

Jan Knippenberg Memorial 100 EM 2010

Start:

De start vindt plaats op vrijdag 02 april om 22.00 uur op de atletiekbaan van AV Fortuna gelegen aan de Watersportweg 11a te Vlaardingen.

Vanaf 19.30 kunnen de lopers daar terecht. Er zijn kleedkamers en de bar is open.

Tussen 21.00 en 21.15 is er een briefing met de laatste informatie voor de lopers. Iedere deelnemer is verplicht deze briefing bij te wonen.

Iedere loper is verplicht:

- Startnummer zichtbaar te dragen (wordt voorzien van belangrijke telefoonnummers)
- Mobiele telefoon bij zich te hebben
- Gedurende de nacht een (led)lampje aan te hebben
- Aludeken en breaklight (wordt verstrekt door organisatie)

Verder wordt het aangeraden om een bidon(houder) bij zich te hebben, daar er enkele verzorgingsposten op grote afstand uit elkaar liggen. (zie verderop)

De lopers kunnen hun reservekleding afgeven bij een busje (A) dat ervoor zal zorgen, dat deze worden vervoerd naar de vaste post in IJmuiden en vanaf daar naar de finish.

Het is aan te raden om niet met eigen auto naar de start te komen, daar men na afloop niet wordt teruggebracht naar de start.

Om exact 22.00 uur zal het startschot worden gegeven door de Commandant Korps Mariniers, Brigade Generaal Verkerk, in bijzijn van de Mikel Knippenberg, waarna de lopers onder begeleiding van een fietser onderweg gaan voor de 100 Engelse mijlen naar Den Helder.

Verzorgingsposten:(erachter het voertuignummer i.v.m. afgeven eigen verzorging)

Start			
1. AV Waterweg Maassluis (Dr.Albert Schweitzerdreef 471)	10 km		(AV Waterweg)
2. Hoekse WSV Hoek van Holland (Rechtestraat)	11 km		(Hoekse WSV)
3. Scheveningen begin haven (ET 8614 7257)	15 km		(Voertuig 1)
4. Katwijk aan zee (ET 9505 8443)	15 km		(Voertuig 2)
5. Langvelder Slag (FT 0079 9552)	14 km		(Voertuig 3)
6. Zandvoort (FU 0375 0344)	10 km		(Voertuig 4)
7. IJmuiden vaste post	11 km		(Busje A)
8. Velsen-Noord noordpier (FU 0685 1440)	18 km		(Busje B)
9. Egmond aan Zee (FU 0973 3087)	16 km		(Voertuig 1)
10. Camperduin (FU 1384 4305)	12 km		(Voertuig 2)
11. St. Maartenszee (FU 1375 5052)	8 km		(Voertuig 3)
12. Groote Keeten (FU 1500 5854)	8 km		(Voertuig 4)
13. Huisduinen (FU 1566 6826)	10 km		(Busje A)
Finish Marinekazerne Erfprins	3 km		

Totaal:161 km

Eigen verzorging kan men alleen afgeven voor Voertuig 1 t/m 4 en indien het duidelijk is voorzien van naam of startnummer.

De eerste 2 posten is er een summiere verzorging (water en sportdrink).

Bij de volgende posten zal er naast water en sportdrink ook cola, thee, krentenbollen, broodjes kaas, gevulde koeken, musli repen e.d. zijn.

De sportdrank (merk Sport-Energy) is beschikbaar in 0,33/0,5 liter flesjes.

Bij de vaste post kan men soep krijgen.

Bij de vaste post is er tevens gelegenheid om zich te laten masseren.

Routeverloop:

Vanaf de start worden de lopers begeleid door fietsers. De route gaat veelal over fietspaden en rustige weggetjes. De eerste post is bij AV Waterweg in Maassluis, waarna de lopers hun weg vervolgen naar het strand bij Hoek van Holland. De 2^e post is bij de Hoekse WSV gelegen aan de Rechtestraat in Hoek van Holland. Hier eindigt de begeleiding door de fietsers.

Men volgt het strand tot aan de strandopgang van het Zuiderstrand in Scheveningen. Hier krijgt men een routekaart (zie bijlage) en loopt men een traject van 2440 meter rond de haven.

Bij Katwijk verlaat men het strand en gaat via het sluisje weer aan de andere kant het strand op. ("rondje" van 500 meter)

Bij IJmuiden wordt men aan het einde van het strand opgewacht door een fietser, die de loper begeleidt naar de vaste post. (Kromhoutstraat 24 IJmuiden)

Daarna begeleidt de fietser de loper verder tot aan het begin van de Reijndersweg in Velsen-Noord. Hier loopt hij de Reijndersweg af tot aan de noordpier en gaat daar het strand weer op.

De loper vervolgt zijn route over het strand tot aan de strandopgang bij Huisduinen in Den Helder. Hier staat een gids die de loper de route laat vervolgen over de dijk.

De volgende gids wijst de loper de weg om de dijk te verlaten en vervolgens de weg over te steken en de Marinekazerne Erfprins binnen te lopen.

Men loopt een gemarkeerde route over de kazerne en finisht vervolgens onder de vlaggenmast.

Doorkomsttijden:

Locatie	13 km/uur	12 km/uur	11 km/uur	10 km/uur	9 km/uur	8 km/uur
Start	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00
Maassluis	22.44	22.50	22.52	23.00	23.06	23.15
Hoek van holland	23.33	23.45	23.50	00.06	00.19	00.37
Scheveningen	00.42	01.00	01.11	01.36	01.59	02.30
Katwijk	01.51	02.15	02.32	03.06	03.39	04.23
Langvelder Slag	02.55	03.25	03.48	04.30	05.11	06.08
Zandvoort	03.38	04.15	04.40	05.30	06.17	07.23
Vaste post	04.27	05.10	05.40	06.36	07.30	08.46
Noordpier Velsen	05.50	06.40	07.18	08.24	09.30	11.01
Egmond aan Zee	07.03	08.00	08.44	10.00	11.17	13.01
Camperduin	07.58	09.00	09.50	11.12	12.37	14.31
St. Maartenszee	08.35	09.40	10.33	12.00	13.30	15.31
Groote Keeten	09.12	10.20	11.16	12.48	14.24	16.31
Huisduinen	09.56	11.10	12.09	13.48	15.30	17.46
Finish	10.10	11.25	12.25	14.06	15.50	18.08

Getijdentafel tijdens de loop:

Zie bijlage van Martien Baars

Limiet en tussenlimiet:

De limiet voor deze editie over 100 Engelse Mijlen is gesteld op **20.00 uur**. De loper dient dus op zaterdagmiddag om uiterlijk **18.00 uur** de finish te hebben bereikt.

Lopers die dan nog onderweg zijn worden verzocht plaats te nemen in de bezemwagen. **Er wordt niet voor eigen risico doorgelopen.**

De uiterste tijd, dat de loper de vaste post in IJmuiden moet hebben bereikt is **08.45 uur**. Men heeft dus 10 uur en 45 minuten voor de eerste 86 km. (n.b. bij de Spartathlon moet men de eerste 81 km in 9 uur en 15 minuten overbruggen). De loper die niet op deze tijd de vaste post heeft bereikt wordt uit de wedstrijd gehaald.

Voortijdig stoppen:

Indien men stopt, dan dient men zich via de mobiel te melden met de positie waar men zich bevindt.

Indien men zich niet bij een verzorgingspost bevindt dan gaat de loper verder naar de dichtstbijzijnde verzorgingspost, of men wordt opgehaald door het (veiligheids)voertuig.

Vandaar uit wordt men eventueel naar een busje gebracht dat u respectievelijk naar de vaste post brengt (indien men stopt tijdens de eerste 86 km), of naar de finish.

Vanaf de vaste post wordt men eventueel op de trein gezet, of men wordt naar de finish vervoerd.

Diskwalificatie:

Tot diskwalificatie zal worden overgegaan indien:

- De loper de aanwijzingen van de organisatie niet opvolgt
- Afwijkt van de opgegeven route
- Drank en etenswaren e.d. op het strand achterlaat. (De routekaartjes van Scheveningen worden meegenomen, of op het eind van de route in de prullenbak gedeponeerd)

Finish:

De finish is op de Marinekazerne Erfprins gelegen aan het Schapendijkje te Den Helder.

Bij binnenkomst maken de lopers nog een ronde door de kazerne, waarna ze finishen onder de vlaggenmast. Bij de finish zal de loper de herinnering krijgen uitgereikt door mevrouw Knippenberg en zal er een foto worden gemaakt.

De loper kan daarna van de douchegelegenheid gebruikmaken of zich direct vervoegen in de kantine. (De spullen van de lopers staan in de spitschool bij de douches)

Er is geen officiële prijsuitreiking gezien het karakter van de loop (in de geest van Jan Knippenberg) en de te verwachten tijdsverschillen tussen eerste en laatste loper. Wel wordt eenieder aangemoedigd, om ook de laatste lopers een waardige binnenkomst te gunnen.

De kazerne is vanaf 10.00 toegankelijk voor de supporters. Zij dienen de kazerne te betreden via het parkeerterrein gelegen aan de Fortweg. Daar is een toegangspoort met draaihek. Men dient zich via de intercom aan te melden, waarna men het terrein kan betreden.

Vervolgens wordt men doorverwezen naar de kantine, waar men zich kan ophouden en tegen betaling een consumptie kan nuttigen. Tevens is de snackcorner open, zodat men ook iets warm kan nuttigen.

Het is verboden, om zich zonder toestemming over de rest van het terrein te begeven. Men dient te allen tijde de aanwijzingen van het dienstdoend personeel op te volgen. Lopers die geen supporters c.q. vervoer hebben worden na afloop vervoerd naar het station Den Helder.

Veiligheid en eerste hulp:

Gedurende het gehele traject zullen twee Bandvaggons (klein rupsvoertuig) van het Korps Mariniers als veiligheidsvoertuig op het strand aanwezig zijn. De eerste zal zich in de buurt van de kopgroep bevinden en de tweede zal als “bezemwagen” fungeren. Naast een coördinator zal er een EHBO’ers in het voertuig aanwezig zijn. In de mobiele verzorgingsposten bevinden zich ook nog enkele marinemensen met militaire EHBO vaardigheden. En verder zullen zich nog twee EHBO’ers in de meerrijdende busjes bevinden. Daarnaast kan men in noodgevallen altijd via de mobiele telefoon een beroep doen op 112. Naast de twee veiligheidsvoertuigen en de vier terreinwagens staan er nog drie busjes en een personenauto ter beschikking van de organisatie. De estafette teams van de Koninklijke Marine beschikken daarnaast ook nog over acht busjes.

Reglement voor de lopers:

- De loper loopt geheel voor eigen risico
- De loper dient te allen tijde de aanwijzingen van de organisatie c.q. de hulpdiensten op te volgen
- De loper mag niet laten vergezellen van een begeleider.
- De loper dient zijn mobiele telefoon aan te hebben.
- De loper dient gedurende de nacht voorzien te zijn van een (led)lampje
- De loper dient in het bezit te zijn van een “overlevingsdeken” en breaklight (wordt uitgereikt)
- De loper wordt geadviseerd, om een bidonhouder cq rugzakje om te hebben
- De loper dient zijn startnummer zichtbaar te dragen
- De loper dient zich bij elke post af te melden met het noemen van zijn startnummer
- De loper dient zo snel mogelijk zijn opgave aan de organisatie te melden
- De loper mag geen drank en voedingsresten weggooien, maar dient dit in de vuilniszakken bij de posten c.q. in de prullenbakken achter te laten