

Helaas zal deze editie anders verlopen dan de voorgaande edities i.v.m. de richtlijnen waar we ons aan moeten houden. Maar samen maken we er een succes van!

Belangrijk om vooraf te weten zijn o.a. :

Regels

- Het wedstrijdsecretariaat is geopend tussen 10:30 uur tot 13:15 uur ten behoeve van na-inschrijven en het afhalen van startnummer.
- Er is een kleedkamer en tasafgiftepunt aanwezig.
- Het startnummer moet zichtbaar op de borst worden gedragen.
- Indien noodzakelijk zal bij eventuele startwaves wordt er van elke wavesgroep een borstfoto gemaakt voor de start.
- Elke kilometer van het parcours wordt gemarkeerd met afstandbordjes.
- Op het 5 EM parcours is 2 x een drankpost te vinden, namelijk op ongeveer 2,5 en 5,5 km.
- Op het 10 EM parcours zijn drie drankposten te vinden op ongeveer 4,5 km – 10,5 km en 14 km.
- Loop op het parcours zo veel mogelijk rechts zodat links kan worden ingehaald.
- Pak zelf water bij de waterpost(en).
- Indien noodzakelijk (afhankelijk van de dan geldende maatregelen) vertrekken deelnemers in start waves van 10 personen om de 2 minuten.

Corona regels

- Belangrijk is dat wij allemaal de geldende RIVM-maatregelen respecteren.
- Was/desinfecteer je handen voordat je het evenemententerrein betreedt. Bij de ingang van het evenemententerrein staat een desinfecteerpomp om je handen te desinfecteren.
- Ga voordat je naar het evenement vertrekt, thuis naar het toilet.
- Bij het betreden van het evenemententerrein word je ontvangen door een gastvrouw of gastheer; volg hun instructies op!
- Bij de ingang worden de deelnemers en bezoekers gescheiden d.m.v. een bord dat de looprichting aangeeft.
- Bezoekers dienen zich te registreren: wil je dit van te voren aan je supporters meedelen.
- Douches zijn gesloten, alleen het toilet is bruikbaar. Max 1 persoon per toiletunit!
- Kom zo kort mogelijk voor de start naar de startlocatie, ongeveer een kwartier voor starttijd.
- Voor, tijdens en na de loop geen high fives, knuffels, spugen of andere besmettelijke uitingen (neus ledig) die bij het lopen horen.
- Na jullie finish verzoeken wij je vriendelijk het Spirit terrein zo snel mogelijk te verlaten.
- Voor elke deelnemer is er een medaille na de finish, je dient deze zelf te pakken.

Blijf thuis:

- Als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact.
- Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten.