EHBO is bereikbaar via telefoonnummer 06-34534267.

## **Foto's**

Er zullen foto's gemaakt worden tijdens de Marines Obstacle Run. Deze worden op Facebook geplaatst op de pagina <https://www.facebook.com/TeamKorpsMariniers/>. Je kunt ze daar downloaden of delen.

## **Eten en drinken**

Er is een restaurant aanwezig waar je voor en na de run kunt genieten van eten & drinken. Het is niet toegestaan om eigen eten en drinken te nuttigen in het restaurant.

## **Contactgegevens Team Korps Mariniers**

Website: <http://teamkorpsmariniers.nl/>

Telefoonnummer: 06-34534267

E-mailadres: [info@teamkorpsmariniers.nl](mailto:info@teamkorpsmariniers.nl)

## Contact en route Flevonice

Flevonice bevindt zich in het groene poldergebied van de provincie Flevoland:



Strandgaperweg 20 – 8256 PZ Biddinghuizen (Dronten) – [info@flevonice.nl](mailto:info@flevonice.nl) – 0321-335099

Hieronder vind je meer informatie over de bereikbaarheid per auto en openbaar vervoer:

### MET DE AUTO

#### Vanuit Amersfoort/Zwolle

Neem op de A28 afslag Harderwijk richting Walibi Holland/Lelystad. Volg de borden richting Walibi Holland. Halverwege de dijk langs het Veluwemeer (aan je rechterzijde) vind je de afslag naar Flevonice, Strandgaperweg 20 in Biddinghuizen.

#### Vanuit Almere/Lelystad

Neem op de A6 afslag Lelystad richting Walibi Holland/Harderwijk. Volg de borden richting Walibi Holland. Halverwege de dijk langs het Veluwemeer (aan je rechterzijde) vind je de afslag naar Flevonice, Strandgaperweg 20 in Biddinghuizen.

Er is ruime gratis parkeergelegenheid aanwezig.

### MET HET OPENBAAR VERVOER

Vanaf NS Stations Harderwijk en Dronten is Flevonice bereikbaar met Connexion lijn 147. Vanaf halte Bremerbergweg loop je richting het noordwesten en vind je de Strandgaperweg aan je linkerhand. Vanaf hier wandel je in ongeveer twee kilometer naar Flevonice.