



THOF ATLETEN,

Het is zover, de trainingen zitten er bijna op, het is een mooie groep atleten van **THOF RUNNING** die op zondag 28 oktober 2012 gaan presteren in Etten-Leur.

De atleten hebben zich met een doel opgegeven voor deze loop. De één wil graag het startersproject binnen THOF afsluiten met het lopen van de 5 km, de andere atleet gaat voor een persoonlijk record op de 10 km en de meeste lopers op de halve marathon gaan voor een tijd binnen de twee uur.

Welke afstand er ook door de THOF atleten gelopen gaat worden, het is een hele prestatie, en het gaat zeker een gezellige dag worden in Etten- Leur.

Aangezien we bijna met een bus vol gaan hebben wij een aantal punten onder elkaar gezet om de dag voor een ieder goed te laten verlopen en nadien met elkaar af te sluiten in de sporthal De Hofstede.

- Verzamelen : 8.15 uur bij de Sporthal de Hofstede te Maasland.
- Instappen : Bij het instappen van bus gaarne € 10,00 betalen. Gaarne gepast.
: Mobiele telefoonnummer doorgeven aan ons i.v.m jullie bereikbaarheid.
- Vertrek : 8.30 uur van de bus richting Etten-Leur.
- Aankomst : 9.30 uur De Nieuwe Nobelaer A. van Berchemlaan2 te Etten-Leur.
- Verkleeden : In de Nieuwe Nobelaer.
- Warming UP : per afstand gezamenlijk?
- Wedstrijd : 10.45 uur Start 5 km.
: 11.30 uur Start 10 km.
: 14.00 uur Start 21 km.
- Opfrissen : In de Nieuwe Nobelaer. A. van Berchemlaan2 te Etten-Leur.
: Zie verder "onder informatie" op de website van www.marathonbrabant.nl.
- Kleding : neem droge kleding mee voor na de wedstrijd.
: neem een regenponcho mee.
- Eten : zorg voor voldoende eten en drinken.
- Startnummer : schrijf of plak achter op je startnummer het volgende mobiele nummer. **Vergeet dit niet.**
: Theo 06- 53 54 04 87 (lopers 10 km)
: Ron 06- 51 14 04 95 (lopers 5 km)
: Petra 06- 50 51 76 27 (lopers 21 km)
- Winkelen : Na of voor de prestatie is het winkelcentrum geopend.
- Verzamelen : 16.45 uur De Nieuwe Nobelaer A. van Berchemlaan 2 te Etten-Leur.
- Vertrek : 17.00 uur van de bus richting Maasland.
- Aankomst : 18.00 uur bij de Sporthal de Hofstede te Maasland.
- Eten : In de Sporthal de Hofstede kan er nog gezellig nagepraat worden onder het genot van een drankje met eventueel iets te eten. Wel voor eigen rekening.

Tot zondag 28 oktober 2012.

Theo en Ron.

