

Laatste nieuws

HéHa-loop en zomerafsluiting (25 augustus 2020)

Op maandag 14 september zijn we van plan om i.p.v. de gebruikelijke intervaltraining de jaarlijkse zomerafsluiting met HéHa-loop te gaan doen. Uiteraard nemen we hierbij de coronaregels in acht zoals eerder naar jullie gecommuniceerd (ter herinnering zie onderstaande nieuwsbericht van 10 juni 2020).

De special start als gebruikelijk om 20.00 uur op de **parkeerplaats van DSO in het Bentwoud** (Hildamlaan 1, Zoetermeer). Vandaar zullen we een gezamenlijke duurloop doen van 4,6 kilometer door het Bentwoud. Zo nodig wordt de groep in kleinere groepjes opgesplitst om aan de corona maatregelen te voldoen. Daarna kan op/bij de parkeerplaats onder het genot van een drankje het zomerseizoen worden afgesloten.

Nieuws vanuit de organisatie (10 juni 2020)

Vanaf maandag, 15 juni, worden de trainingen weer hervat. We verzamelen op de normale tijd (maandag om 20:00 uur en donderdag om 19:30 uur) en op de normale plaats: voor de ingang van de gymzaal in Noordhove. We beginnen (op maandag) met een gezamenlijke warming-up op het grasveld achter de gymzaal.

Daarna gaan we in groepjes van maximaal 6 lopers weg. Het groepje met de snelste lopers gaat als eerste weg. Voor elk groepje wordt een begeleider aangewezen die het programma/route volgt en zorgt dat het groepje bij elkaar blijft. Met het laatste groepje gaat altijd een van de ervaren trainers mee.

Op basis van de protocollen zoals opgesteld door de Atletiek Unie is er een aantal regels waaraan we ons willen houden:

- Als je (ook milde!) symptomen hebt als neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts, of als één van je huisgenoten ziek is, dan blijf je thuis. We vertrouwen op het gezonde verstand en de verantwoordelijkheid van onze leden.
- Als je het niet veilig genoeg vindt, laat het weten, we hebben daar natuurlijk alle begrip voor. Niet iedereen heeft dezelfde omstandigheden en daarom maakt niet iedereen dezelfde afweging.
- We lopen achter elkaar.
- We nemen de 1,5 meter afstand in acht, gedurende warming-up, kern en cooling down.
- We lopen op de weg, dus we zijn met andere weggebruikers: we letten op de verkeersregels in het bijzonder bij kruispunten e.d.

Hopelijk hebben jullie er weer zin in en zien we jullie op de maandag en donderdag!

spelregels om weer veilig samen te sporten

informatie voor sporters



blijf thuis als je verkouden of griepig bent



kom in je sportkleding, kleedkamers en douches zijn gesloten



kom enkel naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



reis bij voorkeur alleen én op eigen gelegenheid



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen. Reinig gedeelde materialen direct na gebruik



max. 10 minuten voor aanvang aanwezig. Verlaat direct na de sportactiviteit de locatie



neem je eigen bidon gevuld mee

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie nocnsf.nl/sportprotocol

#wewinnenveelmetsport

