

## INFORMATIE over 11 & 12 oktober 2008

Het is alweer bijna zover...! Nog precies 6 weken en dan staan we aan de start. Hieronder wat belangrijke informatie over het weekend.

### CHECK-IN:

Op vrijdag 10 oktober is er de mogelijkheid om in te checken in Amersfoort. Dit kan tussen 10.00 en 17.00 uur in het Regardz Berghotel (Utrechtseweg 225, 3818 EG Amersfoort). Daarna weer tussen 18.00 en 21.00 uur in het Toon Hermans Huis t.o. het centraal station van Amersfoort (Regentesselaan 39, 3818 HH Amersfoort) of [www.thha.nl](http://www.thha.nl).

Op zaterdag 11 oktober is er ook de mogelijkheid om in te checken in het Toon Hermans Huis vanaf 7.00 uur tot 8.30 uur.

### EXTRA CASH DONATIES

Je mag en kan cash donaties nog inleveren bij de check-in deze worden dan nog aan je totaal toegevoegd. Zorg dat het geld in een goede envelop zit met op de voorkant je naam, deelnemersnummer en hoeveel geld er in de envelop zit.

### DE START

De start is om 8.45 uur voor het Toon Hermans Huis. De start wordt weer een heel erg mooi moment met aan het einde een lekker warming-up. Zorg dat je allemaal je blauwe A Sister's Hope T-shirt aan hebt.

### OVERNACHTING (EN)

Voor wie vrijdagnacht al wil doorbrengen in Amersfoort kan een hotelkamer boeken in het Regardz Berghotel. Ook dit jaar heeft Regardz Berghotel weer een speciale aanbieding voor alle deelnemers, wandelaars en crew, van A Sister's Hope. Je kan dus een kamer boeken voor 10 oktober. Een 1-persoonskamer kost € 60,- en een 2-persoonskamer kost € 80,-. Voor informatie: +31 (0)33 422 42 90

Zaterdagavond overnachten we in Weesp bij de Mixed Hockey Club ('s Gravenlandseweg 3, 1381 HH Weesp). Zij hebben hun sportpark voor ons opengesteld. Belangrijk is wel dat iedereen een eigen tent ('je) meeneemt. Binnenkort krijg je van ons een paklijst met wat handig is om mee te nemen naar de wandeling. Bagage hoeft je niet mee te nemen tijdens het wandelen, bij de start is een bagage drop-off. Je bagage wordt van de start vervoerd naar Weesp en uiteraard de volgende dag naar het Olympisch Stadion alwaar wij finishen.

Er kunnen **GEEN** campers/caravans op het terrein van de Mixed Hockey Club.

Er is 1 hotel in Weesp. Het Hart van Weesp. Dit hotel heeft ook nog een aantal kamers ter beschikking. Het Hart van Weesp biedt 20% korting voor deelnemers van A Sister's Hope. Vraag naar Lenie of Peter Jansen. [www.hartvanweesp.nl](http://www.hartvanweesp.nl).

### PITSTOPS

Onderweg, ongeveer elke 5 kilometer kom je een pitstop tegen. Deze pitstops worden bemand door onze vrijwilligers. Zij hebben deze pitstop helemaal gezellig omgetoverd en delen eten en drinken uit. Je hoeft dus helemaal niets mee te nemen tijdens het wandelen. Je wordt helemaal verzorgd. Bij deze pitstops bevinden zich ook toiletten ☺. Ook tref je bij deze pitstops een bord met het aantal kilometers aan zodat je precies weet hoeveel je nog moet lopen.

### KILOMETERS

We lopen van Amersfoort naar Amsterdam. Bij de check-in krijgen jullie van ons de routebeschrijving. De wandeling is totaal iets meer dan 60 kilometer. Dit jaar is de 1<sup>e</sup> dag langer dan de 2<sup>e</sup> dag. De 1<sup>e</sup> dag is 36 kilometer. Op het 30 of 33 kilometer punt is er de gelegenheid om je te laten vervoeren naar het kamp, maar je mag ook doorlopen als je dat kan en wilt. De 2<sup>e</sup> dag is iets korter namelijk 27 kilometer.

## INFORMATIE over 11 & 12 oktober 2008

### HET KAMP

Als je binnenkomt op het kamp de 1<sup>e</sup> dag moet je je even melden in de CHECK-IN tent. Op het kamp zijn allemaal leuke dingen aanwezig. Je kan bijvoorbeeld een lekkere sessie volgen in de STRETCH & RELAX tent of een heerlijke ontspannende YOGA les doen. Ook is er een WELLNESS tent, in deze tent kan je een heerlijke massage krijgen. Er zijn sportmassieurs, fysiotherapeuten, stoelmassieurs en voetmassieurs aanwezig. Ook is er tijdens de hele wandeling een medisch team aanwezig. Dit is een mobiel team dus deze kunnen overal langs de route komen. Ook zullen zij op het kamp aanwezig zijn om de nodige blaren en andere ongemakken te verzorgen. We hebben een standje met allemaal leuke Sister's Hope spullen en je kan een mooie roze pink ribbon op je arm laten maken deze blijft een aantal dagen zitten en ziet er erg mooi uit.

'S Avonds is er voor iedereen een heerlijke doch voedzame maaltijd in de kantine van de Mixed Hockey Club. Daarna is er een klein avondprogramma met aansluitend lekkere muziek. Als je niet op het kamp blijft overnachten dien je dit aan te geven op het moment dat je binnenkomt op het kamp bij de CHECK-IN tent.

### DE AANKOMST IN AMSTERDAM

De uiteindelijke aankomst is in het Olympisch Stadion in Amsterdam (Olympisch Stadion 21, 1076 DE Amsterdam). Zorg dat je al je vrienden, familie, burens, collega's en kennissen hebt uitgenodigd in het Olympisch Stadion. Hier krijgen jullie nog apart bericht over met informatie die je dan kan sturen naar de mensen die jou komen binnen halen in het Olympisch Stadion.

Voordat we allemaal naar binnen gaan in het stadion verzamelen we allemaal eerst ergens anders totdat iedereen binnen is en dan lopen we allemaal tegelijk het stadion in. Je krijgt op de verzamelplaats je closing-ceremony-T-shirt. Op de verzamelplaats zijn ook weer massieurs, fysio's, en een medisch-team aanwezig en kan je lekker loungen en genieten van leuk entertainment, zodat je je niet verveeld.

Dit was de informatie tot zover, uiteraard komt er nog meer info, maar dit is wel het meest belangrijke. Heel veel succes nog met alles de laatste 6 weken. Aarzel niet om contact met ons op te nemen als je denkt dat je de 1500 euro niet haalt. Je hebt nog 6 weken dus het kan echt nog, maar wacht niet tot het laatste moment want dan kunnen we je niet meer helpen.


Wij hebben er heel veel zin in en kijken er naar uit om jullie allemaal te ontmoeten.

Lieve groetjes,  
Team A Sister's Hope

Tessa, Cathy & Martje



Stichting A Sister's Hope  
[www.ASistersHope.org](http://www.ASistersHope.org)  
Postbus 76713  
1070 KA Amsterdam

 Please consider the environment before printing this e-mail. Thank you.

30-08-2008