

# De 80 km van Houten

## 2011



### Waarom “de 80km van Houten”?

Op veler verzoek zal dit jaar voor de 4<sup>e</sup> maal de “80km van Houten” georganiseerd worden. De “80km van Houten” is in 2008 ontstaan vanwege het niet doorgaan van de “80km van Werkhoven”.

Het doel is om zoveel mogelijk leden van de Loopgroep Houten in de gelegenheid te stellen om er aan mee te doen, dus een mogelijkheid om een keer extra te trainen.

“De 80km van Houten” is een trainingsloop (dus geen officiële trimloop of wedstrijd), en geschikt voor zowel de beginnende als de gevorderde langeafstandslouper.

### Wat zijn de data van de trainingslopen?

- Donderdag 25 augustus
- Donderdag 1 september
- Donderdag 8 september
- Donderdag 15 september

### Uit welke afstanden kan ik kiezen?

- ←4,1 km
- ←10 km
- ←14,1 km
- ←20 km

### Waar zijn start en finish?

- Beide zijn op de Houtense Wetering; om precies te zijn op het 10 km-punt van de Vlinderloop.

### Hoe laat is de start?

- Om 19:00 uur op de Houtense Wetering.

**Wie kan er allemaal aan mee doen?**

- Alle leden van de Loopgroep Houten (en vrienden, burens en familie).

**Moet ik met alle avonden meedoen?**

- Nee, je mag meedoen wanneer je wilt.

**Wordt er ook reclame voor gemaakt?**

- In beperkte mate. De loop wordt wel aangekondigd op de website van de Loopgroep.

**Waar kan ik parkeren of mijn fiets stallen?**

- De auto op dezelfde locatie als bij de dinsdagavondtrainingen; de fiets op de Wetering.

**Waar kan ik mijn spullen laten?**

- Je kan je spullen achterlaten bij de start. Er is een lid van de activiteitencommissie aanwezig bij de start.

**Wat is het parkoers?**

- We lopen over het parkoers van de Vlinderloop, maar dan met een andere start-en finishlocatie; zie ook het kaartje onderaan.

**Zijn er posters?**

- Nee, er zijn geen posters onderweg.

**Worden de kilometerpunten aangegeven?**

- Ja, dit zijn de markeringen op het wegdek van de Vlinderloop.

**Wat kost het?**

- Niets (behalve de energie om te lopen).

**Is er een tijd klok?**

- Ja, deze staat bij de finish.

**Worden de finishtijden geregistreerd?**

- Ja, wanneer je gefinished bent vul je zelf je eindtijd in op het finishformulier. De finishtijden zullen vervolgens gepubliceerd worden op de website ([www.loopgroephouten.nl](http://www.loopgroephouten.nl))

**Zijn er waterposten?**

- Ja, bij de start/finish en bij extreem warm weer ook bij de golfbaan.

**Is er op de maandagavond een extra trainingsavond?**

- Nee, "de 80km van Houten" wordt op donderdag gehouden; de reguliere training is gewoon op de dinsdagavond.

**Wat moet ik nog meer weten?**

←Deelname is op eigen risico.

←Er is geen EHBO aanwezig.

←Houd rekening met de overige verkeersdeelnemers en houd je aan de verkeersregels.

←Bij donkere weersomstandigheden graag een reflecterend hesje/jasje/petje o.i.d. dragen.

←Bij bijzondere omstandigheden (zoals onweer) kan de loop ingekort of afgelast worden.

Wij wensen iedere loper veel plezier en succes,  
de Activiteitencommissie