



Zondag 7 maart 2010 wordt de **TWINTIG van ALPHEN** gehouden.

Omdat er die dag duizenden mensen worden verwacht, willen we het een en ander afspreken om alles in goede banen te laten verlopen.

- ☺ We verzamelen om **10.30 voor de Streekmuziekschool**. Daar staan een aantal begeleiders / trainers klaar die jullie helpen met het inlopen, bij de starthokken. Je start namelijk met héééééééél veel tegelijk.
- ☺ **Wanneer je deze loop via AAV'36 had opgegeven : HIER KRIJGEN ALLE AAV'36 DEELNEMERS hun startnummer**
- ☺ **Warming-up** is bij de Streekmuziekschool.
- ☺ Kom je om wat voor reden dan ook later, geen paniek lees verder hoe je bij de start van diverse lopen moet komen.
- ☺ Wij raden de ouders aan om de kinderen **NIET** met de auto te brengen. Het is die dag ontzettend druk, parkeren in de directe omgeving van start / finish is vrijwel onmogelijk. Kom op de fiets !
- ☺ **De 1 K runaway en 1000 m begint tussen 11.25 – 11.55 De 2500m om 12.15 en 5000 m start 12.40**
- ☺ De begeleiding is er voornamelijk om te helpen bij de start. Tijdens het lopen mag je natuurlijk zelf bepalen met wie, hoe hard / zacht je gaat lopen.
- ☺ Vergeet niet je prijs / herinnering, deze wordt aan de finish uitgereikt tegen inlevering van het startnummer.
- ☺ Verlies startnummer dus niet !!!!

Uiteraard komen jullie ouders je aanmoedigen. Speciaal voor hen staan hieronder de routes van de verschillende jeugd en prestatielopen zodat zij onderweg jullie kunnen toejuichen.
Wij wensen iedereen heel veel (loop) plezier op **zondag 7 maart**.

Parcours 1K Runaway en 1000 meter Jeugdloop 11.25 – 11.55

- ☺ **11.25 – 11.55** Start Burgemeester Visserpark
- ☺ Rondje Burgemeester Visserpark
- ☺ Linksaf Stevinstraat
- ☺ Linksaf Samsonlaan.
- ☺ Rechtsaf Julianastraat via Rijnplein
- ☺ Rechtsaf Castellumstraat.
- ☺ Rechtdoor Stadhuisplein FINISH

11.25 1K Runaway	12 / 13 jr
11.35 1K Runaway	10 / 11 jr
11.45 1K Runaway	8 / 9 jr
11.55 1000 m	t/m 7 jr



Parcours 2500 meter Jeugdloop 12.15

- ☺ **12.15** START Prins Bernhardlaan, in noordelijke richting.
- ☺ Rechtsaf Willem de Zwijgerlaan en Julianabrug over.
- ☺ Keerpunt Willem de Zwijgerlaan
- ☺ Linksaf Lijsterlaan
- ☺ Rechtdoor Bloemhofstraat
- ☺ Rechtsaf Van Boetzelaerstraat.
- ☺ Rechtdoor Alphense brug en Pieter Doelmanstraat
- ☺ Rechtdoor Castellumstraat.
- ☺ Rechtdoor Stadhuisplein FINISH .



Parcours 5000 meter prestatie-loop 12.40

- ☺ **12.40** start Prins Bernhardlaan , in de van richting Willem de Zwijgerlaan .
- ☺ Rechtsaf Willem de Zwijgerlaan, over de Juliana brug.
- ☺ Rechtaf Oranje Nassausingel.
- ☺ Linkaf de Bijlen, rechtsaf Olympiaweg.
- ☺ Via fietspad richting Oranje Nassausingel.
- ☺ Rechtsaf Oranje Nassausingel
- ☺ Linksaf van Boetzelaerstraat richting Alphense brug.
- ☺ Rechtdoor Alphense brug en Pieter Doelmanstraat.
- ☺ Rechtdoor Castellumstraat.
- ☺ Rechtdoor Stadhuisplein FINISH .



P.S. Vergeet niet startnummer voorop te spelden / plakken.
Luister goed naar het weerbericht of het wordt heel warm of het gaat sneeuwen, kleeed je goed aan.

PS. Info www.20vanalphen.nl

P.S. 13.30 start 20 km loop start Prins Bernhardlaan finish Stadhuisplein
14.10 start 10 km loop start Prins Bernhardlaan finish Stadhuisplein

PS. Moedig de vele AAV'ers aan die meedoen met de 10 en 20 km.