

### Kleedruimte

Nabij het Wilhelminaplein wordt een kleedruimte ingericht. Volg de borden voor de juiste locatie en ruimte. Hier kun je je tas/spullen (op eigen risico) in bewaring geven. Je kunt hier niet douchen.

## BEREIKBAARHEID VAN HET EVENEMENT

Op 15 mei bestaat er kans op verkeershinder in de directe omgeving van het start- en finishplein. Tijdens het loopevenement zijn de straten van de parcoursen in de binnenstad afgesloten voor verkeer.

### Parkeren

Er is in Leeuwarden voldoende plek om te parkeren. Dit kan betaald of gratis. Je kunt op de hieronder aangegeven parkeerplaatsen in Leeuwarden parkeren. Deze plaatsen bevinden zich op loopafstand van het start- en finishplein. Afhankelijk van de locatie waar je parkeert, is de looptijd naar de start van LOOP Leeuwarden tussen de 2 en 15 minuten.

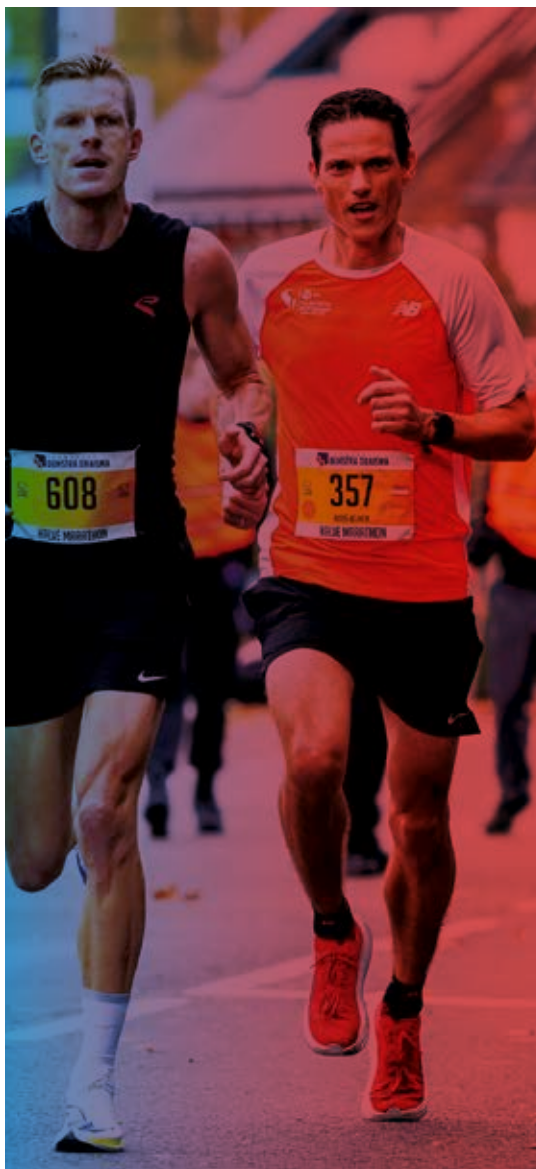
- Parkeergarage Zaailand (24/7 geopend)
- Parkeergarage Hoeksterend (zondag 10.00 - 19.00 uur; uitrijden altijd mogelijk)
- Parkeergarage Oldehove (zondag 10.00 - 18.00 uur; uitrijden altijd mogelijk)
- P&R-terrein achter het station
- Fonteinland

### Openbaar vervoer

Leeuwarden is ook per bus en trein uitstekend bereikbaar. Vanaf het bus- en treinstation is het nog geen 400 meter lopen naar het start- en finishplein. Omdat het parcours 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](https://9292ov.nl).

### Fiets

Je kunt overal rondom het Zaailand/Wilhelminaplein je fiets kwijt. Gelieve geen fietsen te stallen op het plein zelf. Aan het Zaailand is ook een gratis bewaakte fietsenstalling. Deze is zondag open van 9.00 - 18.00 uur.



#### HOOFDSPONSOREN



#### AFSTANDSPONSOREN



15 MEI 2022

# HARDLOPEN

5 KILOMETER | 10 KILOMETER | HALVE MARATHON  
1 KM KIDSRUN | 2,5 KM KIDSRUN | TEAMRUN

## DEELNEMERSINFORMATIE



LOOP  
LWD



# LET'S GO!

IN DIT BOEKJE VIND JE ALLE HANDIGE INFORMATIE  
OVER LOOP LEEUWARDEN

Naast de reguliere hardlooppafstanden voor jong en oud en de voorbereidende clinics voor de 5, 10 kilometer en halve marathon, zijn dit jaar ook weer drie leuke wandeltochten uitgezet. De informatie voor de wandelaars 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.

### 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](https://loopleeuwarden.frl) onder pagina Informatie). Voor de wedstrijdathleten is het wedstrijdreglement van de Atletiekunie (zie [atletiekunie.nl](https://atletiekunie.nl)) van toepassing.

### Foto's & uitslagen

De foto's en uitslagen van de 5 km, 10 km en halve marathon vind je zo snel mogelijk na afloop op onze website: [loopleeuwarden.frl](https://loopleeuwarden.frl). Op Facebook: [facebook.com/loopleeuwarden](https://facebook.com/loopleeuwarden) en Instagram: [instagram.com/loopleeuwarden](https://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.

## STARTNUMMER, STARTEN EN FINISHEN

### Startnummer

In het startnummer van de 5 km, 10 km en de halve marathon is de chip voor de tijdregistratie verwerkt. Je hoeft het startnummer en de chip naderhand niet in te leveren. Om de gelopen tijd goed te kunnen registreren, is het van wezenlijk belang dat je het startnummer goed zichtbaar op de voorkant van je kleding draagt en niet vouwt. Bij de 1 km en 2,5 km Kidsrun vindt er geen tijdregistratie plaats.

### Gescheiden start- en finishlocatie!

Alle hardlooppafstanden starten op het Wilhelminaplein voor de trappen van het Paleis van Justitie. De startvakken worden ingericht op de straat Zaailand. De start en finish zijn alleen voor deelnemers toegankelijk. Het Wilhelminaplein wordt als finishplein ingericht met o.a. een verhoogd finishpodium. Deelnemers, bezoekers en supporters kunnen zondag op het finishplein genieten van gezelligheid, verschillende sport- en spelactiviteiten, food en drankjes.

### Startvakken

De startvakken worden ingericht op de straat Zaailand (zijkant Paleis van Justitie). Hardlopers met een snel persoonlijk record worden vooraf en persoonlijk door de organisatie uitgenodigd om vanuit het eerste startvak te starten. teamrunners staan dus in het tweede vak.

### Tijdslimieten

- De tijdslimiet voor 5 km is 50 minuten
- De tijdslimiet voor 10 km is 1,5 uur
- De tijdslimiet voor de halve marathon is 2,5 uur

Indien de wedstrijdleiding verwacht dat een deelnemer de tijdslimiet niet gaat halen, wordt deze uit de wedstrijd genomen. De deelnemer mag op eigen risico de tocht vervolgen, maar het parcours wordt dan niet meer vrij van verkeer gehouden.

### Pacers

Wil je de halve marathon in een bepaalde tijd lopen? Sluit je dan gratis aan bij een pacer. Een pacer is erop getraind om op een vlak schema, gericht naar een bepaalde eindtijd te lopen en je onderweg te motiveren en te steunen. De pacers en hun tijden zijn herkenbaar aan een blauw hesje met daarop de tijd. De pacers zullen de volgende verwachte eindtijden lopen:

- 1.35 uur • 1.50 uur • 2.00 uur
- 1.45 uur • 1.55 uur • 2.10 uur

### Prijsuitreiking

De prijsuitreiking van de winnaars (mannen en vrouwen) van de 5 km, 10 km en halve marathon vindt plaats op het podium nabij de finishlijn. De prijsuitreiking vindt snel plaats nadat de winnaars gefinisht zijn.

Bij de Kidsrun vindt er geen prijsuitreiking plaats. Stichting Gezonde Stad Leeuwarden stelt bij de Kidsrun lekker bewegen en actief bezig zijn voorop. Het gaat bij de Kidsrun niet om het winnen.

### Starttijden

De definitieve starttijden staan op onze website: [loopleeuwarden.frl](https://loopleeuwarden.frl).

## (MEDISCHE) VERZORGING EN SANITAIR

### Verzorging

Langs het parcours staan om de ongeveer 2,5 km verzorgingsposten (water, sportdrink, fruit). Indien het vanwege weersomstandigheden niet verantwoord is om (verder) te lopen, behoudt de organisatie zich het recht voor om de loopafstand stop te zetten en/of deelnemers van het parcours 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 een aantal verzorgingsposten op het hardloopparcours is een EHBO-post 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 nabij de startvakken, op het finishplein en bij de verzorgingsposten.