



Ladies Run



## Informatiebrief Zwolse Ladies Run

### Beste deelnemers,

Wat leuk dat je meedoet aan dit geweldige avontuur! De informatie hieronder is hopelijk voldoende om jouw Zwolse Ladies Run tot een succes te maken.

Mocht je het zijn vergeten, like onze Facebookpagina:

<https://www.facebook.com/zwolseladiesrun.nl> Op deze manier houden wij je op de hoogte van de allerlaatste nieuwtjes rondom de Zwolse Ladies Run.

### Startpakket en e ticket

Tijdens het ophalen van je start pakket met je e ticket ontvang je een rugnummer + tag en een foamstick.

Kijk voordat je je startpakket komt ophalen wat je startnummer is (zie bijgevoegde lijst in de email)

De startlocatie kunt u vinden op het Grote kerkplein 2 in de binnenstad van Zwolle.

### Startpakket ophalen tijdstip

Dag	Vanaf	Tot	Afstand	Locatie start pakket ophalen
Donderdag 4 april 2019	13:00 uur	21.00 uur	2.5 en 5 km	<u>Run2day</u> <u>Vechtstraat 31,</u> <u>8021 AS Zwolle</u>
Vrijdag 05 april 2019	11.00 uur	17:00 uur	2.5 en 5 km	<u>Run2day</u> <u>Vechtstraat 31,</u> <u>8021 AS Zwolle</u>
Vrijdag 5 april 2019	18:45 uur	19:45 uur	2.5 km en 5km	Het Wijnhuis Zwolle (voorzijde)

## Informatiebrief Zwolse Ladies Run

### Programma:

20.00 uur: Warming up door DIFF Dance centre

20.10 uur: Start 2.5 kilometer

20.15 uur: Start 5 kilometer

### Hoe wordt er gestart?

Er wordt gelopen in 2 verschillende groepen deze worden omgeroepen door de omroeper.

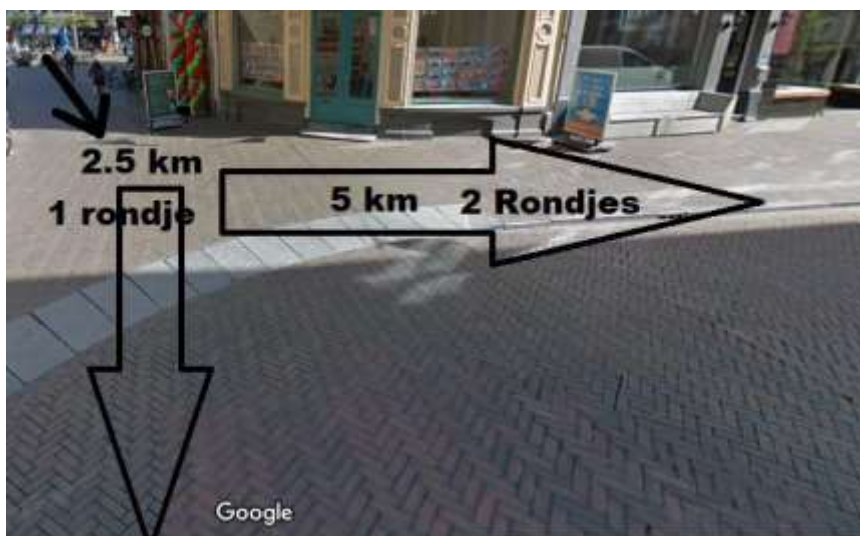
**Start groep 1 – 19.15 uur :** Dit zijn alle 2.5 km lopers

**Start groep 2 - 20.10 uur:** Dit zijn alle 5 km lopers

Let op de route pijling bij splitsing nabij start/finish.

Alle 2.5 km lopers – 1 rondje

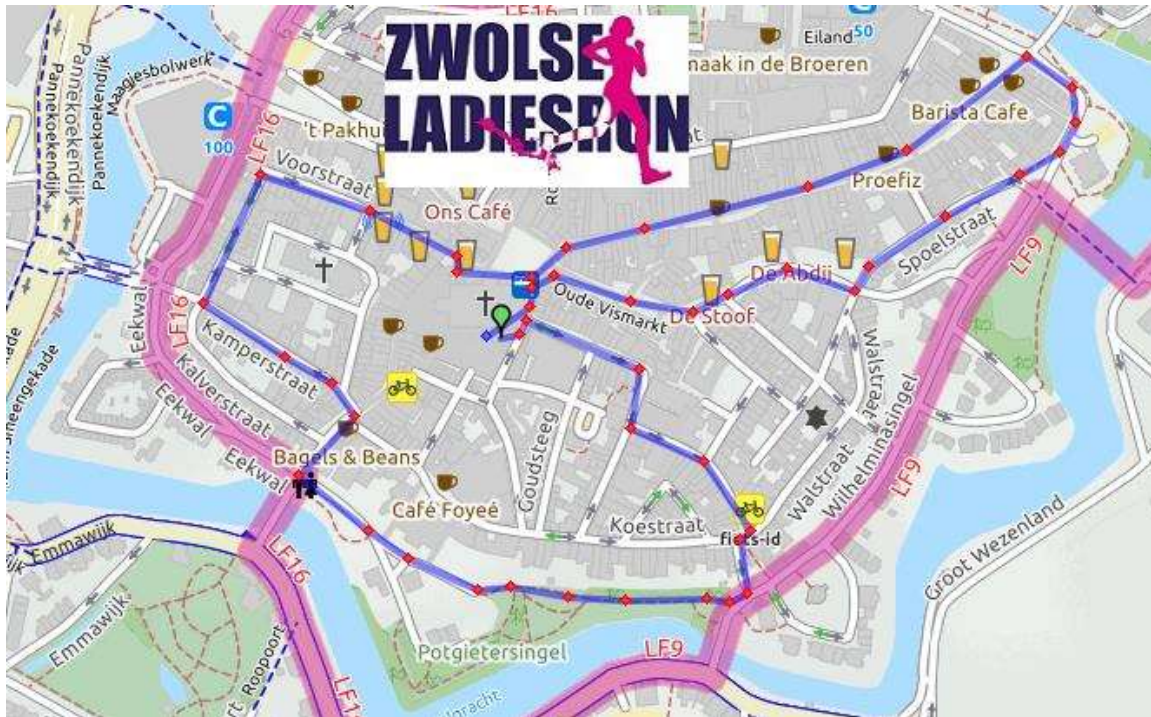
Alle 5 km lopers lopen 2 rondjes



### Informatiebrief Zwolse Ladies Run

#### Route informatie:

Er zijn verkeersregelaars op de route. Wij willen er graag op attenderen dat iedereen goed uitkijkt. Gezien de route niet in zijn geheel in zijn geheel is afgezet.



#### Rugnummer:

Je rugnummer is je 'toegangstickets' voor de run. Zorg dat je deze op doet nadat je het in ontvangst hebt genomen.

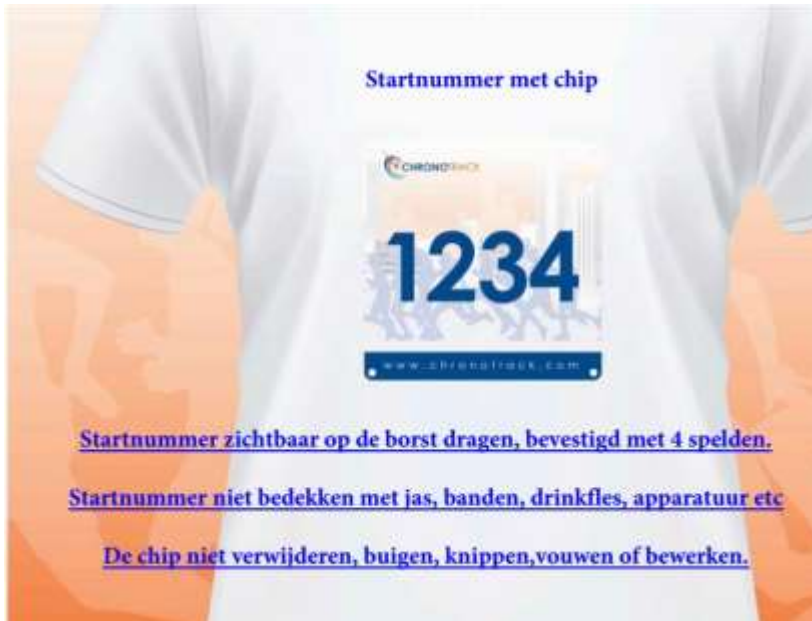
**Let op: Het rugnummer moet aan de voorzijde, niet vouwen, niet bedekken.**

**Des te beter dit gedaan wordt, hoe minder fouten er in de uitslag staan.**

Uitslagen na afloop van de run: <https://results.chronotrack.com> via facebook en de mail volgt de juiste link.

**Informatiebrief Zwolse Ladies Run**

Als je startnummer niet in de lijst staat neem dan contact met ons op voor woensdag 31 oktober 18.00 uur e mail [info@zwolseladiesrun.nl](mailto:info@zwolseladiesrun.nl)

**Roze:**

Niemand is het verplicht maar mocht je een roze t-shirt in huis hebben loop dan mee in het roze!

**Medaille:**

Na afloop van de run ontvang je een medaille.

**Parkeren auto's**

Er kan geparkeerd worden in en nabij het centrum van Zwolle. Voor meer informatie <http://www.centrumparkeren.nl/zwolle>

**Parkeren fietsen**

Fietsen kunnen geparkeerd worden op het Rodetoren plein – fietsen stalling

**Is er een routebeschrijving naar de locatie toe?**

**Auto:** Om met de auto naar Zwolse Ladies Run te komen is het verstandig om zelf een routebeschrijving op te zoeken. Adres: **Start/finish:** Grote kerkplein 10 Zwolle

**Kan ik mijn spullen ergens kwijt?**

Je kunt je spullen achterlaten in een dropzone. Geen waardevolle spullen daar achterlaten.

**Gaat het evenement door ook als het koud is of regent?**

Ja bij geen extreme weersomstandigheden gaat de hardloopwedstrijd ten alle tijden door.

Hou wel rekening bij kou of regen om u daar naar te kleden. Door middel van eventueel thermo shirt onder uw shirt.

**Zijn er omkleedruimtes beschikbaar?**

Nee niet op de dag zelf. Wij raden aan om je sportkleding al aan te trekken, zodat je klaar bent voor de run.

**Toiletten**

Er kan gebruik worden gemaakt van de toiletten van de cafés en restaurants op het Grote kerkplein.

**Foto's**

Op de dag zelf zal de Zwolse Ladies Run foto's maken, die later voor promotionele activiteiten ingezet kunnen worden. Bij deelname aan de Zwolse Ladies Run geef je hiervoor automatisch toestemming.

**Annuleren/overschrijven**

Annuleren of overschrijven van een startnummer is vanaf nu niet meer mogelijk.

**Spelregels**

Help elkaar de kilometers door te komen

Respect voor andere deelnemers en onze vrijwilligers/materialen

Deelname is op eigen verantwoordelijkheid

Wandelen is toegestaan

Meedoen is belangrijker dan winnen

**Gevonden/verloren voorwerpen**

Ben je na afloop iets kwijt of heb je iets gevonden? Via een e-mail naar [info@zwolseladiesrun.nl](mailto:info@zwolseladiesrun.nl) kan er geïnformeerd worden naar gevonden voorwerpen.





**Drankje**

Neem zelf genoeg te drinken mee voor tijdens of na de run.

Drink na afloop een drankje bij Het Wijnhuis Zwolle of één van onze andere cafe's in de stad. <https://www.uitinzwolle.nl/cafes>.

**MOVE THE BRAIN:**

Het enige neurocognitieve trainingscentrum dat gespecialiseerd is in burnout en post commotioneel syndroom. Kortdurende neuroprogramma binnenkort ook voor ADHD/ADD en chronische pijn.

Meer informatie [www.movethebrain.nl](http://www.movethebrain.nl) of email [info@movethebrain.nl](mailto:info@movethebrain.nl)

Hopelijk hebben we je bij deze goed geïnformeerd. Vragen kunnen altijd gesteld worden. Stuur dan een email naar [info@zwolseladiesrun.nl](mailto:info@zwolseladiesrun.nl)

Sportieve groet,

Organisatie Zwolse Ladies Run