



Vrijdag 2 oktober 2015

Lange AfstandsLoop (LAL)



Sportieve middag! Doe mee!

ECN en NRG nodigen wandelaars, hardlopers en mountainbikers van harte uit om deel te nemen aan de 34^{ste} Lange AfstandsLoop (LAL).

Op **vrijdag 2 oktober** lopen we (hard) en mountainbiken we van de ECN/NRG-poort naar Bergen via een prachtige route.

Het evenement

Organisatie	: Personeelsvereniging "De Kern"
Datum	: Vrijdag 2 oktober 2015
Start	: Poort ECN/NRG
Finish	: Duinvermaak in Bergen
Voor wie	: Voor iedereen die wil deelnemen (wel of geen lid)
Verzorging	: Halverwege, bij strandopgang Hargen en bij eindpunt Duinvermaak
Vervoer	: Transport terug van Bergen naar ECN/NRG Petten wordt geregeld
Parkoers	: Zie plattegrond op pagina 2
Lengte parkoers	: De lengte van de route is ca. 17,5 km. Voor de ATB'ers iets langer.
Kosten	: Gratis
Let op	: Deelname is op eigen risico.

Gezien de lengte van het parkoers en soms zware omstandigheden is voor de hardlopers een goede conditie en voldoende ervaring een vereiste.

De keuzes

Je kunt de route wandelen, hardlopen of mountainbiken.

Wandelen

Starttijd	: 14:00 uur
Duur	: ca. 3 tot 3,5 uur

Hardlopen

Starttijd	: 16:00 uur
Duur	: 1 u 5 minuten - 1 u 45 minuten

Estafette:

Je kunt ook als koppel aan de estafette deelnemen en ieder de helft van de afstand afleggen. Het wisselpunt is bij de drinkpost op de parkeerplaats bij Hargen op 9 km. De 2^o loper loopt 8,5 km tot de finish.

Mountainbiken

Starttijd	: 16:10 uur
Duur	: 30 - 45 minuten
Verplicht	: Helm

De 2^o helft van de route voor de mountainbikers gaat over de officiële mountainbikeroute. Deze route begint vlak na strandopgang Schoorl en eindigt dichtbij Duinvermaak (finish). Het parkoers is van dien aard dat ook ongeoeffende mountainbikers kunnen meedoen.

De starttijd voor de mountainbikers is 10 minuten later dan voor de hardlopers en wandelaars. Het verschil zorgt ervoor dat, door hun hogere passeersnelheid, de mountainbikers en hardlopers/wandelaars zo beperkt mogelijk hinder van elkaar ondervinden.

Aanmelding

Je kunt je **tot donderdag 1 oktober** aanmelden via: <http://www.ecn.nl/lal2015/>

Voor vragen:

Paul Lako

LAL@ecn.nl

Tel. 088 515 4418

Tijdens het evenement bereikbaar op 06 23968457

Route



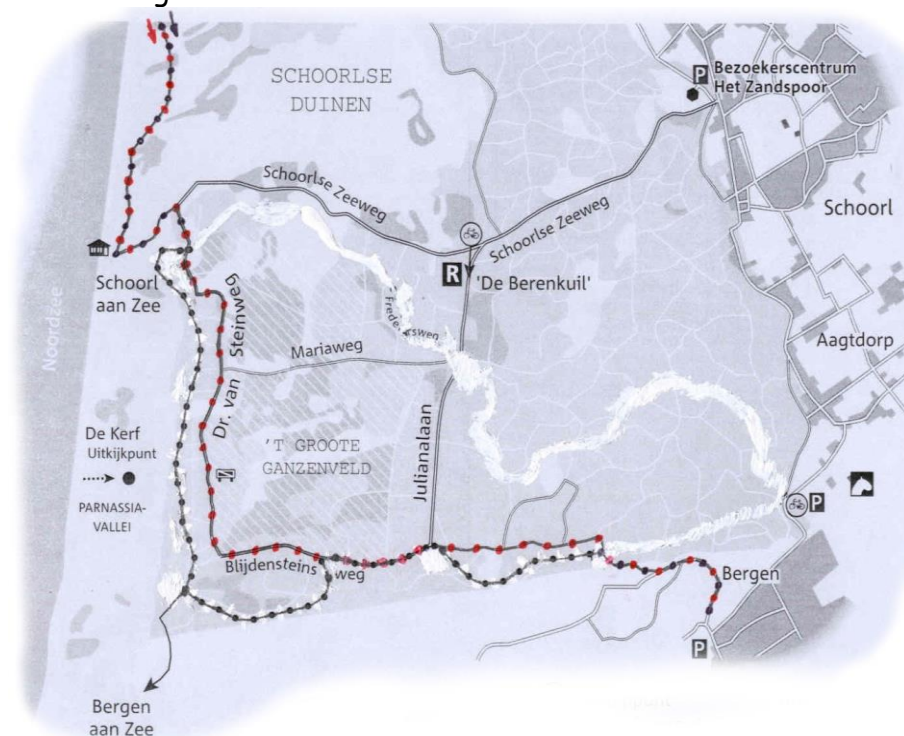
Route, deel 1 (zie plattegrond links):

Start bij de poort van ECN/NRG. Het begin van de route loopt door Petten, langs de Hondsbossche Zeewering en bij Camperduin over het fietspad de duinen in naar Hargen aan Zee. Tot dit punt volgen wandelaars, hardlopers en mountainbikers dezelfde route. Bij de Hargen aan Zee ben je op de helft en is er een drinkpost. Vervolgens gaat de route over het fietspad naar Schoorl aan Zee.

Route, deel 2 (zie plattegrond hieronder):

Vorbij Schoorl aan Zee gaat de route van de lopers en ATB-ers verschillen. Vanaf Camperduin geven herkenbare ECN-bordjes de richting aan voor beide routes. In verband met de veiligheid is de finishlijn niet direct aan de straat in Bergen maar een beetje terug het pad op. Bij de finish staat een hapje en drankje voor je klaar.

Hargen aan Zee



- ATB-route
- looproute