



**LOOP
LWB**

31 OKTOBER 2021

WANDELEN

5,5 KILOMETER | 11 KILOMETER | 22 KILOMETER | TEAMRUN

DEELNEMERSINFORMATIE

HOOFDSPONSOREN



AFSTANDSSPONSOREN



INHOUDSOPGAVE

Algemene aandachtspunten

- Initiatief en organisatie	5
- Verantwoording	5
- Verkeersveiligheid	5
- Gedrag	5
- Verlies of diefstal	5
- Reglement en voorwaarden	5
- Foto's en video	5
- COVID-19 maatregelen	5

Stempelkaart, route, starten en finishen

- Stempelkaart en routes	5
- Gescheiden start- en finishlocatie!	5
- Startvakken	6
- Starttijden	6
- Stempelposten	6

(Medische) verzorging en sanitair

- Verzorging	6
- Medische verzorging/EHBO	7
- Uitloopgebied	7
- Sanitair	7

Bereikbaarheid van het evenement

- Trein start-finishplaats	7
- Spoorboekje Leeuwarden - Dronrijp	7
- Parkeren Leeuwarden	8
- Parkeren nabij Station Deinum en Dronrijp	8
- Openbaar vervoer	8
- Fiets	8
- Honden niet toegestaan	8

Routes

- Fysiotherapie Leeuwarden 5,5 km	10
- Europrovyl 11 km	12
- 22 km	14

Stempelkaart

18



LET'S GO!

IN DIT BOEKJE VIND JE ALLE HANDIGE INFORMATIE OVER LOOP LEEUWARDEN

Naast de uitgezette wandelroutes van 5,5 km, 11 km en 22 km, zijn er ook de reguliere hardloopaftanden voor jong en oud en de voorbereidende clinics voor de 5 en de 10 kilometer. De informatie voor de hardlopers wordt separaat verstrekt en staat niet in dit deelnemersboekje.

ALGEMENE AANDACHTPUNTEN

Initiatief en organisatie

LOOP Leeuwarden wordt georganiseerd door Stichting Gezonde Stad Leeuwarden.

Verantwoording

Je neemt op eigen risico deel aan LOOP Leeuwarden. De organisatie is niet aansprakelijk voor afgelasting of verplaatsing van het evenement door overmacht en voor schade.

Verkeersveiligheid

Hou je aan de algemene verkeersregels voor wandelaars. De uitgezette routes zijn niet verkeersvrij. Er staan op diverse oversteekplaatsen verkeersregelaars.

Gedrag

We verwachten van alle deelnemers dat zij zich tegenover vrijwilligers, toeschouwers, andere deelnemers en ieder ander netjes en normaal gedragen. De ruim 300 vrijwilligers zetten zich in voor jou en zijn van grote waarde voor LOOP Leeuwarden.

Verlies of diefstal

De organisatie is niet verantwoordelijk en aansprakelijk voor verlies, beschadiging en/of diefstal van persoonlijke eigendommen. Zorg ervoor dat je daarom geen onnodige kostbaarheden of geld bij je draagt.

Reglement en voorwaarden

Het reglement en de voorwaarden van LOOP Leeuwarden zijn van toepassing, zie hiervoor onze website (loopleeuwarden.frl onder informatie).

Foto's en video

De foto's en video worden zo spoedig mogelijk na afloop geplaatst op onze website: loopleeuwarden.frl, Facebook: facebook.com/loopleeuwarden en Instagram: @loopleeuwarden. LOOP Leeuwarden behoudt het recht om gemaakte foto's tijdens het evenement te gebruiken voor toekomstige promotiedoeleinden.

COVID-19 maatregelen

De organisatie volgt nauwlettend de ontwikkelingen op het gebied van COVID-19. Wij organiseren LOOP Leeuwarden volgens de landelijke richtlijnen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Aangezien tijdens de druk van dit deelnemersboekje de eventuele COVID-19 maatregelen voor 31 oktober nog niet bekend zijn, sturen wij uiterlijk de week van LOOP Leeuwarden een mail waarin we alle deelnemers informeren over de actuele Covid-19 maatregelen.

STEMPELKAART, ROUTE, STARTEN EN FINISHEN

Stempelkaart en routes

De stempelkaart en de routes zijn verwerkt in dit boekje. De routes zijn ook bewegwijzerd middels pijlen op de weg/het pad.

Gescheiden start- en finishlocatie!

De wandelingen van de 5,5 km en 11 km starten bij eetgelegenheden It Holt in

Deinum. De start van de 22 km vindt plaats nabij restaurant Lokaal op Hatsum in Dronrijp. De startvakken worden nabij de eetgelegenheden ingericht. De start en finish zijn alleen voor deelnemers toegankelijk. Het Wilhelminaplein in Leeuwarden wordt als finishplein ingericht met o.a. een verhoogd finishpodium. Deelnemers, bezoekers en supporters kunnen zondag op het finishplein een bloemetje voor de sportievelingen kopen of gezamenlijk een drankje drinken en een kleine gezonde hap eten.

Startvakken

De startvakken worden ingericht nabij de eetgelegenheden in Deinum en Dronrijp. Het eerste startvak vooraan is voor de deelnemers aan de Teamrun. De overige deelnemers worden in groepen 'weggeschoten' zodat er enige ruimte ontstaat om vrij te kunnen wandelen.

De finish sluit om 15.45 uur

Hoe lang je over de wandeling doet, is aan jezelf. Zorg er echter wel voor dat je voor 15.45 uur de finish op het Wilhelminaplein in Leeuwarden bereikt. Daarna sluit de finish.

Verzorgingsposten locatie	Tijd	Bijzonderheid
Restaurant Lokaal op Hatsum, Hatsum 13, 9035 VK Dronryp	10.00-10.30 uur	start van 22 km
Dorpshuis/Eetcafe Baard, Dekemawei 9, 8834 XA Baard	10.45 - 11.30 uur	6 km van 22 km
Zorgboerderij Buorren, Buorren 4, 9032 XC Blessum	12.00 - 13.30 uur	13 km van 22 km
Restaurant It Holt 6, 9033 WH Deinum	12.00 – 12.30 uur	start van 11 km
Restaurant It Holt 6, 9033 WH Deinum	13.15 - 13.30 uur	start van 5.5 km
Restaurant It Holt 6, 9033 WH Deinum	13.00 - 14.15 uur	5,5 km van 11 km
Restaurant It Holt 6, 9033 WH Deinum	12.30 - 14.15 uur	16,5 km van 22 km

Indien de organisatie verwacht dat een deelnemer de finish niet op tijd gaat halen, wordt de deelnemer hierover geïnformeerd. De deelnemer mag op eigen risico de tocht vervolgen, maar de organisatie kan niet meer de veiligheid van de deelnemer garanderen.

Starttijden

De definitieve starttijden ontvangen de deelnemers in de week van LOOP Leeuwarden in hun mail. En staan dan ook op onze website: loopleeuwarden.frl.

Stempelposten

Bij de verzorgingsposten zijn ook stempelposten ingericht. Kijk bij verzorging voor de exacte adressen van de stempelposten.

(MEDISCHE) VERZORGING EN SANITAIR

Verzorging

Langs de wandelroutes zijn om de 6-7 km verzorgingsposten ingericht bij bestaande eetgelegenheden. De deelnemers kunnen hier op eigen gelegenheid en voor eigen kosten iets eten en drinken.

Indien het vanwege weersomstandigheden niet verantwoord is om (verder) te lopen, behoudt de organisatie zich het recht voor om de wandelingen stop te zetten en/of deelnemers van de route af te halen. Dit is ter bescherming van de deelnemers.

Medische verzorging/EHBO

LOOP Leeuwarden heeft een medisch team en EHBO voor de opvang en behandeling van noodgevallen klaarstaan. Bij de verzorgingsposten aan de wandelroutes zijn EHBO-posten ingericht.

Uitloopgebied

Het uitloopgebied bevindt zich direct na de finish, in het verlengde van het verhoogde finishpodium. Het uitloopgebied is alleen toegankelijk voor deelnemers. In dit gebied kun je drinken en fruit krijgen, er is een uitgebreide medische post ingericht en je kunt er je benen laten masseren. Supporters kunnen je buiten het uitloopgebied begroeten en feliciteren met je prestatie.

Sanitair

Er zijn voldoende toiletfaciliteiten, maak daar gebruik van. Je vindt de toiletten bij de eetgelegenheden bij de start, de verzorgingsposten en op het finishplein.

BEREIKBAARHEID VAN HET EVENEMENT

Op 31 oktober is er kans op verkeershinder in de directe omgeving van de twee startlocaties en het finishplein in Leeuwarden.

Trein start-finishplaats

Voor alle wandeldeelneemmers is een enkele reis voor de trein bij het inschrijfgeld is inbegrepen. Met dit 'enkeltje' kun je van Leeuwarden naar de startlocatie reizen. Dit kan of voor de start of na de finish. Informatie over het ontvangen van het treinkaartje ontvang je uiterlijk

1 week voor LOOP Leeuwarden via de mail. Dankzij onze partner Arriva is voor alle wandeldeelneemmers een enkele reis voor de trein bij het inschrijfgeld inbegrepen. Vanaf het finishplein in Leeuwarden is het nog geen 400 meter lopen naar het station. Zowel vanaf Station Dronrijp als Station Deinum is het een klein stukje lopen naar de start.

Spoorboekje Leeuwarden - Dronrijp

Twee keer per uur vertrekt de trein van Leeuwarden (Spoor 1) naar Deinum en Dronrijp. Deze trein vertrekt iedere 10 minuten voor het hele en halve uur. De reistijd naar Deinum is 5 minuten en 10 minuten naar Dronrijp.

Vertrek vanaf 07.20 uur t/m 23.20 uur (vanaf 20.20 uur vertrek 1x per uur)

Parkeren Leeuwarden

Je kunt op de hieronder aangegeven parkeerplaatsen in Leeuwarden parkeren. Deze plaatsen bevinden zich op loopafstand van het finishplein.

Afhankelijk van de locatie waar je parkeert, is de looptijd naar de start van LOOP Leeuwarden tussen de 2 en 15 minuten.

- P&R-terrein achter het station
- Parkeergarage Zaailand (24/7 geopend)
- Fonteinland
- Parkeergarage Hoeksterend (zondag 10.00 - 19.00 uur; uitrijden altijd mogelijk)
- Parkeergarage Oldehove (zondag 10.00 - 18.00 uur; uitrijden altijd mogelijk)

Parkeren nabij Station Deinum en Dronrijp

Er is nabij de stations in Deinum en Dronrijp plek om te parkeren. Vrijwilligers van LOOP Leeuwarden wijzen je graag de weg naar deze parkeerplaatsen.

Openbaar vervoer

Leeuwarden, Deinum en Dronrijp zijn per openbaar vervoer bereikbaar. Omdat het hardloopparcours in het centrum van Leeuwarden op veel plekken is voorzien van hekken, is er ook een andere busregeling van kracht. Kijk voor meer informatie over het openbaar vervoer op 9292ov.nl.

Fiets

Je kunt overal rondom het Zaailand/Wilhelminaplein en het station je fiets kwijt. Gelieve geen fietsen te stallen op het finishplein zelf. Aan het Zaailand is ook

een gratis bewaakte fietsenstalling. Deze is zondag open van 9.00 - 18.00 uur.

Honden niet toegestaan

Je loopt tijdens LOOP Leeuwarden door verschillende natuurgebieden. Honden zijn hier niet toegestaan.

ROUTES



WWW.FYSIOTHERAPIELEEUWARDEN.NL



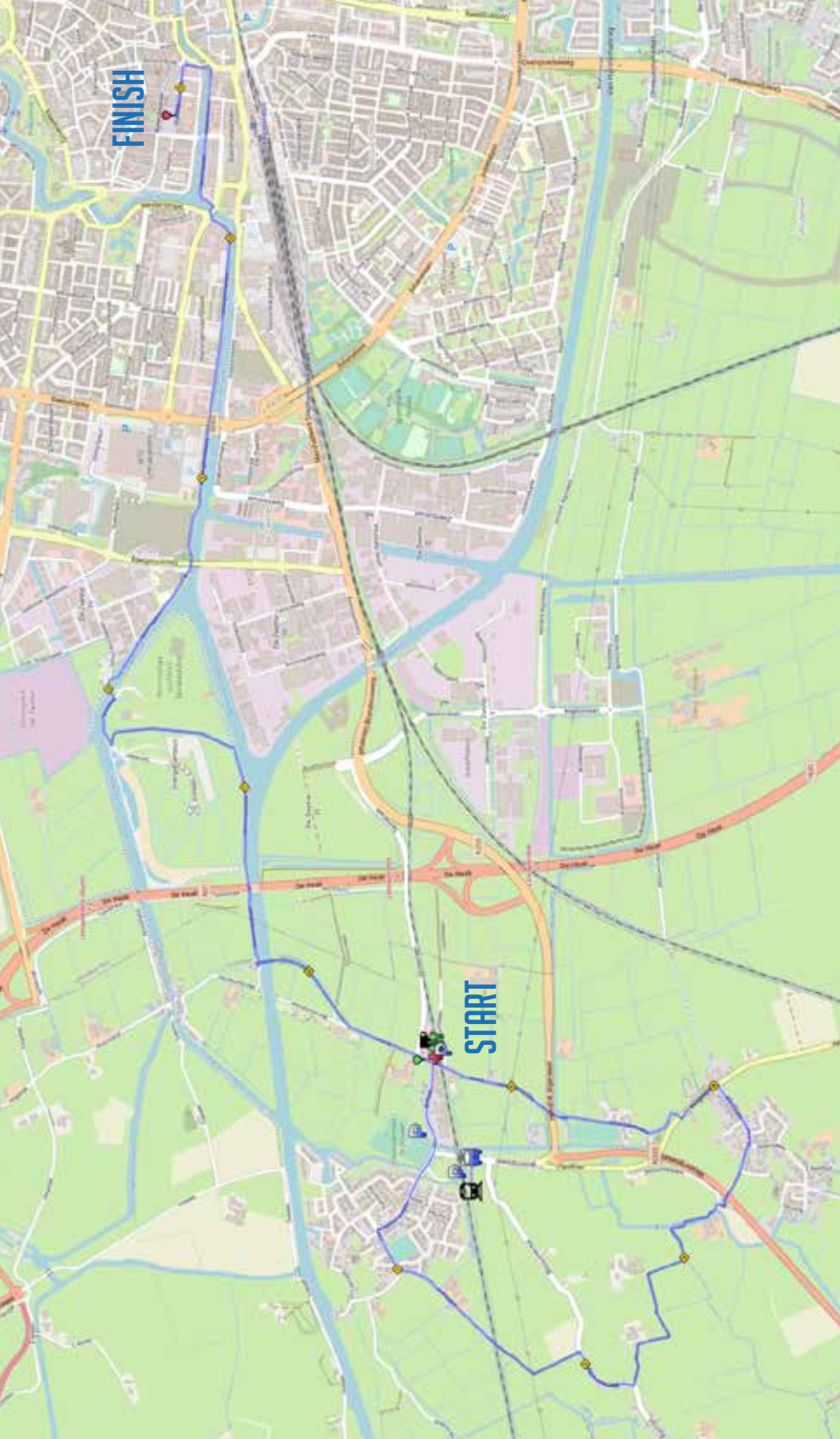
ROUTEBSCHRIJVING 5.5 KM WANDELEN



- Start bij eetgelegenheid It Holt in Deinum.
- Loop rechtsaf It Holt af (met spoor in de rug).
- De weg gaat over in de Marsummerdyk.
- Ga op de T-splitsing rechtsaf de Hegedyk op.
- Ga over de brug naar beneden naar Ferbinningspaed.
- Loop op het fietspad over de Heak en blijf het fietspad volgen.
- Ga linksaf (ter hoogte van bedrijven aan de overkant van het water) het onverharde pad op en loop langs de voormalige vuilstort Skinkeskâns.
- Loop bij het water rechtsaf de Sinnewei op en ga linksaf over de brug.
- Ga rechtsaf de Bischopsrak op. Het water zit nu aan de rechterkant.
- Loop rechtdoor onder de Slauerhoffbrug en je loopt nu langs het WTC en de Kamer van Koophandel op de Harlingertrekweg.
- Steek de Heliconweg over en vervolg de Harlingertrekweg. Het water ligt nog steeds aan de rechterkant.
- Ga bij de rotonde rechtsaf de Verlaatbrug over en ga direct na de brug linksaf naar de Sneerkade die na de bocht overgaat in de Willemskade.
- Steek de Sophialaan over.
- Ga op het eind van de Willemskade linksaf over de Wirdumerpoortbrug naar Wirdumerdijk. Je loopt nu langs de Fryslân Campus (Universiteit).
- Ga na de Fryslân Campus (bij het Shared Space Center) linksaf en blijf links van de parkeergarage en het Fries Museum. Het eind is in zicht.
- **Finish op het Wilhelminaplein!**

Scan deze Qr code met de camera van je telefoon om de route online te bekijken!





WWW.EUROPROVYL.NL



ROTEBESCHRIJVING 11 KM WANDELEN

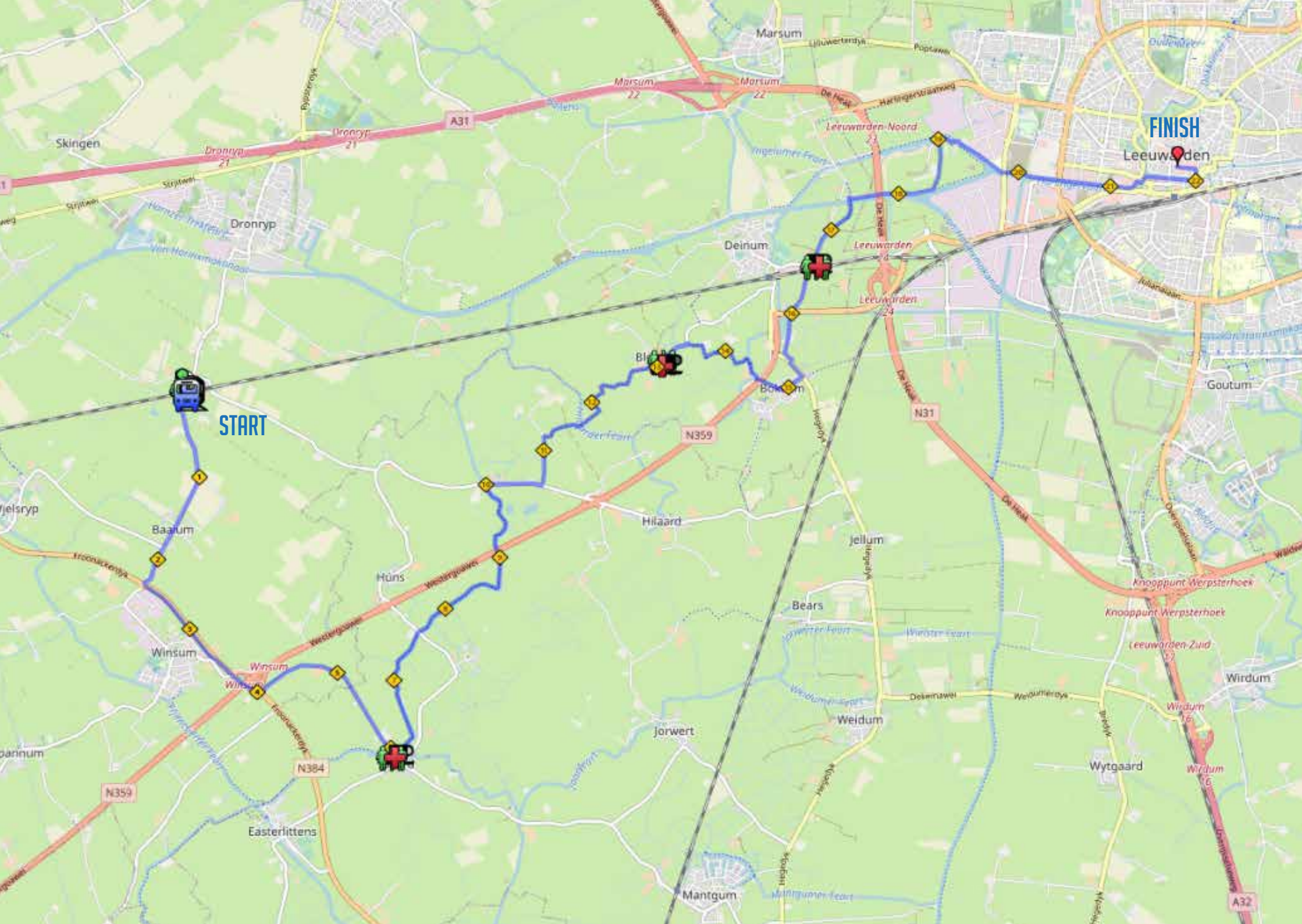


EUROPROVYL
KUNSTSTOF KOZIJNEN

- Start bij eetgelegenheid It Holt in Deinum
- Steek de weg (It Holt) over en blijf op It Holt. Links en rechts liggen huizen en het begint links bij It Holt 10.
- De straat It Holt gaat over in de Spoorstrijtte. Volg hier het voetpad.
- Sla linksaf naar de Sint Janswei.
- Ga linksaf het fietspad Aldeleane op. Huisnr. 41 ligt aan de rechterkant.
- Volg de Aldeleane ca. 1 km. Halverwege passeer je het spoor.
- Pak rechts het fietspad de Blessummerdijk en volg deze totdat je linksaf het fietspad Haitze Holwerdapaad op kan. Dit pad is vrij lang, waarbij je ook onder de Westergoawei door loopt. Blijf hierna het fietspad (Blessummerpaed) volgen. Je loopt als het ware rechtdoor.
- Na een paar huizen gaat het Blessummerpaed over in Tiltsjedyk.
- Ga bij de T-splitsing linksaf naar de Hegedyk.
- Loop bij het knikje in de weg rechtaf naar de Pypsterbuorren en loop rechtdoor onder de Hendrik Algerijwei (N359). Vervolg je weg.
- De Pypsterbuorren gaat over in It Holt en steek het spoor over.
- Ga naar eetgelegenheid It Holt. Hier is een stempelpost en verzorgingspost.
- Loop rechtsaf It Holt af (met spoor in de rug).
- De weg gaat over in de Marsummerdyk.
- Ga op de T-splitsing rechtsaf de Hegedyk op.
- Ga over de brug naar beneden naar Ferbinningspaed.
- Loop op het fietspad over de Heak en blijf het fietspad volgen.
- Ga linksaf (ter hoogte van bedrijfspanden aan de overkant van het water) het onverharde pad op en loop langs de voormale vuilstort Skinkeskâns.
- Loop bij het water rechtsaf de Sinnewei op en ga linksaf over de brug.
- Ga rechtsaf de Bischopsrak op. Het water zit nu aan de rechterkant.
- Loop rechtdoor onder de Slauerhoffbrug en je loopt nu langs het WTC en de Kamer van Koophandel op de Harlingertrekweg.
- Steek de Heliconweg over en vervolg de Harlingertrekweg. Het water ligt nog steeds aan de rechterkant.
- Ga bij de rotonde rechtsaf de Verlaatbrug over en ga direct na de brug linksaf naar de Snekerkade die na de bocht overgaat in de Willemskade.
- Steek de Sophialaan over.
- Ga op het eind van de Willemskade linksaf over de Wirdumerpoortbrug naar Wirdumerdijk. Je loopt nu langs de Fryslân Campus (Universiteit).
- Ga na de Fryslân Campus (bij het Shared Space Center) linksaf en blijf links van de parkeergarage en het Fries Museum. Het eind is in zicht.
- **Finish op het Wilhelminaplein!**

Scan deze Qr code
met de camera van
je telefoon om de
route online te
bekijken!





ROUTEBSCHRIJVING

22 KM WANDELEN

- Start bij eetgelegenheid Lokaal op Hatsum in Dronrijp.
- Ga linksaf Hatsum op.
- Na ca. 1 km gaat de weg Hatsum over in de Hasthemerwei.
- Na het Dorpshuis gaat de weg over in de Kleasterwei.
- Ga bij de rotonde op het fietspad linksaf naar Froonackerdyk.
- Loop bij de rotonde rechtdoor en blijf op de Froonackerdyk.
- Ga bij de volgende rotonde linkaf naar Meamert.
- De Meamert gaat over in de Dekemawei.
- Direct na de brug is de eerste verzorgingspost en stempelpost in Dorpshuis/eetcafe Baard (Dekemawei 9).
- Loop vanuit de stempelpost weer terug over de brug en ga na het watertje Huns rechtsaf.
- Blijf dit pad langs de Huns voor ca. 4 km volgen. In deze 4 km steek je de Leons over en ga je onder de Westergoaweg.
- Op het einde van het pad ga rechtsaf naar de Hoptille.
- De Hoptille volg je totdat je linksaf naar de Hilaerdermieden kunt.
- Volg de Hilaerdermieden en ga na huisnr. 4 rechtsaf het Ringlapaad op. Het Ringlapaad is ca. 2 km lang.
- Op het Ringlapaad staat voor de oversteek van een watertje een Vogeluitkijkhut. Een kijkje nemen kan altijd.

- Loop aan het einde van dit pad linksaf naar It Sud.
- Ga vóór de Mariakerk rechtsaf naar de Buoren.
- Bij zorgboerderij Buoren is de tweede stempelpost en verzorgingspost ingericht.
- Loop na de stempelpost weer richting de kerk en passeer de achterkant van de kerk (kerk staat links).
- De Buorren gaat al snel over in de Blessumerdyk.
- Ga rechtsaf het Haitze Holwerdapaad op.
- Dit pad is vrij lang, waarbij je ook onder de Westergoawei door loopt. Blijf hierna het fietspad (Blessummerpaed) volgen. Je loopt als het ware rechtdoor.
- Na een paar huizen gaat het Blessummerpaed over in Tiltsjedyk.
- Ga bij de T-splitsing linksaf naar de Hegedyk.
- Loop bij het knikje in de weg rechtaf naar de Pypsterbuorren en loop rechtdoor onder de Hendrik Algerijwei (N359). Vervolg je weg.
- De Pypsterbuorren gaat over in It Holt en steek het spoor over.
- Ga naar eetgelegenheid It Holt. Hier is een stempelpost en verzorgingspost.
- Loop rechtsaf It Holt af (met spoor in de rug).
- De weg gaat over in de Marsummerdyk.

- Ga op de T-splitsing rechtsaf de Hegedyk op.
- Ga over de brug naar beneden naar Ferbinningspaed.
- Loop op het fietspad over de Heak en blijf het fietspad volgen.
- Ga linksaf (ter hoogte van bedrijfspanden aan de overkant van het water) het onverharde pad op en loop langs de voormale vuilstort Skinkeskâns.
- Loop bij het water rechtsaf de Sinnewei op en ga linksaf over de brug.
- Ga rechtsaf de Bischopsrak op. Het water zit nu aan de rechterkant.
- Loop rechtdoor onder de Slauerhoffbrug en je loopt nu langs het WTC en de Kamer van Koophandel op de Harlingertrekweg.
- Steek de Heliconweg over en vervolg de Harlingertrekweg. Het water ligt nog steeds aan de rechterkant.
- Ga bij de rotonde rechtsaf de Verlaatsbrug over en ga direct na de brug linksaf naar de Snekerkade die na de bocht overgaat in de Willemskade.
- Steek de Sophialaan over.
- Ga op het eind van de Willemskade linksaf over de Wirdumerpoortbrug naar Wirdumerdijk. Je loopt nu langs de Fryslân Campus (Universiteit).

- Ga na de Fryslân Campus (bij het Shared Space Center) linksaf en blijf links van de parkeergarage en het Fries Museum. Het eind is in zicht.
- **Finish op het Wilhelminaplein!**

Scan deze Qr code met de camera van je telefoon om de route online te bekijken!



STEMPELKAART 5.5 KM



LOOP
LWB

START

FINISH

STEMPELKAART 11 KM



EUROPROVYL
KUNSTSTOF KOZIJNEN



LOOP
LWB

START

DEINUM

FINISH

STEMPELKAART 22 KM



LOOP
LWB

START

BAARD

BLESSUM

DEINUM

FINISH

LOOPLEEUWARDEN.FRL

WIJ WILLEN ALLE VRIJWILLIGERS BEDANKEN OM
LOOP LEEUWARDEN DIT JAAR WEER MOGELIJK TE MAKEN!



READY, STEADY, GO!

DE ORGANISATIE EN ALLE SPONSOREN WENSEN JULLIE VEEL SUCCES!

HOOFDSPONSOREN



AFSTANDSPONSOREN

