

# MORRA RUN VOOR KIKA

Op **zondag 22 november 2015** wordt voor de 6e keer de run voor Kika georganiseerd in samenwerking met [AV Horror](#) uit Sneek. Wederom is de startlocatie in het centrum van Hemelum, op het gezellige terrein van Zeilschool De Morra. Verdeeld over 3 routes met start en finish bij de voormalige Zuivelfabriek, zetten hardlopers zich in voor een goed doel: Kika.

Er is keus uit 3 afstanden: 5km, 10km en de zogenaamde 10mijl (16.1km). Voor de kinderen tot 12 jaar is er ook een Kidsrun. De deelnemersaantallen stijgen elk jaar flink, er worden meer dan 400 deelnemers verwacht; daarmee is het één van de meest populaire hardloopevenementen van de Friese zuid-westhoek. Vorig jaar liepen ze een bedrag bij elkaar van ruim € 4.500, dit jaar wordt een record donatie aan Kika verwacht!

Heeft u alvast zin om te trainen voor de **Morra run voor Kika 2015 in Hemelum**? Noteer dan alvast in de agenda: **Zondag 22 november 2015**. U kunt zich alvast inschrijven voor deze loop op [inschrijven.nl](#).

Het parcours is grotendeels gelijk aan vorig jaar, met uitzondering van de 5km route, die ditmaal tussen Hemelum en Bakhuizen loopt. Kenmerkend voor de 3 routes zijn een mix van bos, heuvels (gaasten) en water in dit unieke stukje Friesland!

## **De 10 Engelse Mijlen en de 10 km: (Start om 13.45 uur!)**

De [16,1 km](#) en de [10 km](#) starten in Hemelum en gaat via Bakhuizen over de gaasten en via het Flinkebosje langs het meer de Vogelhoek naar het Johan Friso aquaduct.

De 10km gaat dan langs het meer de Morra terug naar Hemelum. De 10mijl route maakt nog een lus door Koudum, achter Hotel Galamadammen en via de molen van Koudum retour naar het aquaduct en met finish in Hemelum. Parcours zijn nagemeten met GPS. Het parcours is licht heuvelig en afwisselend, over gaasten rond Bakhuizen, door het aquaduct en de gaast van Koudum en langs de Gaasterlandse bossen en meren.

## **De 5 km: (Start om 14:00 uur)**

De [5 km](#) doorloopt hetzelfde parcours als de 10km en 10mijl over de eerste 3km, echter gaat bij de Wite Burgh terug naar Hemelum en via Het Fort naar Zeilschool De Morra.

Er zijn op de routes 2 verzorgingsposten, één op 5km en één nabij het aquaduct (op 8km/14km). Deze unieke route gaat over kleine paadjes langs de waterkant, door het natuurgebied van het Fryske Gea.



Ook de netto opbrengst van 2015 zal gedoneerd worden aan [Kika](#) (Kinderen Kankervrij). In 2014 was de opbrengst €4500.

- \* Inschrijving ter plaatse vanaf 11.00 uur in Zeilschool de Morra of vooraf via [inschrijven.nl](#)
- \* 5km € 5,00, 10km € 6,00 en 16,1 km € 7,00 (voorinschrijving) en € 1,00 extra bij inschrijving ter plaatse.
- \* Verzorging: Ja; 2 posten bij de 10km en 3 posten op de 16,1 km.
- \* Parcours is nagemeten met GPS en afstandmeten.nl
- \* Kleedruimtes aanwezig
- \* Parkeergelegenheid: Ruim voldoende rond de Zeilschool in Hemelum of in de dorpskern
- \* Douches: 4 mannen en 4 vrouwen douches in de Zeilschool (gratis)
- \* Herinnering: Ja
- \* Bouillon, banaan, sportdrank bij de finish voor alle deelnemers
- \* Prijzengeld (onder voorbehoud) voor de 16,1 km voor de snelste 3 dames en heren: € 80,00, € 40,00 en € 20,00. (het prijzengeld wordt beschikbaar gesteld door ondernemers en wordt niet van het inschrijfgeld afgetrokken)

Deelname op eigen risico.

De uitslagen zijn te vinden op de site [uitslagen.nl](#).

Zie voor info op:

[www.morرارun.nl](http://www.morرارun.nl)

[www.facebook.nl/morرارun](http://www.facebook.nl/morرارun)






## Dutchrunners, deze data is aangeleverd:

Datum	zondag 22 november 2015
Plaats	Hemelum
Provincie	Friesland
Organisatie	AV Horror
Starttijd vanaf	13.45 en 14:00
Adres start	Buorren 31, Hemelum
Adres finish	Buorren 31, Hemelum
Categorieën	mannen, vrouwen, jeugd
Wedstrijd onder auspiciën van Atletiekunie	
Type loopevenement	wedstrijd & recreatieloop
Inschrijven	Inschrijven.nl
Uitslagen	Uitslagen.nl

Afstand / Soort loop	Inschrijfgeld vanaf (€)	Starttijd	Info
16.1 km	7,00	13.45u	<a href="#">16.1 km</a>
10 km	6,00	13.45u	<a href="#">10 km</a>
5 km	5,00	14.00u	<a href="#">5 km</a>

Inschrijving geopend per	29 september 2015
Voorinschrijving tot en met	19 november 2015
Na-inschrijving mogelijk	
Na-inschrijving vanaf	11.00 uur
Adres na-inschrijving	Buorren 31, Hemelum
Korting op voorinschrijving voor Atletiekunieleden	

Contactpersoon	Thijs Tuinstra
Telefoonnummer	0514-581400
E-mailadres	kika@hemelum.nl
Website	<a href="http://www.morrrarun.nl">www.morrrarun.nl</a>

Routebeschrijving	Hemelum, zuid west Friesland
Kleedaccommodatie aanwezig	
Massage aanwezig	
EHBO aanwezig	
Douches aanwezig	
Parcoursrecord mannen	52,56 (Erik Negerman,, 2014))
Parcoursrecord vrouwen	1:06,25 (Ylona Kruis, 2014)
Soort parcours	verhard, enkele stukken onverhard
Deelnemers vorige editie	ca 400
Gecertificeerd parcours (door de Atletiekunie opgemeten)	
Bijzonderheden	Deze sponsorloop in het mooie Gaasterland, is uitgegroeid tot één van de mooiste prestatielopen in Zuid West Friesland en loops langs meren, bos en glaciale afzettingen van de ijstijd: de gaasten.