

**U-Track**  
atletiekvereniging



25 oktober 2014

# PHEIDIPPIDES LOOP



PHEIDIPPIDESLOOP

PROGRAMMABOEKJE

35e Pheidippidesloop | Maarschalkerweerd/Amelisweerd/Rhijnduinen

## INHOUDSOPGAVE

### Inhoudsopgave

COLOFON .....	2
VOORWOORD .....	3
ALGEMENE INFORMATIE .....	4
PROGRAMMA ZATERDAG 25 OKTOBER 2014 .....	5
PHEIDIPPIDESLOOPREGLEMENT .....	6
LOPEN MET HET WISSELLINT .....	7
DIVERSE WETENSWAARDIGHEDEN .....	8
ROUTES PHEIDIPPIDESLOOP 2014 .....	9
BESCHRIJVING PARCOURS .....	10
ROUTEBESCHRIJVING NAAR ATLETIEKBAAN MAARSCHALKERWEERD .....	11
DANKWOORD .....	12
ATLETIEKVERENIGING U-TRACK .....	13

## Colofon

### 35e editie

Estafettemarathon voor teams  
bestaande uit zeven personen,  
waarvan minimaal twee vrouwen  
Twee etappes van 4,1 km  
Vijf etappes van 6,8 km

### Organisatie

Atletiekvereniging U-Track

### Informatie

Rita Verduin: 06 – 37 56 89 12 (nieuw nummer)

[www.u-track.nl/pheidippidesloop](http://www.u-track.nl/pheidippidesloop)

[secretaris@u-track.nl](mailto:secretaris@u-track.nl)

Twitter: [@Pheidippides030](https://twitter.com/Pheidippides030)

Facebook: [Pheidippidesloop](https://www.facebook.com/Pheidippidesloop)

## Voorwoord

Allereerst hartelijk dank voor jullie inschrijving bij alweer de 35ste editie van de Pheidippidesloop. Wij hopen dat het, net als andere jaren, weer een dag wordt met veel sportieve prestaties, gezelligheid, muziek, aanmoedigingen en eindsprintjes. Wie weet wordt er wel een nieuw parcoursrecord gelopen! Vorig jaar was het snelle team de Hellas Angels met 2:37:09 het winnende team. Wie wordt dit jaar de winnaar?

In dit boekje vinden jullie het programma, het Pheidippidesloopreglement, een beschrijving van het parcours, wie er in aanmerking komt voor een mooie/lekkere prijs en alle verdere informatie die nodig is voor een goede gang van zaken op zaterdag 25 oktober aanstaande. Traditiegetrouw kun je ook dit jaar als aandenken met je team en Pheidippides op de foto. Gratis maar niet voor niks! Twitteraars vragen we te tweeten en posten met hashtag **#ph14**. Op de social-media-wall in het paviljoen zijn alle berichten te lezen (via Twitter, Facebook en Instagram).

Over de route: het parcours van vorig jaar is ons goed bevallen, dus daar hebben we dit jaar niets aan veranderd. Wederom leggen een aantal ultralopers de marathonafstand alleen af. Zij hebben een apart startnummer. Onze loop is de enige marathon die de komende zes maanden kan worden gelopen in Utrecht!

Net als voorgaande jaren willen wij het geld dat anders besteed wordt aan herinneringen, doneren aan een goed doel. Op pagina 8 staat vermeld welk doel we hebben gekozen voor 2014.

Verder willen we nog benadrukken dat het van groot belang is, in verband met de juiste verwerking van de uitslag, dat je bij wijzigingen in jullie teamopstelling of in de volgorde van de lopers op **zaterdagochtend 25 oktober 2014** tot *uiterlijk 11:30 uur* een uitgeprint wijzigingsformulier met de veranderingen inlevert bij het wedstrijdsecretariaat.

Wij wensen alle lopers en vrijwilligers een fantastische en succesvolle, sportieve en gezellige middag toe.

Tot zaterdag 25 oktober 2014!

Organisatieteam Pheidippidesloop

Karola Mulder  
Norma van Rij  
Willem Spee  
Rita Verduin  
Rianne Vlooswijk



## Algemene informatie

### Pheidippidesloop 2014

De totale afstand van de Pheidippidesloop is gelijk aan de marathonafstand: 42,195 m. Deze afstand is verdeeld in zeven etappes: vijf etappes van 6,8 km en twee etappes van 4,1 km. De derde en vijfde loper leggen de etappe van 4,1 km af.

De start-/wissel-/finishlocatie is op Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 79, 3585 LK te Utrecht.

De eventuele wijzigingen in de teamopstelling dienen uiterlijk zaterdag 25 oktober 2014 om 11.30 uur te worden doorgegeven via een **print van het wijzigingsformulier dat in de laatste week voor de loop per e-mail naar jullie wordt gestuurd.**

De startnummers en het wissellint kunnen jullie op de dag zelf tot 11:30 uur ophalen bij het secretariaat dat gehuisvest is in het paviljoen van Atletiekbaan Maarschalkerweerd.

### Startnummer

Het startnummer bestaat uit drie cijfers. Het eerste cijfer is het volgnummer van de loper van de ploeg. Het tweede en derde cijfer staat voor het nummer van de ploeg. Dus: als je de vijfde loper bent van ploeg 28, dan is je nummer 528. De startnummers moeten op de borst gedragen worden.

### Wisselen

De eerste lopers starten tegelijkertijd. Voor de snelle lopers wordt een klein startvak gemaakt vlak achter de startlijn.

Bij de wisseling van loper geef je het wissellint door aan de volgende loper. Er wordt gewisseld achter de finishlijn. Houd het wisselpunt vrij voor de lopers. Loop dus niet in het wisselgebied!

Als de loper op circa 300 meter van het wisselpunt is, wordt het nummer van het team omgeroepen zodat de volgende loper klaar kan gaan staan.

### Begeleiding

Lopers mogen niet worden begeleid door fietsers. Veel paden zijn te smal en er zijn obstakels als hekjes en een trap die de route voor fietsers onbegaanbaar maken.

Doordat de paden in het natuurgebied gedeeltelijk smal zijn, kunnen fietsers tevens andere lopers en wandelaars hinderen. De snelste en de langzaamste ploeg worden begeleid door een fietser van de organisatie die herkenbaar is aan een lichtgevend hesje.



## Programma zaterdag 25 oktober 2014

- 10:30 – 11:30 uur      eventueel inleveren laatste uitgeprinte wijzigingsformulieren
- 10:30 – 11:30 uur      ophalen startnummers en wissellint bij het wedstrijdsecretariaat in de kantine van atletiekbaan Maarschalkerweerd
- !! BELANGRIJK !!      Wees allemaal op tijd aanwezig!**
- 12:00 uur                STARTSCHOT Pheidippidesloop door Pheidippides zelf!
- 15:15 uur                Prijsuitreiking (nog niet alle teams/lopers zijn dan al gefinisht) door U-Trackvoorzitter Peter van Leeuwen.

### Snelste tijden van 2013

- Dames:                Agnes Schipper – Hellas Angels, korte etappe in 15:32 (15,8 km/u)
- Heren:                Alwin Groen – De Mengelmoes team 1, lange etappe in 23:41 (17,2 km/u)
- Team:                 Hellas Angels in 2:37:09.

### Start Pheidippidesloop 2011: voor het eerst op de nieuwe baan



## Pheidippidesloopreglement

- Deelname aan de Pheidippidesloop staat open voor iedereen die een team van zeven personen weet samen te stellen, waarvan minstens twee vrouwen. Daarnaast moet het inschrijfgeld op tijd zijn betaald;
- Als er slechts een vrouw in het team meeloopt, wordt er 20 minuten straf tijd opgeteld bij de eindtijd van het team, bij geen enkele vrouw 40 minuten;
- Iedere loper/loopster loopt voor eigen risico;
- De organisatie kan niet aansprakelijk gesteld worden voor zoekraken en/of beschadigen van persoonlijke eigendommen;
- Etappes mogen niet worden gesplitst;
- Iedere loper/loopster mag slechts voor een ploeg uitkomen. Bij overtreding van dit punt zal er 20 minuten straf tijd opgeteld worden bij de eindtijd van het tweede team;
- Iedere loper/loopster mag slechts een etappe lopen. Bij overtreding van dit punt zal er 20 minuten straf tijd opgeteld worden bij de eindtijd van het team;
- Een loper/loopster mag alleen bij het lopen van zijn/haar eigen etappe door de start en finish komen. Meelopen door de start/finish is niet toegestaan;
- Iedere loper/loopster dient het startnummer duidelijk zichtbaar op de borst te dragen;
- Het wisselen geschiedt door het wisselint door te geven. Bij een foute wissel loopt een ploeg een straf tijd op van 15 minuten;
- Aan ambulances, politie- en brandweerauto's, alsmede leden van de organisatie en het Rode Kruis dient te allen tijde onverwijld doorgang te worden verleend. Instructies van medewerkers van alle in deze paragraaf genoemde organisaties dienen altijd direct te worden opgevolgd;
- Als de loper/loopster de etappe niet af kan maken, zal de wedstrijd leider redelijkerwijs een tijd berekenen. De volgende loper/loopster wordt door de jury gestart;
- Protesten kunnen ingediend worden bij de organisatie (wedstrijdsecretariaat) op de dag van de loop tot 16.30 uur;
- In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de organisatie. Bij overtreding van het reglement kan de organisatie besluiten tot diskwalificatie van het betreffende team, of (extra) straf tijd.

## Lopen met het wissellint

### Wissellint

Ieder team ontvangt een eigen wissellint. Het wissellint is herkenbaar aan de teamnaam en het teamnummer. Het lint wordt bij het wisselpunt overgegeven aan de volgende loper.

### Hoe loop je met het wissellint?

Het wissellint is een keycord met daaraan een label. Er mee lopen is niet per se een pretje!

Je hebt het minste last van het wissellint door het lint over je hoofd te doen, het schuifje tot onder je nek aan te schuiven en daarna het geheel op je rug te gooien. Het label stuitert tijdens het lopen op je rug maar omdat het bijna niets weegt, is dat niet echt hinderlijk.

Bij het wisselen hanteer je de omgekeerde volgorde.

Schuifje



### Wissellinten inleveren

Na de binnenkomst van de laatste loper neemt een vrijwilliger van de organisatie de linten in.

### Sololopers

Sololopers hoeven geen wissellint te dragen.

## Diverse wetenswaardigheden

### Prijzenpot

De Pheidippidesloop kent een algemeen klassement. Er zijn prijzen voor de drie beste teams en de snelste drie sololopers ontvangen. Verder is er een poedelprijs voor het laatst eindigende team en voor het team met de origineelste naam. Hoewel de Pheidippidesloop een estafette is en het teamresultaat voorop staat, eren wij toch de snelste vrouw en de snelste man met een speciale prijs. Ten slotte ontvangt ook de twitteraar die de leukste tweet van de dag twittert een prijs(je).

### Herinnering

Zoals bij veel lopen kreeg in het verleden ook iedere deelnemer aan de Pheidippidesloop een herinnering na de finish. Sinds vijf jaar wordt het geld dat op zou gaan aan de aanschaf van de herinneringen gedoneerd aan een goed doel. 50% van de eventuele opbrengsten gaat naar dit goede doel, de overige 50% komt ten goede van atletiekvereniging U-Track. De organisatie van de Pheidippidesloop draait geheel op vrijwilligers.

Omdat we vorig jaar geen positieve financiële opbrengsten hadden, is het goede doel dit jaar hetzelfde gebleven: stichting JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation), die zich inzet om type 1 diabetes de wereld uit te helpen.

### Hapjes en drankjes

Voor (fris-)drank en versnaperingen kun je terecht in de kantine van de atletiekbaan. In de buurt van het start-/wissel-/finishpunt wordt een waterpunt opgesteld om de eerste dorst na het lopen te lessen.

### Omkleden

Op Atletiekbaan Maarschalkerweerd zijn vrouwen- en mannenkleedkamers inclusief toiletten en douches.

### E.H.B.O.

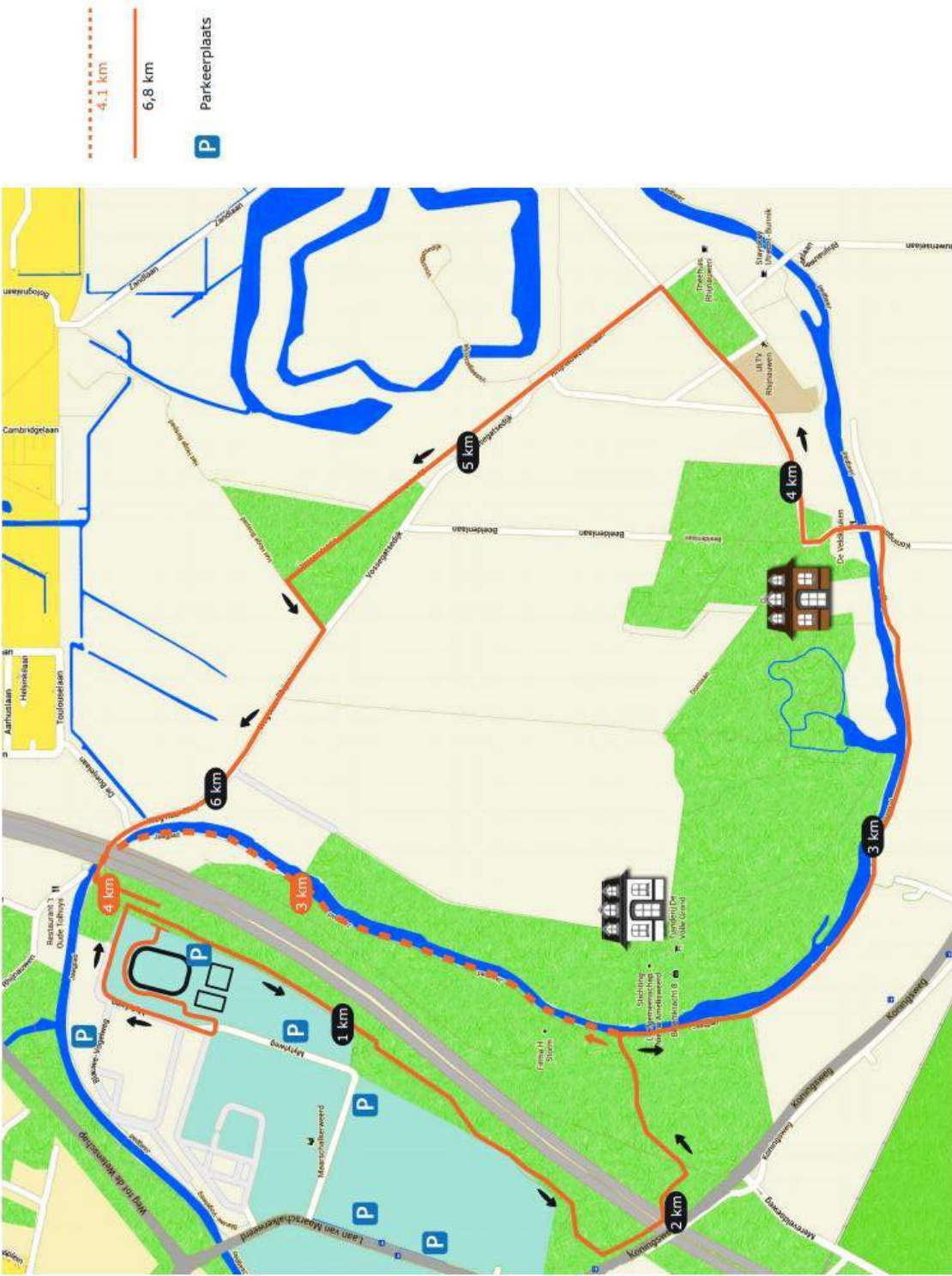
Tijdens de gehele loop zal een team van het Rode Kruis aanwezig zijn op en rond het parcours. Het Rode Kruis-team is bereikbaar via de organisatie.

## Prijsuitreiking Pheidippidesloop 2013 - sololopers





Routes Pheidippidesloop 2014



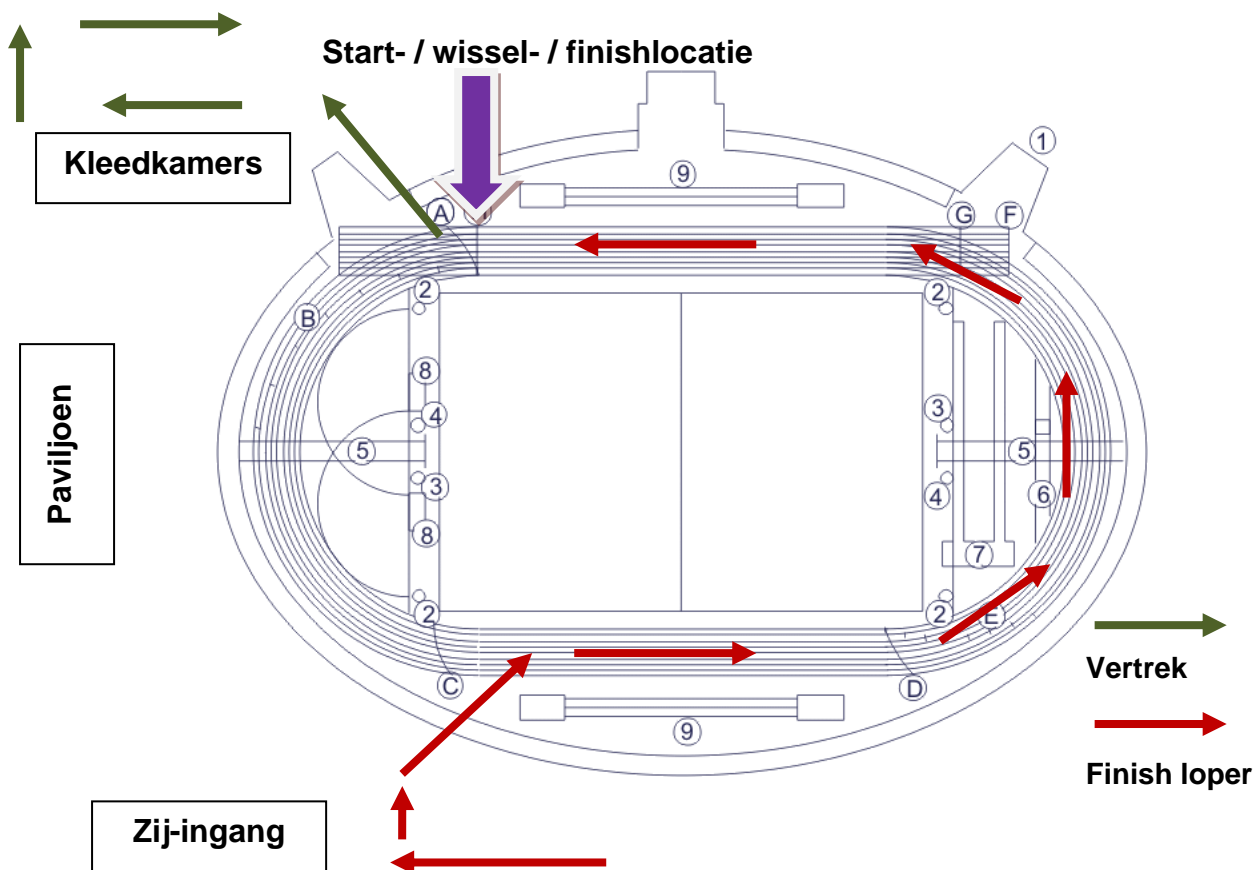
## Beschrijving Parcours

### Lange afstand 6,8 km

- Start op atletiekbaan Maarschalkerweerd op start/finishlijn	0,0
- 100m langs fietspad achter kleedkamers baan verlaten	0,1
- Rechtsaf Mytylweg op	0,1
- Met de bocht meelopen tot kruispunt voetpaden	0,5
- Na het hek linksaf over de A27 (aan deze kant van de weg blijven)	1,7
- Aan einde viaduct linksaf naar beneden en direct weer rechtsaf	1,9
- Bij T-splitsing (ingang Koningsweg) linksaf	2,0
- weg met bocht mee volgen tot aan Kromme Rijn, daar rechtsaf	2,3
- Bij Koningslaan linksaf langs bezoekerscentrum	3,7
- Bij kruispunt rechts Kippelaan in	3,8
- Langs Tennispark Rhijnauwen, rechtdoor op Zandlaan	4,2
- Bij kruising met Rhijnauwenselaan linksaf	4,7
- Rechts aanhouden en voetpad op naar Het Hoge Bos	4,8
- Rechtdoor tot het Hoge Bospad	
- Bij hoge Bospad linksaf naar de witte brug (Vossegatsedijk)	5,3
- Bij Vossegatsedijk rechtsaf	5,5
- Onder de A27 door en meteen na viaduct rechtsaf de trap op	6,2
- Over de Kromme Rijn en rechtdoor richting voetpad	
- Bij kruispunt voetpaden linksaf	6,2
- Rechtsaf zij-ingang van baan	6,4
- Naar de baan lopen en 300 m over de baan (met de looprichting mee)	6,5
- Wisselen/finishen achter (na) de finishlijn	6,8

### Korte afstand 4,1 km

- Start op atletiekbaan Maarschalkerweerd op start/finishlijn	0,0
- 100m langs fietspad achter kleedkamers baan verlaten	0,1
- Rechtsaf Mytylweg op	0,1
- Met de bocht meelopen tot kruispunt voetpaden	0,5
- Na het hek linksaf over de A27 (aan deze kant van de weg blijven)	1,7
- Aan einde viaduct linksaf naar beneden en direct weer rechtsaf	1,9
- Bij T-splitsing (ingang Koningsweg) linksaf	2,1
- Weg met bocht mee volgen tot aan Kromme Rijn, daar linksaf	2,4
- Jaagpad op en tot onder de A27 door	3,4
- Rechtdoor over het bruggetje	3,4
- Linksaf het wandelpad op	3,5
- Bij kruispunt voetpaden rechtdoor	3,6
- Rechtsaf zij-ingang van baan	3,7
- Naar de baan lopen en 300 m over de baan (met de looprichting mee)	3,8
- Wisselen/finishen achter (na) de finishlijn	4,1



## Routebeschrijving naar Atletiekbaan Maarschalkerweerd

### Bereikbaarheid

De Pheidippidesloop vindt plaats vanaf Atletiekbaan Maarschalkerweerd te Utrecht, Mytylweg 79, 3585 LK Utrecht. De atletiekbaan ligt in de buurt van voetbalstadion Galgenwaard. Wij verzoeken iedereen zoveel mogelijk gebruik te maken van OV, fiets of te carpoolen. Dit vanwege de parkeerdrukke op zaterdag in verband met competities op de aangelegen sportvelden. Atleten uit (de buurt van) Utrecht raden wij aan met de **fiets** te komen.

### Openbaar vervoer

Vanaf Utrecht Centraal rijden stadsbus 12 en streekbus 41 naar stadion Galgenwaard. Vanaf daar is het nog circa 10 minuten lopen. Voor actuele reisinformatie zie de websites: [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl) en [www.ns.nl](http://www.ns.nl).

### Parkeren met de auto

Informatie over parkeren in Utrecht is te vinden op: [www.utrecht.nl/parkeren](http://www.utrecht.nl/parkeren). Er is in de omgeving gratis parkeergelegenheid aanwezig. Op de Mytylweg geldt een algeheel parkeerverbod. Parkeren op het terrein van de atletiekbaan en de Mytylschool is toegestaan.

## Dankwoord

### Speciale dank gaat uit naar:

1. SVDU voor het gebruik van het paviljoen (kantine).
2. Onze sponsors:
  - KWS sponsort met alles wat nodig is voor een veilig parcours
  - [www.klusklus.nl](http://www.klusklus.nl), *leuke klussen voor leuke mensen*
  - Parkland & Zoetbrood, Makelaardij & assurantiën
  - Runnersworld Utrecht - Aart Stigter.
3. Pheidippides zelf: Wilco Machielse.

Ondanks bovengenoemde bedrijven, die onmisbaar zijn, zou de Pheidippidesloop helemaal niet tot stand kunnen komen zonder de enthousiaste leden van onze atletiekvereniging U-Track, vrienden en zelfs familieleden die al zo lang als deze loop bestaat elk jaar opnieuw weer vol enthousiasme auto's tegenhouden, urenlang lopers de goede weg wijzen, met materieel sjouwen en daardoor van deze bijzondere estafetteloop een groot feest weten te maken.

**BEDANKT ALLEMAAL!!!!**



## Atletiekvereniging U-Track

Atletiekvereniging U-Track heeft ruim 400 leden die op vele fronten actief zijn. Zo trainen we op de baan, in het bos, in de zaal en op de weg onder het motto: alles kan, niets moet. Daarnaast staat U-Track bekend om z'n goede sfeer en vele activiteiten.

U-Track traint op maandag en op donderdag op Atletiekbaan Maarschalkerweerd (vlakbij voetbalstadion Galgenwaard). Deze trainingen beginnen om 19:00 uur. Op zaterdagochtend hebben we maar liefst drie trainingen: om 9:00 uur starten in het Panbos (Bosch en Duin) de recreanten, de baanatleten kunnen kiezen uit twee trainingen: om 10:00 uur in het Panbos of om 10:30 uur vanaf Atletiekbaan Maarschalkerweerd, richting Amelisweerd. Uiteraard ben je van harte welkom op onze trainingen.

U-Track biedt je de kans om een maand lang gratis mee te trainen. Mocht je meer informatie over U-Track willen, kijk dan op onze site: [www.u-track.nl](http://www.u-track.nl).

Volgend jaar (2015) is de Pheidippidesloop op **zaterdag 24 oktober 2015**. Wij hopen dat jullie er dan óók weer bij zijn.

