



Beste deelnemer,

Nog een paar dagen! Dan begint de eerste editie van de LoveLife Run Den Helder waaraan jij gaat deelnemen!

Wat goed dat je meedoet aan ons evenement en daarmee onderzoek naar kanker ondersteunt. Wij vinden het fantastisch om te zien hoeveel geld jullie met elkaar tot nu toe hebben opgehaald!

In deze e-mail/brief vind je essentiële informatie om de dag zo soepel mogelijk te laten verlopen. Lees de brief daarom heel goed door! Mocht je hierna nog vragen hebben, dan kan je ons mailen op [info@denhelder.loveliferun.nl](mailto:info@denhelder.loveliferun.nl)

### **Aanmelden**

We heten je van harte welkom op zondag 2 juni a.s. op de parkeerplaats van het Noordwest Ziekenhuis te Den Helder ter hoogte van het parkeerdek. Het adres is: Huisduinerweg 3, 1782 GZ Den Helder

*Hier vind je de registratiebalies waar **alle deelnemers** zich moeten melden.*

Voor een goede doorstroming verzoeken we je om tussen 11:00 en 11:30 (uiterlijk) aanwezig te zijn. Let erop dat je zoveel mogelijk lopend, op de fiets of met het openbaar vervoer komt. Parkeergelegenheid is er slechts beperkt. Zo kan er geparkeerd worden op de parkeerplaats aan de voorkant van het ziekenhuis en deels op de parkeerplaats van het ziekenhuis zelf (betaald parkeren).

### **Omkleden**

Er is geen specifieke omkleedruimte. Kom dan ook zoveel mogelijk al omgekleed naar het evenement toe. Bij het ophalen van je startnummer krijg je tevens een deelnemers-shirt. Daarnaast zijn er ter plaatse een tweetal Dixies en een plaskruis aanwezig. Er kan dus gebruik gemaakt worden van het toilet, zij het enigszins beperkt.

Je kunt je tas met spullen ter plaatse afgeven op de daarvoor bestemde plek. Na afloop van het evenement kun je je tas, op vertoon van het verkregen nummer, weer ophalen. Hoewel bemand, stelt de organisatie zich niet aansprakelijk voor eventuele verliezen of beschadigingen aan eigendommen.

We vragen je om uiterlijk 15 minuten voor de starttijd (wave) klaar te staan bij het startvak. Deze is te vinden bij het parkeerdek van het ziekenhuis en te herkennen aan de start-/finishboog.



### **Officiële opening evenement**

Om 11.45 uur is de officiële opening door de Wethouder F. Camara (o.a. evenementen en sport). Na de officiële opening zal Rik Niks een warming up geven, waarna het officiële startschot om 12:00 zal worden gegeven. De start zal in waves van 10 personen per 10 seconden plaatsvinden (of iets in die orde van grootte), om de deelnemers over het parcours te verspreiden.

### **LoveLife Run Den Helder:**

De LoveLife Run Den Helder is een sportief evenement zonder wedstrijdelement. Dit betekent dat het niet om de snelheid gaat. Je mag uiteraard lopen zoals je wilt, maar probeer ook van de hele dag, van de mensen langs de route en van de andere lopers te genieten en raak niet in paniek als je andere lopers voorbij ziet rennen. De route staat zoveel mogelijk aangegeven.

Op het evenement zal EHBO aanwezig zijn. Mocht het het hardlopen echt niet meer gaan, geef één van hen een seintje of geef het aan bij een medeloper en je wordt geholpen. Er zijn fotografen aanwezig die mooie foto's maken van jou en het evenement! Deze foto's zijn achteraf terug te vinden op onze Social Media en op onze website.

### **Belangrijk te weten met betrekking tot het hardlopen en de route:**

- Allereerst: eet vooraf goed voordat je begint aan de run!
- Kom zoveel mogelijk lopend, op de fiets, of met het openbaar vervoer. Kom je toch met de auto? Luister dan goed naar de aanwezige verkeersregelaars. Geef dit ook door aan je eventuele toeschouwers.
- Verkeersregels: let a.u.b. op je medelopers! Merk je dat je wat langzamer loopt houdt dan rechts aan. De snelle lopers verzoeken we goed op hun voorgangers te letten en links in te halen! Het begin van de route is erg smal; houdt hier ook rekening mee!
- Let op! Geef elkaar de ruimte.
- Het gebruik van alcohol tijdens de run is niet toegestaan.
- De organisatie mag beslissen wanneer mensen hun run moeten staken.
- Als je om welke reden dan ook het parcours niet uitloopt tot de finish kom dit dan altijd direct melden bij de organisatie! Voorkom onnodig zoeken door de organisatie en de EHBO. **Dus ALTIJD melden als je onderweg stopt!**



### **Finish**

De start en finish voor de LoveLife Run Den Helder zijn beide op de parkeerplaats van het Noordwest ziekenhuis te Den Helder. Voordat je de finishboog doorloopt, loop je een rondje over de parkeerplaats rond een vak waar alle supporters jou aanmoedigen en de finish over zullen schreeuwen. Hier zullen dranghekken staan. Nadat je bent gefinished, krijg je je medaille omgehangen en ontvang je wat te drinken en wat fruit.

### **Evenemententerrein / parkeerplaats Noordwest Ziekenhuis Den Helder**

Jullie fans zijn van harte welkom op de start/finishlocatie om jullie te feliciteren een drankje te doen en wat te eten. De Rotary zal ter plaatse zijn met een foodtruck, waar zij iedereen kunnen voorzien van iets lekkers. De opbrengst van de foodtruck zal ook voor de LoveLife Run Den Helder zijn! Let wel: afhankelijk van de drukte kan er wat van uw geduld gevraagd worden, maar wij rekenen op uw begrip hiervoor.

### **Parkeren**

Houd er rekening mee dat er weinig parkeergelegenheid is rondom de startlocatie/het evenemententerrein. Kom zoveel als mogelijk lopend, op de fiets of met het OV naar het Noordwest Ziekenhuis om zo de parkeerdruk voor de omgeving te beperken.

Kom je op de fiets; op het evenemententerrein terrein is voldoende plek.

Als je met de auto komt, dan kun je het beste parkeren op de parkeerplek gelegen aan de voorkant van het ziekenhuis (waar het bord staat 'alleen voor bouw personeel'). Luister naar de aanwijzingen van de aanwezige verkeersregelaars. Vanaf het trein- en busstation Den Helder is het circa 10/15 minuten lopen.

### **Kopie van e-mail mee met vermelding startnummer**

Neem een kopie van het mailbericht met je inschrijving mee, samen met een geldige legitimatie. Op verzoek dient dit getoond te worden.

We kijken uit naar je komst!

Met sportieve groet,

Het bestuur van de LoveLife Run Den Helder

Belangrijke links:

**Route:** <https://youtu.be/NPYxwpEIW-k>

**Samengevatte briefing:** <https://youtu.be/29I44RRZFoo>