

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- Houd 1,5 m afstand met personen van 13 jaar of ouder (ook zoveel mogelijk tijdens de wedstrijd).
- Vermijd drukte.
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie.
- Schud geen handen.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden.
- Vanuit de organisatiecommissie zijn er op iedere locatie toezichthouders die erop toezien dat de maatregelen worden nageleefd.
- Desinfecteer je handen op de punten die daarvoor worden ingericht.
- Er is gedurende de hele dag EHBO aanwezig.

Inschrijving

- Alle inschrijvingen gebeuren online. Er is geen na-inschrijving mogelijk.
- De ploegleider verklaart bij het ophalen van de startnummers dat alle lopers uit zijn/haar team vrij zijn van klachten.

Bongerd

- De startnummers kunnen alleen worden opgehaald door de ploegleider, die hiervoor de looproutes in sportcentrum de Bongerd dient te volgen. De rest van het team wacht buiten op gepaste afstand van elkaar.
 - Deelnemers, buiten de ploegleider, mogen alleen naar binnen voor toiletbezoek en dienen ook hiervoor de aangegeven looproutes te volgen.
- Kom in sportkleding naar het evenement, er zal geen kleedruimte beschikbaar zijn op de Bongerd.

Startgebied

- Voor de start worden deelnemers opgedeeld in verschillende startgroepen. Teams geven van tevoren aan hoe snel ze verwachten te lopen. De grootte van de startgroepen wordt bepaald wanneer het duidelijk is wat de exacte richtlijnen zijn en hoeveel teams er deelnemen.

Wedstrijd

Startnummers/hesjes

- Er zal worden gewerkt met startnummers in plaats van hesjes. Elke loper krijgt een eigen startnummer en de tijden worden met de hand bijgehouden. Dit om te voorkomen dat er hesjes worden doorgegeven. Mochten de regels het weer toelaten zal er overwogen worden om toch met hesjes te werken.

Inhalen

- Loop zoveel mogelijk aan de rechterkant van het parcours. Inhalen kan dan aan de linkerkant van de weg of het pad gebeuren. De meefietser zal bellen of op een andere manier aangeven dat er ingehaald gaat worden. Een fietsbel op de fiets wordt dus sterk aangeraden. (Wanneer de ruimte op het parcours het niet toelaat om in te halen zal de inhalende loper achter de loper voor hem/haar blijven lopen tot de situatie op het parcours dit weer toelaat).

Wisselpunten

- Bij de wisselpunten zullen aparte vakken worden gemaakt voor startende en finishende lopers. Nummers van naderende lopers zullen worden omgeroepen door een vrijwilliger van de wisselpuntploeg, zodat lopers die moeten gaan starten klaar kunnen gaan staan. De vakken zullen zo breed mogelijk worden gemaakt om zoveel mogelijk afstand te kunnen bewaren. Eén vrijwilliger van de wisselpuntploeg wordt verantwoordelijk gemaakt voor het houden van gepaste afstand. Lopers die finishen wordt vriendelijk verzocht om niet te blijven hangen bij het wisselpunt.

Toeschouwers

- Neem geen toeschouwers mee! Dit om de ruimte op de Bongerd en Vredenoord zoveel mogelijk vrij te houden zodat de afstandsregels in acht genomen kunnen worden.
- Houd tijdens het aanmoedigen van teamgenoten 1,5 meter afstand en juich en schreeuw NIET.

Vredenoord

- Op het terrein bij Vredenoord, waar de herstarts plaatsvinden, zijn een aantal voorzieningen waaronder sanitair, bij deze voorzieningen zullen op de grond strepen worden aangegeven zodat de afstand duidelijk is. Ook zullen er looproutes worden aangegeven. Hierbij zullen ook desinfectie punten worden ingericht.

Vervoer

- Voor vervoer voor, tijdens en na de wedstrijd gelden ook de richtlijnen van het RIVM.
- Kom zoveel mogelijk op de fiets.
- Draag een mondkapje als je met teamgenoten in de auto zit die niet tot hetzelfde huishouden behoren.
- Vermijd het openbaar vervoer waar mogelijk.

- Beperk de verplaatsingen over het parcours tot een minimum. Blijf zoveel mogelijk op Vredenoord, dit is een ruim terrein waar de 1,5 meter in acht kan worden gehouden. Zorg zelf voor coronaproof vermaak!