

Succes gewenst

De organisatie wenst u alle succes met de laatste voorbereidingen en ontmoet u graag op vrijdag 21 september aanstaande. Maak er een **mooi loopfeest** van en heb respect voor elkaar en alle vrijwilligers die deze dag aanwezig zijn om er prachtig evenement van te maken.

Voor de teamcoördinator

Hierbij treft u informatie aan met het verzoek deze goed door te lezen:

1. Ophalen startbewijzen

Alleen de teamcoördinator kan de startbewijzen van het team afhalen bij de infobalie. Deze naam is bij inschrijving doorgegeven. Dit kan tussen **10.00-11.15H**. U krijgt een tas mee met onder meer 10 enveloppen. Voor elke ronde/loper een unieke enveloppe. In de enveloppe zit onder meer het startnummer, één tyrap, de looptag (chip), 4 speldjes, en een koffie/theebon. **Alleen in te wisselen voor koffie/thee!** De bevestiging van de looptag op de schoen wordt in de bijlage nader uitgelegd en in de brief die u in de enveloppe treft.

2. Locatie infobalie

Als u langs twee skydancers het evenemententerrein op komt, loopt u direct tegen de infobalie aan (naast de EHBO). Heeft u een vervanger aangesteld, geef **deze naam** zo spoedig mogelijk, **UITERLIJK 19 SEPTEMBER AS**. door aan info@stichtingsportlight.nl.

3. Lunchpakketten

Heeft u als team lunchpakketten besteld, dan kunt u deze na 11.30H ophalen bij de cateraar. Uw bon voor de bestelde lunchpakketten zit in de bewuste tas voor de teamcoördinator. De cateraar biedt o.a. soep, broodjes worst en de bekende dranken tegen kantineprijzen aan. Het is dus aan te bevelen om een paar euro mee te nemen. Niet elke team heeft lunchpakketten besteld.

4. Teamtent

Heeft u als team een of meerdere Teamtent(en) gehuurd via de organisatie, dan hoort u bij de infobalie welke teamtent(en) u heeft toegewezen deze dag.

5. Inhoud Goodiebag

Als teamcoördinator krijgt u een tas mee met onder meer de volgende inhoud:

- 10 uniek startbewijzen (enveloppen voor de lopers)
- looplint (deze dient u **na afloop evenement** weer in te leveren bij de infobalie)
- 10 bonnen, genummerd voor een kop koffie/thee
- dagprogramma
- informatie over het parcours en het evenemententerrein
- een tegoedbon van Run2Day)

OPTIONEEL: Gratis Wellness bonnen (ter waarde van € 32,50) voor het team bij een van de 7 resorts, aangeboden door Run2Day en Zwaluwhoeve.



Voor de teamcoördinator, deelnemer, vervoerder

1. Kom op tijd

Op Papendal is het vaak een drukte van belang. Voetbalvereniging Vitesse, NOC*NsF, Hotel Congrescentrum Papendal, Edense Golfbaan en de vele scholen gaan via één ingang naar binnen. Daarnaast zijn er meerdere evenementen gaande.

2. Bij binnenkomst op Papendal

Zodra u binnenkomt volgt u de gele borden Estafette marathon/Evenementen. U komt dan bij een groot parkeerterrein. Volg de aanwijzingen van de verkeersregelaars aldaar. Stop onderweg niet voor mensen die bijvoorbeeld flyers uitreiken. De organisatie heeft hiervoor niemand ingehuurd. **Rij rustig door**, zodat er geen opstopping plaatsvindt.

3. Eigen risico en verantwoording

Iedere deelnemer loopt op eigen risico en verantwoording. De organisatie aanvaardt ten opzichte van de deelnemers/teams geen enkele aansprakelijkheid, van welke aard dan ook. Verzekering is een zaak van de deelnemers zelf. Wel heeft de organisatie een evenementenverzekering afgesloten.

4. Sportief karakter

De organisatie van de Zorgmarathon wenst graag een positieve instelling van elke loper/team. Wij doen er alles aan om er een aangenaam evenement van te maken. Mocht er onderweg iets mis gaan bij de waterpost of wegbewijzing dan hopen wij dat u hier sportief mee omgaat en dit meldt bij de organisatie. De Zorgmarathon is een recreatieve estafetteprestatie loop met een klein prestatief element; welk zorgteam mag zich de snelste van het land noemen. In dit kader vragen wij dat u zich sportief gedraagt. Een gemengd team kent **minimaal 1 dame**. Bij een damesteam mag **geen heer** starten. Het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend, maar met een prestatief karakter spelen er soms andere ongewenste elementen. Laat deze elementen op 20 september lekker thuis.

5. Vrijwilligers

De organisatie werkt met vele vrijwilligers. Wij vragen hun **aanwijzingen respectvol** op te volgen. Met vragen graag direct contact te zoeken met de organisatie (continue aanwezig bij **de infostand**). De organisatie/vrijwilligers zijn **herkenbaar** in **blauwe hesjes**. Wees respectvol naar hen toe!

Lopen met looplint

U loopt u ronde met een looplint. Hoe u deze om het lichaam plaatst, is aan u. De eerste loper start met het lint om de nek of in de hand of op het hoofd. Dat maakt allemaal niet uit. Als u uw ronde van bijna 4,2km heeft gelopen, geeft u in het wisselvak het lint over aan de volgende loper en rent direct door naar de finish, over de





‘Lane of Fame’. **Stop dus niet!** De volgende loper kan rustig naar de start lopen en zijn/haar wedstrijdsnelheid aanvangen zodra over de startmat wordt gelopen.

Tijdregistratiesysteem

Het IPICO systeem bestaat uit drie basisonderdelen: een looptag, een Antenna mat en een reader. De tag wordt op de schoen van de hardloper bevestigd. Wanneer de hardloper over de finish komt registreert de Antenna mat de tag en wordt er een signaal verzonden naar de reader. Deze slaat op haar beurt alle informatie op voor een snelle verwerking van de tijden.

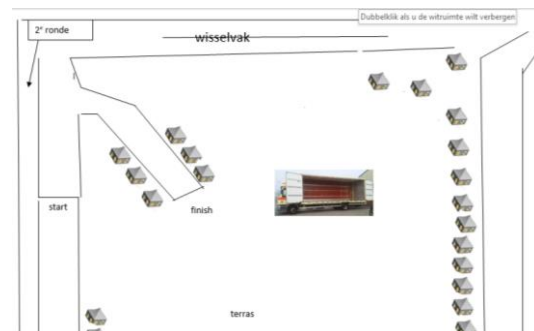


Bevestigen looptag

Steek de Tyrap door een van de gaatjes in de Chip. Steek het uiteinde van de Tyrap tussen je veters door, als het kan onder een kruispunt van de veters. Haal het uiteinde van de Tyrap nu door het andere gaatje van de Tag. Steek het uiteinde van de Tyrap door het Tyrap oogje en trek het strak aan, waardoor de Tag vast komt te zitten, niet te strak, op de schoen. Controleer of de Tyrap goed vast zit en niet los kan schuiven. De organisatie is niet aansprakelijk voor een onjuiste tijdregistratie, zeker niet als deze het gevolg is van ondeugdelijke chipbevestiging (die niet aan de instructie voldoet). Klik [hier](#) om de bevestigingsfilm te zien.

Alleen bij het finishen over de matten lopen

Het parcours van 4,2 km, wordt door de deelnemer 2x gelopen. Voor een goede tijdregistratie is het belangrijk dat de deelnemer alleen bij het finishen over de tijdsregistratie matten gaat. Daarom wordt het start-/finishgebied onderscheiden in twee banen: een ‘finishbaan’ (Lane of Fame) en een baan ‘2^e ronde’.



Inleveren looptags

Na de finish moeten de deelnemers de looptag direct inleveren bij de wedstrijdorganisatie. Daarvoor is direct na de finish een ‘losknip-gebied’ ingericht. Gefinishte deelnemers lopen daar doorheen. Vrijwilligers van de organisatie knippen de Tyraps desgewenst los. U mag dit ook zelf doen met de tangen. De organisatie behoudt zich het recht voor de kosten (minimaal € 5,00) van niet ingeleverde Tyraps op het ingeschreven team te verhalen.



Aanwezig in startvak

De eerste loper van elk team dient minimaal **5 minuten** voor het startschot (11.55H) in het startvak te staan met de loopchip aan de schoen en het loopleft in de hand/om de schouder en het correcte startnummer op de borst. **BELANGRIJK: U** komt in het startvak via de doorgang van het **Wisselvak! DUS KLIM NIET OVER DE HEKKEN.**

Loopvolgorde & klassement

U bepaalt als team zelf de loopvolgorde van de dag. De eerste loper van elk team dient minimaal **5 minuten** voor het startschot (11.55H) in het startvak te staan met de looptag aan de schoen en het loopleft in de hand/om de schouder en het correcte startnummer op de buik

Alleen teams waarvan duidelijk is dat zij 10* 4,2km hebben afgelegd doen mee voor de ereprijzen. LET OP: 10 verschillende looptags dienen te finishen.

Exact om 15.30H wordt de start tijdelijk 'gesloten om een tweede start te realiseren.

Om 15.45H is de tweede start. Zorg ervoor dat u als team alleen lopers heeft die nog een ronde van 4,2km moeten lopen. Dus als u nog 3 ronden moet lopen als team, dan staan er drie personen om 15:45H in het startvak voor de 2^e start. Heeft u hierover vragen, loop dan even langs bij de infobalie.

Medische begeleiding, waterposten

Op het start-en finishterrein is medische begeleiding in de vorm van **EHBO** aanwezig. Zij fietsen tevens op het parcours. Voor directe urgente medische hulp bel direct met nummer: **06-33721769** Langs het parcours staat een waterpost, uitgifte gebeurt door vrijwilligers. Het kan ook zijn dat water al klaarstaat in bekertjes. Bij de finish ontvangt elke loper een flesje water van een van de vrijwilligers.

Herinnering

Na afloop van uw ronde van 4,2km ontvangt u uit handen van een vrijwilliger een herinnering aan uw loop, mits de looptag is ingeleverd.

Wellicht loopt u nog een ronde (dan heeft u daarvoor een 2^e dan wel 3^e enveloppe ontvangen) of gaat u vervolgens collega's aanmoedigen. Let op dat u **één medaille** in ontvangst neemt, ook al loopt u meerdere maal een 4,2KM.

Parkeren

Parkeren doet u op de aangewezen parkeerhavens. Het parkeerterrein ligt dicht bij het evenemententerrein. Het is ten strengste verboden te parkeren nabij het NOC*NSf gebouw en de oude Sporthal, dan wel op de parkeerplaatsen van Vitesse. Ook is het verboden te parkeren in de berm. Hier wordt door de



organisatie streng toezicht op gehouden en alle eventuele negatieve consequenties bij het toch parkeren in de berm zijn voor risico bestuurder van de desbetreffende auto. Bij binnenkomst volgt u de gele borden Evenemententerrein. U komt uiteindelijk aan bij het evenemententerrein. Daar zijn omkleedruimtes en toiletvoorzieningen.

Zie **gele stip** op het kaartje, voor de parkeerhavens.

Wenst u zich om te kleden in de Oude Sporthal, dan dient daar naar toe te lopen (1,2Km).

Zie witte stip. Het evenemententerrein treft u bij de rode stip.

Routebeschrijving

Deze vindt u op www.papendal.nl/contact-route/. Kom op tijd, het is altijd een drukte op Papendal. Op 21 september as. zijn er toevallig meerdere evenementen op het terrein van Papendal.

Eigen risico

Iedere deelnemer loopt op eigen risico en verantwoording. De organisatie aanvaardt ten opzichte van de deelnemers/teams geen enkele aansprakelijkheid, van welke aard dan ook. Verzekering is een zaak van de deelnemers zelf.

Catering

Als uw organisatie geen lunchpakketten heeft geregeld, dan dient u zelf voor een lunch te Ambtenaren en of gebruik te maken van de catering ter plaatse. Deze verkoopt o.a. soep, broodjes (worst) en bekende drankjes tegen kantineprijzen. Voorraad is beperkt.

Na afloop

Bij het uitrijden naar de uitgang volgt u de instructies van de verkeersregelaars, zichtbaar in de gele hesjes. Op het terrein van Papendal is het eenrichtingsverkeer. Dus let goed op en volg de borden en verkeersregelaars.

Programma 21 september 2018

Klik [hier](#) voor het volledige programma van de dag.



PERSBERICHT

Loopfestijn in estafettevorm voor iedereen uit 'de zorg'

Na het succes van vorige jaren, vindt op vrijdag 21 september alweer de 11^e editie van de Zorgmarathon plaats. Een groots evenement speciaal voor 'de zorg'; de mensen die voor hun werk vaak het vuur uit hun sloffen moeten lopen. Voor hen is dit sportieve feest georganiseerd, waarbij nu vooral plezier en samen sportief genieten voorop staan. Daarnaast wordt er ook nog eens gelopen voor het goede doel, namelijk [Fonds Gehandicaptensport](#).



'Wij doen al jaren mee omdat we het een gezellige en sportieve teambuildings activiteit vinden en ook nog eens voor het goede doel!'

De Zorgmarathon is een estafetteloop voor teams van 6-10 deelnemers en wordt gehouden in de prachtige bossen en natuur van Papendal. Iedere deelnemer loopt minimaal 2 rondjes van ruim 2 kilometer waardoor gezamenlijk de magische afstand van 42 kilometer en 195 meter wordt afgelegd. Het terrein wordt feestelijk aangekleed en de dag wordt muzikaal omlijst. Er is zelfs een heus mini concert van niemand minder dan Jeroen (Hazes). Er hebben zich een kleine 200 teams ingeschreven van zorg- en welzijn organisaties uit heel Nederland. Samen maken zij van deze jubileum editie een waar loopfeest.



Meer informatie vind je op www.zorgmarathon.nl en [facebook.com/dezorgmarathon](https://www.facebook.com/dezorgmarathon).

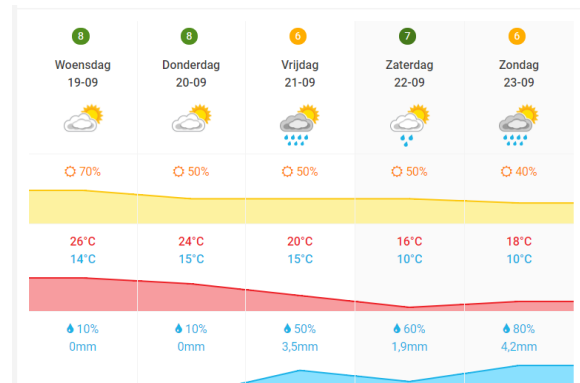
Noot voor de redactie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met info@stichtingsportlight.nl. Uiteraard bent u van harte uitgenodigd om aanwezig te zijn bij dit evenement.

Zorgmarathon
Vrijdag 21 september 2018
Eerste start: 12.00 uur
Prijsuitreiking: ca. 16.30 uur

**Weersverwachting 21 september as.**

De weersverwachtingen zijn divers. Zie rechts het bericht op 21 september as. van Weeronline te Papendal.



Een kleine kans op neerslag, maar een prima looptemperatuur. Niets is definitief, 3 dagen te gaan. Houdt het weerbericht goed in de gaten. Het is nog steeds mogelijk een teamtent te huren. Geef dit spoedig door aan

info@stichtingsportlight.nl. U mag **geen eigen partytent of iets dergelijks plaatsen op het terrein** (zie een van de vorige Nieuwsbrieven over het waarom). Bij slecht weer denk aan **poncho's** en dergelijke.

**Van de week is het zover**

De Zorgmarathon waar jullie met 1 of meerdere teams aan meedoen! Zetten jullie je voordat je aan de start staat als team in voor sporters als Claire?

Claire (37) kreeg een dwarslaesie – en ging toen 16 kilometer lopen

Claire Lomas brak in 2017 haar rug toen ze van een paard viel. Ze raakte daardoor vanaf de borst verlamd. Dankzij een speciaal bionisch pak slaagde ze er toch in om binnen 24 uur de 16 kilometer lange Great South Run in Engeland te lopen. Dankzij applaus en aanmoedigingen langs de route, trotseerde ze wind en regen. Voordat ze aan de route begon, had ze geen idee of ze het zou halen. “Er zijn wel wat tranen geweest. Ik ben moe, maar sta nog steeds te stuiten van opwinding.”, zei Claire na afloop.



Fonds Gehandicaptensport zet zich in voor 1,7 miljoen mensen met een handicap, voor wie sporten nog altijd niet vanzelfsprekend is. Helpen jullie ons mee om sporten voor iedereen mogelijk te maken? Start hier je actie: <https://whydonate.nl/fundraising/zorgmarathon-2018-papendal-20-sept-3rrq/nl>



Nog even de principes van de Estafettemarathon op een rij

De Zorgmarathon is een estafettemarathon welke wordt gelopen onder de volgende principes:

- alle teams hebben minimaal **6 verschillende lopers** en maximaal **10 verschillende lopers**;
- alle teams starten om **12.00H** met de eerste loper;
- deze loper draagt een loolint  zie foto rechts en gaat via het **wisselvak** naar de startlijn;
- deze loper loopt twee rondjes van 2,1km en komt **eenmaal over de start, eenmaal over de doorkomst 1^e ronde** en tenslotte **eenmaal over de finish**;
- voor de finish draagt de loper het lint over aan **loper 2** (ander persoon) bij het **wisselvak**, zie vlag **wisselvak** 
- LET OP!!**: na het overdragen van het lint rent loper 1 door naar de finish (Lane of Fame) en loper 2 kan rustig lopen naar de start en bij start zijn/haar wedstrijdtempo aanvangen. Dan begint ook zijn/haar tijd te lopen;
- loper 2 geeft het lint door aan loper 3, etc.;
- om exact **15.30 uur sluit** de 1^e start door de start te blokkeren;
- om exact **15.45 uur** volgt de **2^e start**. Alle lopers die nog moeten lopen, bijv. ronde 8, 9 en/of 10, starten in één keer, zodat iedereen rond **16.15 uur** binnen is en omstreeks 16.30 uur de prijsuitreiking kan aanvangen;
- LET OP!**: in ronde 8, 9 en 10 dienen dus “unieke” lopers uit een team te lopen, na **15.45 uur** kan er maar één ronde van 4,2km worden gelopen, in theorie kunnen dus 3 lopers uit 1 team tegelijkertijd starten, zodat alle 10 de rondes van 4,2km zijn gelopen. Zijn hierover in de loop van de dag vragen, loop gerust langs bij de infobalie, dan wel het wedstrijdsecretariaat.

Parcours

Het parcours is zowel verhard (70%) als onverhard (30%). We gaan tevens door een stukje bos. Een ronde bestaat uit 4,21km. Je loopt twee rondjes van 2,1km, zodat je tweemaal langs je supporters komt. Aan het parcours is veel muziek. Na 2km staat een waterpunt om even tot rust te komen.

Uw looptag wordt door medewerkers afgeknijpt. Laat deze medewerker dit rustig doen. Dank.



Maandag[®] levert Massage

Tevens is er **massage** bij de infostand. Zonder afspraak, meestal moet je wel even wachten!

EHBO

Ook de **EHBO** is te vinden bij de infostand. **Advies EHBO:** loop niet onvoorbereid mee aan dit loopfeest. Drink en eet voldoende, zeker bij warm weer. Vergeet eventuele medicijnen die je gebruikt niet mee te nemen.

Overnachten, catering

Wenst u met uw team een belevenis op Papendal mee te maken en een overnachting te overwegen inclusief sportontbijt in het



sporthotel voorafgaand aan het evenement, neem dan contact op met Jeannette de Vries van Papendal. Jeannette is telefonisch te bereiken op 026-4837205. Dit geldt ook als u een Teamtent heeft gehuurd en deze wenst aan te kleden met heerlijke sporthapjes uit de keuken van het sporthotel. Uiteraard kunt u ook met uw team na afloop eten in het sporthotel. Neem voor een reservering en prijzen contact op met bovengenoemd telefoonnummer.

Volgende Nieuwsbrief

De volgende Nieuwsbrief verschijnt binnen een week na de marathon met informatie over het downloaden van de foto's en de uitslagen. Wij wensen u veel succes met alle voorbereidingen voor vrijdag 21 september aanstaande. Zie ook www.Zorgmarathon.nl.

Tot slot

Wij wensen u nogmaals een fantastisch evenement toe met veel loopplezier en respect voor elkaar!

Volg voor het actuele nieuws op: www.zorgmarathon.nl/nieuws