



## Corona-protocol Run2Day Vlinderloop

In het belang van de volksgezondheid heeft Loopgroep Houten een aantal maatregelen genomen voor de Run2Day Vlinderloop. Zo kunnen we er een coronaproof Run2Day Vlinderloop van maken, passend in onze slogan "Samen komen we verder!"

### Startnummer afhalen

- Haal tussen 10.30 en 11.15 uur het startnummer af. Je kunt het startnummer afhalen in de speciale blauwe Vlinderloop wagen/schaftkeet die bij sportcomplex 'De Wetering' van korfbalvereniging Victum (Hefbrug 7, 3991 LB Houten) staat.
- Geef door welke afstand je loopt en je krijgt een startnummer uitgereikt. Neem zelf 4 veiligheidsspeldjes mee van huis!

### Start

- Bij de start maken we 2 rijen van maximaal 10 personen die dezelfde afstand lopen. Houd 1,5 meter afstand van anderen in de rij.
- De verschillende afstanden starten na elkaar, met tussenpozen van 5 minuten:
  - 21,1 km: 11.30 uur
  - 15,2 km: 11.35 uur
  - 11,1 km: 11.40 uur
  - 5,2 km: 11.45 uur

*De wedstrijd klok start om 11.30. De finishtijden van de andere afstanden dan de halve marathon passen we achteraf aan, door voor de latere starttijd te corrigeren. De gecorrigeerde eindtijden staan later online.*

- Kom zo kort mogelijk voor de start naar het startvak.

### Tijdens de loop

- Vermijd het spugen van speeksel en leegmaken van de neus op straat voor, tijdens én na de Vlinderloop.
- Voor degenen die 11,1-15,2-21,1 km lopen is er onderweg een waterpost aanwezig. Hier kun je zelf een bekertje water pakken.

### Finish

- De finish is op de reguliere locatie. Probeer direct door te lopen als je bent gefinisht om te voorkomen dat lopers te dicht bij elkaar staan.
- Zorg dat je na afloop je eigen drinken & eten hebt. We bieden daar nu **geen** drinken aan.
- Medaille besteld? Die kun je na afloop ophalen bij de Vlinderloop wagen/schaftkeet.
- Lever na afloop van de wedstrijd het startnummer in. Dit kan in een doos die bij de Vlinderloop wagen/schaftkeet staat.
- Verlaat na de wedstrijd zo snel mogelijk de locatie van de Vlinderloop.



### **Kleedkamer, toilet & waardevolle spullen**

- Kom in sportkleding naar de Vlinderloop. Er zijn geen kleedkamers en douches beschikbaar.
- Neem geen waardevolle spullen mee; wij kunnen die niet voor je bewaren.
- Ga thuis nog naar de wc. Moet je toch? Er is een toilet voor heren en dames aanwezig bij korfbalvereniging Victum.

### **Algemene veiligheid- en hygiëneregels**

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- We volgen de maatregelen van het RIVM en het Atletiekunie protocol voor wedstrijden.
- Heb je op de dag van de Vlinderloop klachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, lichte hoest, verhoging of koorts), blijf dan 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.
- Volg altijd de aanwijzingen, zoals looproutes en instructies van de organisatie (er is een coronacoördinator aanwezig en er zijn posters onderweg).
- Houd voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de wedstrijd minimaal 1,5 meter afstand.
- Vermijd drukte.
- Vermijd fysiek contact met anderen en hun spullen.
- Schud geen handen.

*Mocht de Vlinderloop onverhoopt niet doorgaan, dan kunnen we vanwege de administratieve lasten de inschrijfkosten helaas niet retourneren.*