



15 MEI 2022

WANDELEN

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

DEELNEMERSINFORMATIE



INHOUDSOPGAVE

Algemene aandachtspunten

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

5
5
5
5
5
5
5
5

Stempelkaart, route, starten en finishen

- Stempelkaart en routes
- Gescheiden start- en finishlocatie!
- Starttijden
- Stempelposten

5
5
6
6

(Medische) verzorging en sanitair

- Verzorging
- Medische verzorging/EHBO
- Uitloopgebied
- Sanitair

6
7
7
7

Bereikbaarheid van het evenement

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

7
7
7
8
8
8
8

Routes

- Fysiotherapie Leeuwarden 5,5 km
- Europrovyl 11 km
- 22 km

9
10
12
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 hardlooppafstanden voor jong en oud en de voorbereidende clinics voor de 5, 10 kilometer en halve marathon. De informatie voor de hardlopers wordt separaat verstrekt en staat niet in dit deelnemersboekje.

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

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

Houd 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 de pagina Informatie.

Foto's en video's

De foto's en video worden zo spoedig mogelijk na afloop geplaatst op onze website: loopleeuwarden.frl

Facebook: facebook.com/loopleeuwarden

Instagram: instagram.com/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) en de Atletiekunie.

Aangezien tijdens de druk van dit deelnemersboekje de eventuele COVID-19 maatregelen voor 15 mei 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!

Alle wandelingen starten nabij treinstation Deinum op sportpark It Holt.

De finish is op het Wilhelminaplein in Leeuwarden. Deelnemers, bezoekers en supporters kunnen zondag op het finishplein genieten van gezelligheid, verschillende sport- en spelactiviteiten, food en drankjes.

De finish sluit om 16.45 uur

Hoe lang je over de wandeling doet, is aan jezelf. Zorg er echter wel voor dat je voor 16.45 uur de finish op het Wilhelminaplein in Leeuwarden bereikt.

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 staan op onze website: loopleeuwarden.frl.

Stempelposten

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

(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 soms 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. Je vindt de toiletten bij de eetgelegenheden bij de start, de verzorgingsposten en op het finishplein.

BEREIKBAARHEID VAN HET EVENEMENT

Op 15 mei is er kans op verkeershinder in de directe omgeving van de twee startlocaties en het finishplein in Leeuwarden.

Trein start-finishplaats

Voor alle wandeldeelnemers is een enkele reis voor de trein bij het inschrijfgeld inbegrepen. Met dit 'enkelte' kun je van Leeuwarden naar station Deinum 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. Met dank aan onze partner Arriva is voor alle wandeldeelnemers 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. Vanaf station Deinum is het een klein stukje lopen naar de start.

Spoorboekje Leeuwarden - Deinum

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

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 zuidzijde station Leeuwarden
- 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

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

Openbaar vervoer

Leeuwarden en Deinum 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.

FYSIOTHERAPIE UWARDEN.NL

ROUTESCHRIJVING 5.5 KM WANDELEN



- Start: Sportpark It Holt EHBO/stempelpost/verzorging
- LA: It Holt
- LA: Hegedyk
Over de brug met de trap naar beneden naar Ferbinningspaed
Fietspad over De Heak heen
- LA: Vóór de vuinisbelt onverharde pad
oponverharde pad volgen
- RA: Sinnewei over de brug
- RA: Bischopsrak
- RD: onder Slauwerhoffbrug
- RD: Harlingertrekweg
Oversteken Heliconweg !!"
- RA: Verlaatbrug
- LD: Lange Marktstraat door het Bosk
- LA: Sophialaan PrinsHendrikbrug
- RA: Willemskade noordzijde
- RA: Zuiderstraat
- LA: Zaailand
- Finish: Wilhelminaplein
EHBO/stempelpost/verzorging



Pleisterplaatsen

Sportpark It Holt Deinum

Eetgelegenheid It Holt 6, Deinum

Tijd

14.10 - 14.20 uur

14.15 - 14.35 uur

Afstand

Start 5.5 km

0.5 km



EUROPROVYL.NL

EUROPROVYL
KUNSTSTOF KOZIJNEN

ROUTEBSCHRIJVING 11 KM WANDELEN



EUROPROVYL
KUNSTSTOF KOZIJNEN

- Start: Sportpark It Holt EHBO/stempel post/verzorging
- RA: Spoorstrijtefietspad
- LA: Sint Janswei
- LA: AldeleaneFietspad
- RD: spoor over fietspad
- RA: Blessummerdijk Fietspad op en neer naar Blessum
- RA: Haitze Holwerdapaad Fietspad
- LA: Blessummerpaed Onder Westergoawei door Fietspad volgen
- RD: Tiltsjedyk
- LA: Hegedyk
- RA Pijpsterbuorren "Over het spoor"
- RD: It Holt EHBO/stempel post/verzorging
- LA Hegedyk Over de brug met de trap naar beneden naar Ferbinningspaed Fietspad over De Heak heen
- LA: Vóór de vuinisbelt onverharde pad oponverharde pad volgen
- RA: Sinnewei over de brug
- RA: Bischopsrak
- RD: onder Slauwerhoffbrug
- RD: Harlingertrekweg Oversteken Heliconweg !!"
- RA: Verlaatbrug
- LD: Lange Marktstraat door het Bosk
- LA: Sophialaan PrinsHendrikbrug
- RA:Willemskade noordzijde
- RA: Zuiderstraat
- LA: Zaailand
- Finish: Wilhelminaplein EHBO/stempel post/verzorging



Pleisterplaatsen

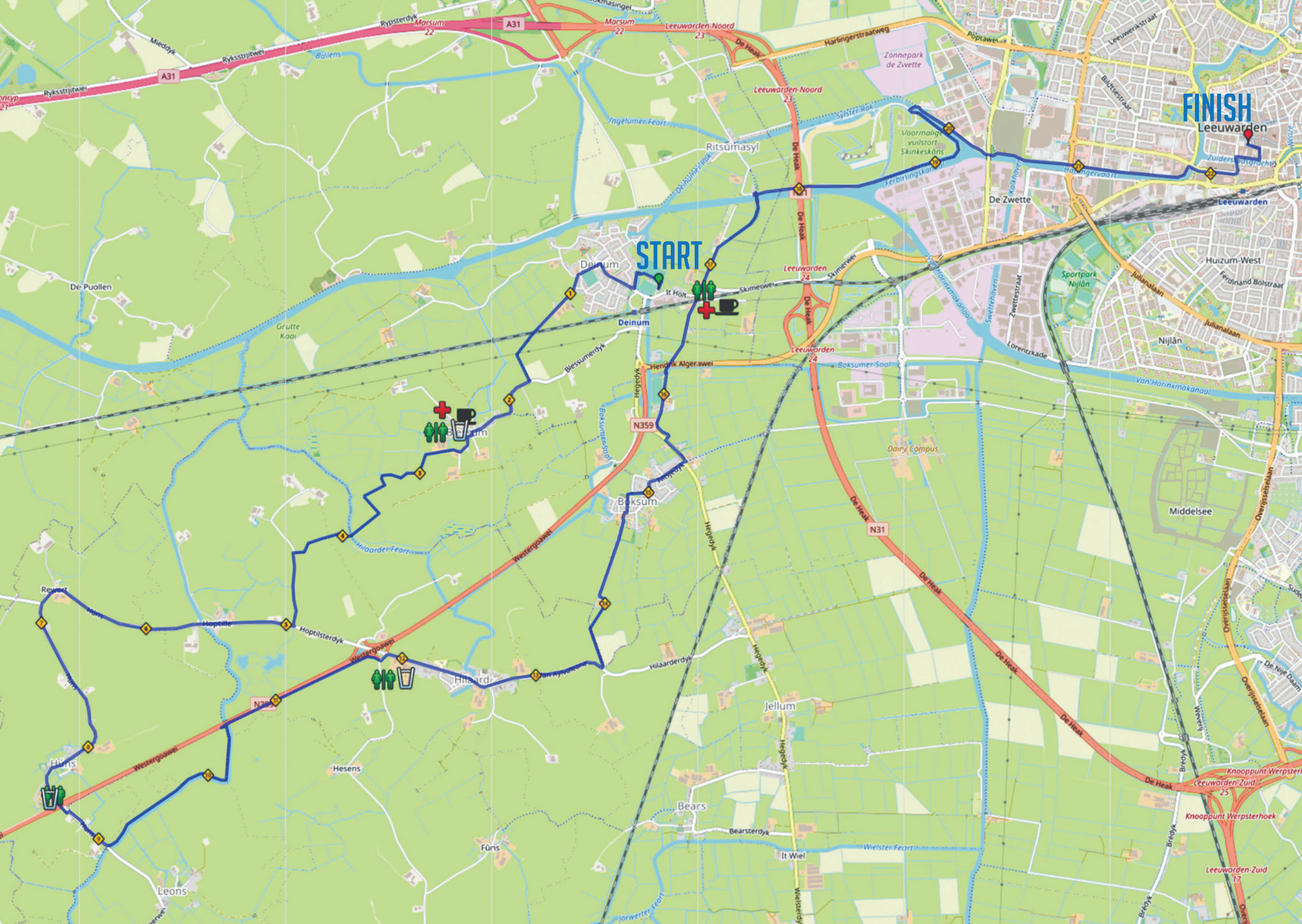
Sportpark It Holt Deinum
Zorgboerderij de Buorren 4, Blessum
Eetgelegenheid It Holt 6, Deinum

Tijd

13.10 - 13.20 uur
13.35 - 14.00 uur
14.00 - 15.10 uur

Afstand

Start 11 km
2.5 km
6 km



ROUTEBSCHRIJVING 22 KM WANDELEN

- Start: Sportpark It Holt EHBO/stempel post/verzorging
- Ra: Spoorstr
- RA: Spoorstrjittefietspad
- LA: Sint Janswei
- LA: AldeleaneFietspad
- RD: spoor over fietspad
- RA: Blessumerdijk
- RD: Buorren
- LA: It Súd
- RA: RingiaPaad Fietspad
- LA: Hilaerdernieden
- RA: Hoptilsterdyk Hûns verzorging vlak voor oversteken Westergoawei
- RD: oversteken Westergoawei
- LA: Hûns langs water Fietspad
- LA: Westergoawei Fietspad
- RA: Westergoawei Fietspad
- LA: Hoptilsterdyk
- RA: Hoptilsterdyk richting Hilaard
- RD: wordt Van Aylvaleane
- LA: Hylaerderpaed Fietspad
- RA: Buorren in Boksum
- LA: Heechpaed
- RA: voetpad
- LA: Oedsmawei
- RA: Tytsjedyk
- LA: Hegedyk
- RA: Bischopsrak
- RA: Pypsterbuorren...
- RD: it Holt Fietspad
- RD: It Holt EHBO/stempel post/ verzorging
- LA Hegedyk
Over de brug met de trap naar beneden naar Ferbinningspaed Fietspad over De Heak heen
- LA: Vóór de vuinibelt onverharde pad op onverharde pad volgen
- RA: Sinnewei over de brug
- RA: Bischopsrak
- RD: onder Slauwerhoffbrug
- RD: Harlingertrekweg
Oversteken Heliconweg !!"
- RA: Verlaatbrug
- LD: Lange Marktstraat door het bosk
- LA: Sophialaan PrinsHendrikbrug
- RA: Willemskade noordzijde
- RA: Zuiderstraat
- LA: Zaailand
- Finish: Wilhelminaplein
EHBO/stempel post/verzorging

Pleisterplaatsen

Sportpark It Holt Deinum
Zorgboerderij de Buorren 4, Blessum
Hûns bij oversteek 8,5 km Westergoawei
Hijlaard bij 11,8 km Hoptilsterdyk
Eetgelegenheid It Holt 6, Deinum

Tijd

11.10 - 11.20 uur
11.35 - 12.00 uur
12.30 - 13.30 uur
13.10 - 14.20 uur
14.00 - 15.10 uur

Afstand

Start 22 km
2,5 km
8,5 km
12 km
16,5 km

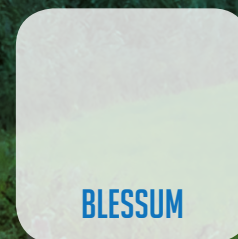


STEMPELKAART 5.5 KM

STEMPELKAART 22 KM



STEMPELKAART 11 KM



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



Rabobank



AFSTANDSSPONSOREN



P. de VRIES
INSTALLATIETECHNIIEKEN BV



BEZORGING &
LOGISTIEK

JUMBO
Leeuwarden



SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT



EUROPROVYL
KUNSTSTOF KOZIJZEN



Fysiotherapie
Leeuwarden



ABD RENAULT
www.abdreault.nl