

Protocol deelnemers Ameland Adventurerun 2020

Algemeen:

Sporteiland de organisator van de Ameland Adventurerun en vraagt de deelnemers de volgende uitgangspunten aan te houden:

1. Gebruik steeds je gezonde verstand.
2. Houd 1,5 meter afstand en maak dit ook voor anderen mogelijk.
3. Voorkom rechtstreeks contact met andere deelnemers en vrijwilligers.
4. Tref aanvullende hygiënemaatregelen, zoals handen wassen.
5. Vermijd drukte en opeenhoping van deelnemers, indien nodig wacht dan even op 1,5 meter afstand.
6. Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts.
7. Neem zelf voldoende eten en drinken mee voor onderweg.
8. Volg steeds de aanwijzingen op van de Sporteiland medewerkers, herkenbaar aan een ORANJE hesje.

Voorinschrijven en tijdslot:

Ter voorkoming van drukte op bij de aanmelding en het inschrijfbureau en bij de rustposten is voorinschrijving en betaling via onze website verplicht. Aanmelden op Ameland is niet mogelijk.

De start van de Ameland Adventurerun gebeurt door middel van [startgroepen](#) waarbij een beperkt aantal deelnemers tijdens een zogenaamd tijdslot van 20 minuten kan starten met de gekozen afstand. De doorgegeven eindtijd is bepalend voor de indeling. Snelle lopers starten als eerst. De deelnemer krijgt 10 dagen voor het evenement bericht over de definitieve indeling van de startgroepen. Kijk op het [programma](#) voor de indeling van de tijdslots per afstand.

Door het online inschrijven verklaart u dat u zich zult houden aan het door Sporteiland opgestelde **PROTOCOL** voor de Ameland Adventurerun.

Vervoer en aankomst op Ameland:

Volg de aanwijzingen op van aanwezige parkeerwachten op het parkeerdek in Holwerd en vermijd contact met andere wandelaars. Kijk voor de richtlijnen van het vervoer naar Ameland op de website van [Wagenborg Passagiersdiensten](#). De richtlijnen van Openbaar Vervoer in Nederland zijn hier van toepassing.

Indien u op zaterdag naar Ameland reist kijk dan naar de meest gunstige boot voor uw starttijd op het [overzicht](#)

In het geval u te vroeg arriveert in Nes voor uw tijdslot, wacht dan op een rustige plaats of horecagelegenheid (beperkte ruimte binnen) tot 5 minuten voor aanvang van het aan u toegewezen tijdslot. Houd daarbij 1,5 meter afstand van de overige deelnemers.

Startlocatie & startvak

Alleen via de aangegeven toegang en in het aan u aangewezen tijdslot wordt u toegelaten tot de startlocatie om daarna plaats te nemen in het startvak en te beginnen met de Adventurerun

Uitgangspunten:

1. Kom niet eerder dan aangegeven in het overzicht van het aan u toegewezen tijdslot naar de startlocatie.
2. Wacht eventueel buiten op 1,5 meter afstand totdat u van de Sporteiland-functionaris toestemming krijgt om de startlocatie op vertoon van uw startnummer te betreden.
3. Ontsmet uw handen voor het naar binnen gaan van de startlocatie. Sporteiland stelt hiervoor middelen ter beschikking.
4. Hou 1,5 meter afstand bij toiletbezoek en doe dit voorafgaand aan betreden van startgebied bij aangegeven voorzieningen in Nes. Was na toiletbezoek uw handen.
5. Wacht op de aankondiging van de omroeper om het startvak te mogen betreden, houd 1,5 meter afstand en toon bij de toegangscontrole uw startnummer
6. Neem binnen het startvak zo veel mogelijk de geldende richtlijnen in acht, zoals de 1,5 meter afstand bewaren, en volg steeds de aanwijzingen op van de aanwezige medewerkers.
7. Na het startschot kunt u starten met de run
8. Volg de aanwijzingen op van de aanwezige Sporteiland-functionaris, herkenbaar aan een ORANJE hesje.

Onderweg

Vermijd drukte en opeenhoping van deelnemers.

Haal zo veel mogelijk in op de brede gedeeltes van het parcours.

Houd zo veel als kan 1,5 meter afstand bij het passeren en geef even voldoende ruimte als u wordt gepasseerd.

Verzorgingsposten/rustplaatsen

In verband met de hygiëne kan Sporteiland in beperkte mate verzorging bieden onderweg. Neem daarom zelf voldoende eten en drinken mee voor onderweg.

Er zijn onderweg alleen bij de 10 km (1x) en de 21 km (2x) verzorgingsposten langs de routes. Er wordt hier water en sportdrank aangeboden.

Uitgangspunten:

1. Zelf bekertje van de tafel nemen en houd daarbij zo veel als kan 1,5 meter afstand.
2. Blijf niet langer dan noodzakelijk bij de post, loop liefst meteen door
3. Afval deponeren in de vuilnisbakken na de post
4. Volg de aanwijzingen op van de aanwezige Sporteiland-functionaris, herkenbaar aan een ORANJE hesje.

Finishlocatie

1. Neem binnen de finishlocatie de geldende richtlijnen in acht, zoals 1,5 meter afstand bewaren, en volg steeds de aanwijzingen op van de aanwezige Sporteiland medewerkers.
2. Na de finish zal op de looproute op tafels met voldoende tussenruimte de herinnering worden aangeboden.
3. Op de looproute vindt u ook de verzorging
4. Houd 1,5 meter afstand als er een wachtrij is bij de tafels

5. Volg de aanwijzingen op van de aanwezige Sporteiland-functionaris, herkenbaar aan een Oranje hesje.
6. Verlaat te allen tijde zo snel mogelijk de finishlocatie om te grote drukte te voorkomen.

Omkleden en douchen

1. Sporthal Nes is dit jaar ivm de beperkende maatregelen niet beschikbaar voor omkleden en/of douchen
2. Kom in sportkleding naar de start
3. Op de startlocatie kunnen eventueel spullen worden ingeleverd en na afloop worden opgehaald
4. Houd hierbij de 1,5 meter afstand

Publiek en supporters

1. Neem indien mogelijk geen of zo weinig mogelijk publiek mee naar de Adventurerun
2. Op de start- en finishlocatie is publiek niet toegestaan
3. In het centrum van Nes is alle ruimte nodig om de start en finish van de deelnemers in goede banen te leiden. Verzoek aan familie, vrienden en supporters om daar tijdens de run weg te blijven.
3. Langs het parcours is voldoende ruimte om eventueel te kijken. Hou hierbij de 1,5 meter afstand in acht.

Wij verwachten dat eenieder zich houdt aan bovenstaande afspraken en regels.

Denk aan de gezondheid van onze deelnemers en vrijwilligers.

[Programma](#)

[Route en locaties](#)

[Wedstrijdinformatie](#)

[Parcours](#)