



Protocol “Hardlopen met de Loopgroep Zaanstreek in het Corona-tijdperk”

Op 6 mei jl. heeft de regering een tijdpad aangegeven waarop de verschillende maatschappelijke gebeurtenissen weer kunnen beginnen.

Voor ons als loopgroep is de datum van 11 mei cruciaal. Dan mogen volwassenen, ook in groepsverband, weer buiten gaan sporten onder de uitdrukkelijke voorwaarde dat men onderling een afstand van 1,5 meter in acht neemt. In de openbare ruimte moet rekening worden gehouden met andere weggebruikers. Het mag dus niet zo druk worden dat men niet meer een afstand van 1,5 meter kan aanhouden. De routes die wij gaan lopen houden rekening met het bovenstaande en zullen voornamelijk over de bredere wegen gaan. Voorts zijn de eerdere maatregelen zoals handen wassen, geen handen schudden etc. nog steeds van kracht. Bij de startplaatsen is geen toilet beschikbaar. Als een loper of hun gezinsleden ziekteverschijnselen heeft, is het niet toegestaan om mee te lopen. Als tijdens de start blijkt dat een loper toch dit soort verschijnselen vertoont dan zal de loper daarop worden aangesproken en kan hij of zij niet mee lopen.

Wij kunnen op grond van het protocol in groepsverband hardlopen totdat op grond van nieuwe, eventueel door de regering te nemen maatregelen, blijkt dat het niet meer mogelijk is. Zodra dit het geval is zullen wij alle leden direct hierover informeren.

Wat betekent dat voor de loopgroep?

Het is niet mogelijk om met een groep van 30 tot 40 mensen te gaan hardlopen. Bij 40 lopers vormen wij al een lint van zo'n 60 m en zijn wij als groep een belemmering voor de overige weggebruikers. Dus wij zullen niet met de gehele groep de straat op gaan.

Wij zullen op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend in groepen van maximaal 10 lopers, exclusief begeleidende trainers, vanaf verschillende plekken starten. De groepen volgen allen een aparte route.

Op dinsdagavond trainen wij in het bos. Wij starten om 19.15 uur vanaf het parkeerterrein bij het Johanneshof in Bakkum. De routes in Bakkum zijn overzichtelijker dan de routes bij het parkeerterrein van het Geversduin in Castricum/Heemskerk en kunnen de trainers minder snel verdwalen. De laatste dinsdag van de maand starten wij vanaf het parkeerterrein bij het Geversduin in Castricum/Heemskerk omdat Lycurgus dan met een grote groep in Bakkum is. Om te voorkomen dat er teveel groepen gelijktijdig starten

wordt er vertrokken zodra de groep compleet is. Dit geeft een betere spreiding op de startplaats.

Voor alle trainingdagen geldt dat de lopers vooraf in een op de website beschikbaar document aangeven welke afstand zij willen lopen. Aan de hand van het aantal lopers die zich voor een bepaalde afstand hebben aangemeld worden de lopers en de trainers in verschillende groepen ingedeeld. Onze nieuwe, voorzichtige opstart kan een succes worden als wij in niet te grote groepen lopen. Het is dan ook erg belangrijk dat iedereen vooraf zijn naam in het inschrijfformulier invult.

Tot slot:

Volg de richtlijnen van het RIVM aangaande vervoer met meerdere leden in één auto, die wel/niet uit een gezin komen.

Na afloop is het helaas niet mogelijk om gezamenlijk koffie/thee te gebruiken en na te babbelen.

Het is gewenst dat elke loper een schoon shirt en handdoek mee neemt.

Wanneer wij weer met de volledige groep gezamenlijk kunnen lopen is niet bekend. Dit kan zodra het contactverbod door de regering is opgeheven. Hopelijk is dit na 1 september.

Het bestuur verwacht wenst iedereen veel loopplezier en laten wij er met elkaar voor zorgen dat het aantal besmettingen door het Coronavirus niet gaat oplopen.

Het bestuur van Loopgroep Zaanstreek.

25 mei 2020 (versie 5)