



## AVONDMARATHON 15 T/M 18 JUNI 2016

Oorspronkelijk gestart als een mogelijkheid om in 4 avonden een complete marathon te lopen, maar in de loop der jaren uitgebreid met:

- een **halve** en een **driekwart marathon** voor de iets minder fanatieke lopers.
- de mogelijkheid om deze parcoursen te **wandelen** en te **nordic-walken**.
- de mogelijkheid om vanaf het clubgebouw te **fietsen** naar de route.

Deelname aan de avondmarathon staat ook open voor NIET-LEDEN. We richten ons met name op de individuele sporters, de buurvrouwen en –mannen die samen wandelen, en de mensen die regelmatig een stukje sportief willen fietsen, maar voor wie een wielrenclub een brug te ver is.

### Eisen om mee te doen:

1. **Op tijd** op het aangegeven startpunt zijn. (voor fietsers telkens om 7.30uur bij het clubgebouw, de startpunten en routes voor de andere disciplines vind je elders op de site)
2. **Minimum leeftijd 18 jaar**, tenzij onder begeleiding van een volwassene.
3. Trimmen: minimaal 5 km kunnen lopen met een snelheid van ten minste 8 km p.u. (sneller mag uiteraard!)
4. Nordic walkers en wandelaars moeten minimaal 5 km kunnen lopen met een snelheid van 5 km per uur)
5. Fietsers moeten 30 km kunnen fietsen met een snelheid van 18 km per uur. (zo mogelijk 2 groepen: snelheden van rond 20 en rond 25 km per uur)
6. Iedereen houdt zich aan de geldende **verkeersregels**
7. Akkoord gaan met de voorwaarde dat iedereen meedoet op **eigen risico**.
8. De vereniging nog de organisatoren kunnen **nooit verantwoordelijk** gesteld worden voor geleden materiële en immateriële schade. Geadviseerd wordt zelf de noodzakelijke verzekeringen af te sluiten.

### Wat niet hoeft:

- a. Van te voren inschrijven. (een berichtje naar [communicatie@trimclubabc.nl](mailto:communicatie@trimclubabc.nl) wordt wel op prijs gesteld, dit geldt niet voor leden van Trimclub ABC, zij worden gewoon verwacht)
- b. Elke avond meedoen. (1x is ook meedoen!)
- c. Eerst lid te worden van onze Trimclub. (we hopen wel dat het er van komt.....)

-> deze sportieve activiteit is minimaal georganiseerd: geen parcourswachten, geen tijdwaarneming, geen pijlen op de weg, geen rijk voorziene verzorgingsposten, geen verplichtingen, **GEWOON LEKKER BEWEGEN!**