

# Deelnemers ABC Halve en Kwart Marathon Cranendonck

## ABCDE FGHIJKLMNOP Q RSTUVWXYZ

### A

#### *Afhaalbewijs*

Afhalen startnummers is mogelijk op zondagmorgen 15-09-2018 vanaf 09:00 in de hal Sportpark "De Braken" De Branten 15 , 6027 NL , Soerendonk.

### B

#### *Bagage*

Bagage kan men achterlaten in de kleedruimten of aangewezen ruimten ( op eigen risico).

#### *Bereikbaarheid*

De locatie is bereikbaar met de auto, fiets of te voet.

Verkeer wordt omgeleid d.m.v. verkeersregelaars en borden.

Volg de aanwijzingen op.

Bereikbaarheid met openbaar vervoer is tot op 20 minuten lopen naar de locatie, zie *openbaar vervoer*

### C

#### *Calamiteiten*

In geval van een calamiteit op de dag van het evenement is de organisatie telefonisch te bereiken via tel: 06-20346380 (secretariaat/ wedstrijdleiding) of 06-20548308 ( parcours).

#### *Categorieën*

Toekenning van de categorie vindt plaats aan de hand van de leeftijd op de dag van het evenement.

5km: V, M

10,5 km: Vsen, V35, V45, Msen, M40, M50, M60

21.1 km: Vsen, V35, V45, Msen, M40, M50, M60

#### *Catering*

In de hal zijn diverse (fris)dranken, belegde broodjes, soep, chips en snoep verkrijgbaar.

Tijdens de wedstrijd krijgen lopers sportdrink en water aangeboden, zie info *verzorging*.

#### *Contactgegevens*

Loopgroep Cranendonck

e-mail: [wedstrijd@loopgroepcranendonck.nl](mailto:wedstrijd@loopgroepcranendonck.nl)

tel: 0620346380

#### *Contant*

Betalingen bij de na-inschrijving en bij de catering dient u contant te voldoen, er is wisselgeld aanwezig.

### *Chip*

Tijdsregistratie vindt plaats d.m.v. DAG-systems/gateways concepts. De chip wordt bevestigd aan de veter van de loopschoen. Een eigen championchip kan niet gebruikt worden. Zie info [tijdsregistratie](#)

## **D**

### *Datum*

De 12e editie van de Halve en Kwart Marathon van Cranendonck vindt plaats op zondag 15 september 2019.

## **E**

### *EHBO*

EHBO-post is te vinden bij de start/finish en er is een mobile team aanwezig op diverse plaatsen van de verschillende parcours afstanden. De coördinator van de EHBO is telefonisch bereikbaar via het telefoonnummer, volgt t.z.t.

### *Entertainment*

De Halve en Kwart Marathon van Cranendonck is een loop door de natuur, toch zal er op enkele plaatsen in het parcours muziek aanwezig zijn om de lopers aan te moedigen.

Voor de jeugd staat er een springkussen bij de hal.

## **F**

### *Facebook*

Volg en like ons op facebook: <https://www.facebook.com/loopgroepcranendonck/>  
Ontwikkelingen en updates worden vermeld op het evenement Halve en Kwart Marathon van Cranendonck.

### *Finish*

De finish is 100 meter voor de ingang van sportpark De Braken, De Branten 15, 6027NL, Soerendonk.

### *Foto's*

Gedurende de gehele dag worden er foto's gemaakt. Deze foto's worden zo snel mogelijk geplaatst op deze website. Indien U als deelnemer niet met foto op onze website wil kunt U dit melden op het secretariaat onder vermelding van naam en startnummer.

## **G**

### *Genieten*

De halve en kwart marathon staat bekend als een gezellige loop door een mooi natuurgebied, onder

aanmoediging van supporters en inwoners . De muziekkapellen zorgen voor een vrolijke noot onderweg.  
Kortom: Doe mee en **geniet** van de sfeer en de natuur. En na afloop van de wedstrijd is het ook altijd gezellig.

## H

### *Hal*

De organisatie is op de dag van de wedstrijd gehuisvest in de bouwhal op Sportpark de Braken in Soerendonk. In deze hal vind je het wedstrijdsecretariaat, kan je startnummers afhalen en tevens is hier de catering voorzien.

### *Halve marathon*

De halve marathon bestaat uit 1 ronde en gaat een groot gedeelte door het mooie natuurgebied van Cranendonck, nl. de Vloeten, de Putberg, het Goor, natuurreservaat De Groote Heide en de Buulbergsche Heide. De start is om 11.00u. Op diverse plaatsen en bij de finish staan drankposten.

### *Herinnering*

Iedere deelnemer ontvangt na de finish een herinnering bij inlevering van het startnummer in de hal. Scholieren die meedoen aan de scholierenloop ontvangen een medaille.

## I

### *Inschrijven*

Voorinschrijven online via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) t/m zondag 8 september 2019 24.00u  
Scholieren, die deelnemen aan de scholierenloop kunnen online inschrijven of een inschrijfformulier inleveren bij de na-inschrijving in de hal. Ook voor scholierenloop is de voor-inschrijving t/m 8 september .  
Na-inschrijven is mogelijk tot **uiterlijk ½ uur** voor de start van de wedstrijd.

### *Inschrijfgeld*

Scholierenloop is gratis.

	voorinschrijving:	na-inschrijving:
5 km	€ 6,-	€ 8,-
10,5 km	€ 8,-	€ 10,-
Halve marathon	€ 9,-	€ 11,-

Tarieven zijn incl. chipuur.

Het inschrijfgeld bij voor-inschrijving wordt geïnd via automatische incasso, bij na-inschrijving dient het inschrijfgeld contant te worden voldaan.

## J

### *Jeugdwedstrijden*

zie scholierenloop

## K

### *Kleedgelegenheid*

Er zijn aparte (om)kleedruimtes voor mannen en vrouwen, bij de kleedkamers zijn douchegelegenheden aanwezig. Toiletten zijn vlakbij de kleedkamers.

### *Klok*

Tijd klok staat bij de finish.

### *Kilometeraanduiding*

Iedere kilometer wordt aangeduid aan de rechterzijde van het parcours.

### *Kwart Marathon*

De kwart marathon bestaat uit een ronde en start om 11.00 De start is nabij de ingang bij sportpark de Braken, aan de Branten. Het parcours gaat gedeeltelijk over de paden bij de heide in het Goor en de Buulbergsche Heide. Er zijn drankposten op enkele plaatsen tijdens parcours en bij de finish.

## L

### *Leeftijden*

De organisatie raadt de minimale leeftijd van 16 jaar aan voor deelname aan de Halve Marathon. Deelname geschiedt op eigen risico.

Voor de scholierenloop is de leeftijd op moment van de wedstrijddag, bepalend voor de te lopen afstand:

400m voor de jeugd t/m 7 jaar

800m. voor de jeugd van 8 t/m 9 jaar.

1200m. voor de jeugd van 10 t/m 12 jaar.

Per afstand zijn er prijzen voor de nummers 1,2 en 3( jongens/meisjes).

## M

### *Massage*

Op de dag van het evenement is er sportmassage aanwezig. Voor en na afloop van uw wedstrijd kunt u hiervan gratis gebruik maken. Dit ter ontspanning van de spieren en voor een betere doorbloeding. Hierdoor worden afvalstoffen sneller afgevoerd uit uw lichaam met als gevolg een vermindering van de spierstijfheid en een sneller herstel van het lichaam.

### *Medailles*

Iedere deelnemer aan de scholierenloop ontvangt een mooi medaille.

## N

## Na-inschrijven

Na-inschrijven voor alle wedstrijden vanaf 9.00 in de hal bij sportpark de Braken in Soerendonk tot **uiterlijk ½ uur** voor de start van de wedstrijd. Het inschrijfgeld dient u contant te voldoen.

## Natuur

Het parcours van de 5km-loop, de Kwart en de Halve marathon gaan door het mooie natuurgebied van Cranendonck. We vragen u om dit gebied met respect te behandelen.

## O

### Openbaar vervoer

De gemeente Cranendonck is per trein bereikbaar, ns-halte Maarheeze.  
Van daaruit neemt u streekbus 11 tot aan bushalte Molenheide in Soerendonk.  
Van daaruit is het 20 minuten lopen tot aan sportpark:  
Ga in westelijke richting op de Molenheide naar de Heuvel.  
Weg vervolgen naar de Dorpsstraat.  
Flauwe bocht naar rechts naar Damenweg.  
Weg vervolgen naar de Branten.

Informatie openbaar vervoer via [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl)

### Overnachtingsmogelijkheden

zie <http://www.vvcranendonck.nl/go/overnachten>

Hotels/ B&B:  
Bed & Breakfast Van Eerd tel 0495 592722  
<http://www.recreatieboerderijschutje.nl/>  
<http://www.atelierleslandes.nl/>

campings;  
<http://www.slotcranendonck.nl/>  
<http://www.gravenkasteel.nl/>  
<http://www.tipisch-ans.com/>

## P

### Parcours

Het parcours gaat grotendeels over verharde, autovrije paden door het natuurgebied van Cranendonck: ledere afstand is 1 ronde. Elke kilometer wordt aangeduid..

Kijk voor een impressie op:

<http://www.loopgroepcranendonck.nl/wedstrijden/halve-marathon-cranendonck/parcours>

### Parcoursrecord

Voor verbetering van het parcoursrecord op de Halve Marathon is een geldbedrag beschikbaar gesteld. Het parcoursrecord voor de mannen is 1.08.48, voor de vrouwen 1.22.10

## Parkeren

Bij sportpark de Braken aan de Branten 15 in Soerendonk is een ruime parkeergelegenheid aanwezig. Doch vragen wij u indien mogelijk met de fiets te komen. Voor openbaar vervoer.. Zie [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl)

## Prijsuitreiking

De prijsuitreiking van de scholierenloop vindt aansluitend aan de wedstrijdjes plaats bij de finish.

De prijsuitreiking is in of nabij de hal: 5 km +/- 11.45u.

kwart marathon +/- 12.15u.

halve marathon +/- 13.30u.

## Prijzenschema

Voor de halve marathon, de kwart marathon en de 5 km-loop zijn geldprijzen

### **5 km:**

1e, 2e, 3e vrouwen

1e, 2e, 3e mannen

### **Kwart marathon:**

*Categorieën: Vrouwen, V35 , V45 (minimaal vijf inschrijvingen per categorie)*

1e, 2e, 3e vrouwen

*Categorieën: Mannen M40 - M50 - M60 (minimaal tien inschrijvingen per categorie)*

1e, 2e, 3e mannen

### **Halve marathon:**

*Categorieën: Vrouwen V35 - V45 (minimaal vijf inschrijvingen per categorie)*

1e, 2e, 3e vrouwen

*Categorieën: Mannen M40 - M50 - M60 (minimaal tien inschrijvingen per categorie)*

1e, 2e, 3e mannen

Tevens is er een geldprijs beschikbaar voor verbetering van het parcoursrecord op de halve marathon (mannen en/of vrouwen).

## R

## S

### Scholierenloop

Graag zien wij de jeugd van de basisscholen aan de start van de scholierenloop, deze is om 10:00u.

Deelname is gratis en je wordt beloond met een mooie medaille.

De afstanden zijn:

400m voor de jeugd t/m 7 jaar

800m. voor de jeugd van 8 t/m 9 jaar.

1200m. voor de jeugd van 10 t/m 12 jaar.

De winnaars (jongens en meisjes een aparte categorie) worden beloond met een mooie beker ( eerste 3 aankomende).

De prijsuitreiking is meteen na de wedstrijd, zodat de vaders en/of moeders zelf ook nog mee kunnen doen met de 5km-loop, de kwart of halve marathon.

Als je je vooraf inschrijft, uiterlijk zondag 8 september, dan maak je ook nog kans op een leuke prijs bij de tombola na afloop van de wedstrijd. Voorinschrijven kan online via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl). Op zondag 15 september kun je je inschrijven tot 9.30u.

Zorg dat je uiterlijk een kwartier voor de start aanwezig bent!!!

### *Sponsors*

Dankzij (lokale) sponsors is het mogelijk om deze mooie loop te organiseren, onze dank daarvoor. Van diverse sponsors hangen er spandoeken bij de hal.

### *Sportmassage*

Gelegenheid tot gratis sportmassage voor of na de wedstrijd.

Sportmassage is een goede ondersteuning bij het sporten en bewegen. Het kan zowel stimulerend als ontspannend werken en is een goede manier om voor en na een inspanning het herstel van spieren en afvoer van afvalstoffen van te bevorderen.

Graag zelf een handdoek meebrengen.

Sportmasseurs zijn aanwezig van 10.00u tot ±14.30u

### *Start*

De **start** voor alle wedstrijden is aan de Branten 15 in Soerendonk.

Starttijden;

scholierenloop 10.00u

Kwart marathon 11.00u

5 km-loop 11.00u

Halve Marathon 11.00u

### *Startnummer*

Het startnummer dien je goed zichtbaar op de borstzijde te dragen. Startnummers zijn op te halen op zondag 15 september vanaf 9.00 uur tot uiterlijk een 1/2 uur voor aanvang van de wedstrijd bij het inschrijfbureau, in de hal bij sportpark de Braken, De Branten 17 in Soerendonk.

## **T**

### *Tijdslimiet*

Tijdslimiet voor de Halve Marathon bedraagt 2 uur en 30 minuten.

### *Tijdregistratie*

Tijdsregistratie vindt plaats d.m.v. DAG-systeem/gateways concepts. Dit is een chip bevestigd aan de veter van de loopschoen. De chip wordt geleverd bij het startbewijs en bij de finish weer ingenomen. Het is geen championchip, een eigen championchip kan niet gebruikt worden.

### *Toeschouwers*

De wedstrijden gaan door de natuur en landelijke omgeving. Toch zijn er diverse plaatsen op het parcours waar men de lopers kan aanmoedigen. Deze plaatsen zijn goed te bereiken met auto en/of fiets.

### *Toiletten*

De toiletten vindt u in de buurt van de kleedaccommodaties.

## U

### *Uitslagen*

Uitslagen worden na afloop van de wedstrijd gepubliceerd op [www.loopgroepcranendonck.nl](http://www.loopgroepcranendonck.nl) en [www.uitslagen.nl](http://www.uitslagen.nl)

## V

### *Verkeersmaatregelen*

Op de wedstrijddag worden in de gemeente Cranendonck een aantal verkeersmaatregelen getroffen. Houdt hiermee rekening!

Het natuurlandschap geeft op de wegen en fietspaden waar het parcours is uitgezet ook ander recreatief verkeer, vooral in het weekend. Op het parcours wordt men geïnformeerd door informatieborden om de veiligheid van de deelnemers zoveel mogelijk te waarborgen.

Verkeersregelaars zijn op oversteekpunten aanwezig.

### *Verzorgingsposten*

Op diverse plaatsen ( iedere 5 km) op het parcours zijn er verzorgingsposten ingericht. Deze bestaan uit drankposten, hier wordt water en sportdrank uitgedeeld.

### *Vijf kilometer-loop*

Start om 11:00, nabij ingang Sportpark de Braken. Het parcours is 1 ronde en gaat door het natuur bij het Goor. Drankpost op ongeveer 2,5km afstand en bij de finish. Geldprijzen voor nummers 1 t/m 3 mannen en vrouwen.

### *Voorinschrijving*

De voorinschrijving is via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) of <http://www.loopgroepcranendonck.nl/wedstrijden/halve-marathon-cranendonck/inschrijven> Voorinschrijving is goedkoper voor u en prettig voor ons als organisatie i.v.m. de voorbereidingen. Uw startnummer ligt dan klaar tijdens de wedstrijddag vanaf 9.00u. Scholieren die voor-inschrijven( online of via het inschrijfformulier) doen mee met een leuke prijzontombola, zie ook [scholierenloop](#).

### *Vrijwilligers*

Vele vrijwilligers zijn in de weer om de Halve en Kwart Marathon van Cranendonck tot een mooie en gezellige loop te laten verlopen. Volg hun aanwijzingen op. Bedankt.

## W

### *Warming-up*

Een goede warming up draagt bij aan een goede start en voorkomt blessures.



## *Weeromstandigheden*

De weeromstandigheden kunnen van invloed zijn op kleding en drank. Houd hier rekening mee.

**X**

**Y**

**Z**