

De Socialrun 2020

In dit document vind je informatie en handvatten met betrekking tot de Socialrun 2020 gericht op de hele route volbrengen.

Loopteams

Er zullen dit keer drie loopteams worden geformeerd. Ieder team bestaat uit drie lopers en één fietser, plus een chauffeur en navigator. De etappes zullen 30 km per keer zijn, en iedere loop zal 2 km bedragen. Met deze aanpassing kun je de 1,5 meter blijven waarborgen.

Dit is dus anders dan de voorgaande jaren, waarin jullie als team met twee loopteams liepen, etappes van 50 km, en 1,5 á 2 km per loop, plus twee fietsers.

Let wel: het gaat meer vergen van de fietser, want die moet het dan in zijn of haar eentje doen, qua navigatie; en het zal meer vergen van de lopers, want er worden op deze manier meer kilometers in kortere tijd gemaakt.

Het totaal aantal kilometers voor de hele run blijft per loper ongeveer gelijk, maar de rusttijd tijdens loopetappes zal korter zijn.

Busjes

Je kunt gebruik maken van dezelfde busjes als jullie voorgaande jaren hebben gedaan bijv. grote taxibusjes met rolstoelmogelijkheden. Doordat loopteams minder personen hebben (zowel lopers als fietsers) is een zekere afstand gegarandeerd. In de busjes zorg je voor genoeg schoonmaak- en desinfectiemateriaal. Wellicht is het noodzakelijk dat chauffeurs en navigators mondkapjes moeten dragen, aangezien ze wel dicht bij elkaar zitten. Deze regel geldt momenteel, maar het is nog niet bekend of dat in september nog zo is.

Je kunt 'gewoon' twee busjes gebruiken en hebt er dus niet per se drie nodig; ze zullen dan wel om en om gebruikt moeten worden, met als gevolg dat er geen spullen in kunnen blijven liggen van een ander sub-team tussen de etappes.

Rustplaatsen/basiskampen

Je kunt gebruik gaan maken van bijvoorbeeld 4 campers en/of tenten. Ook kun je kijken naar mogelijkheden in groepsverblijven. Ga uit van ongeveer vijf rustplaatsen langs de route, waar de loopteams in een soort van carrousel gebruik van gaan maken.

Natuurlijk zorg je ook hier voor voldoende schoonmaak- en desinfectiemateriaal. Ook zal iedereen zich bewust moeten zijn van de anderhalve meter norm, dus de basiskampen zullen groot genoeg moeten zijn. Tijdens het organiseren en plannen van de rustplaatsen zal je hier rekening mee moeten houden. Overigens is het essentieel dat de rustplaatsen over voldoende sanitair beschikken, en dat jullie dit gezamenlijk schoon en hygiënisch houden.



Ondersteuningsteam

Dan komen we dus automatisch bij het ondersteuningsteam. Zorg dat je ondersteuningsteam groot genoeg is want, het gaat dit jaar niet twee, maar drie supteams ondersteunen.

Het ondersteuningsteam zal genoeg chauffeurs moeten hebben voor de campers, basiskampen inrichten, eten en rustplekken creëren. Ook zijn twee fysiotherapeuten/sportmasseurs noodzakelijk, want met één ga je te kort komen.

In de planning zal je het zo gaan organiseren dat een deel van het ondersteuningsteam na verloop van tijd al vooruit gaat rijden om de volgende plek in te richten. Zo kunnen zij het eerstvolgende loopteam daar opvangen. Een tijdspad hiervoor zullen jullie zelf moeten maken. Het zal een goede coördinatie gaan vergen, daarom is het aan te raden om hiervoor een of twee mensen verantwoordelijk te maken.

Wisselplaatsen

Om de 30 km zal er gewisseld worden per loopteam. Deze plaatsen plannen jullie zelf.

Deze aanpak heeft mogelijk tot gevolg dat er langer naar en van de wisselplek naar de rustplek moet worden gereden. Het is aan te raden een duidelijk tijdschema te maken, hierbij kun je uitgaan eenzelfde snelheid als voorgaande jaren.

Eten en drinken

Ervan uitgaande dat er juist om wordt gegaan met hygiëneregels, zal je geen (grote) aanpassingen hoeven te doen wat betreft eten en drinken.

Start/finish/doorkomsten/andere teams

Dit zal minimaal zijn, bij de start en finish staat veiligheid voorop. Hoeveel teams de volle ronde gaan doen is nog niet duidelijk, maar we gaan ervanuit dat dit niet meer dan tien teams zijn.

Wel is het zo dat er in de week en het weekend van de Socialrun overal in het land beweging is rondom de Socialrun en het thema.

Vorbereidingen/samenkomsten/vergaderingen

Vanwege de ontstane situatie gaat ook jullie voorbereiding en samenkomsten anders zijn. Echter betekent dit natuurlijk niet jullie niet kunnen overleggen en/of (digitaals) kunnen samenkomen.

Plan (online) teamvergaderingen, creëer een WhatsApp groep, ga met elkaar op afstand trainen en zorg dat jullie ook de voorbereidingen mét elkaar doen.



Sponsoring

Sponsorbijeekomsten, of activiteiten om de boodschap over te brengen vraagt dit jaar meer creativiteit van teams, maar is zeker niet onmogelijk.

Het is geweldig om te zien dat er ondanks de ontstane situatie al zoveel verschillende initiatieven zijn opgestart.

(Een paar voorbeelden: online winkelbrochure met zelfgemaakte producten, onlinebrochure met verschillende sponsorpakketten, gedichten op aanvraag, sponsorlopen en wandelingen)

Samenvattend

Het is goed om te realiseren dat het anders zal worden dan de voorgaande edities. Het kan ook zijn dat we genoodzaakt zijn om nog aanpassingen door te geven.

Tips zijn altijd welkom en uiteraard ben je met je team vrij om het op een andere manier in te richten dan hierboven beschreven.

Voor de rest willen we er zoveel mogelijk een leuke, gezellige editie van maken en wij gaan ervanuit dat dit met jullie enthousiasme ook gaat lukken!

Dit document werd mede mogelijk gemaakt door ambassadeur Bas Ickenroth, teamleider van Team Zuyderland.

Stichting Socialrun

Frank Bonekamp en Nienke Bouwman

