

De Vrolijke Loper heeft twee loopgroepen van 2 niveaus. Iedereen die mee wil lopen is van harte welkom.

De basis die je moet hebben voor het niveau "licht gevorderd" is: tenminste 30 minuten aaneengesloten kunnen lopen en/of tenminste 5 km kunnen lopen. Deze groep traint voor afstanden tussen 5-10 km.

De basis voor de gevorderde groep is: tenminste 45 minuten aaneengesloten kunnen lopen op een tempo van > 9 km per uur. De gevorderde groep traint voor afstanden tussen 10-21 km. NB de trainingen op de zaterdagochtend zijn vaak trailruns. Dit zijn de zwaarste trainingen van de week.

## Huisregels

Als loopgroep trainen we altijd op de openbare weg en in het publieke domein. Daarom is het belangrijk om met elkaar afspraken te maken over zaken als gedrag, veiligheid en het voorkomen van overlast.

- Wees op tijd voor de training aanwezig
- Het is verplicht om bij trainingen in het donker een reflecterend hesje en/of een lampje te dragen.
- Samen uit /samen thuis: als je voortijdig een training moet verlaten meld dat altijd aan de trainer. Ook als het je onverhoopt niet lukt om tijdens de training te volgen geef dit dan tijdig aan. De trainer kan tijdens de training e.e.a. aanpassen, na het lopen niet meer!
- Denk om jouw eigen en andermans veiligheid. Houd je aan de geldende verkeersregels.
- Loop zoveel mogelijk op fiets- en voetpaden.
- Volg de aanwijzingen van de trainer op.
- Heb respect voor je medelopers, de trainer en de mede weggebruikers, zorg ervoor dat je niemand tot last bent.
- Waarschuw je medelopers voor obstakels zoals andere weggebruikers, paaltjes, uluchtheuvels en voor achteropkomend of tegemoetkomend verkeer.
- Gepast taalgebruik, zodat anderen er zich niet aan storen: niet vloeken, geen schuttingtaal, geen seksistische opmerkingen, geen discriminerende grappen etc.
- Vanzelfsprekend is fysiek en verbaal geweld not done.
- Als er iemand in de problemen komt, wordt er geholpen door de medelopers. NB bij de zaterdagtrainingen (trailruns) zorg je er voor dat je altijd een opgeladen mobiele telefoon bij je hebt!
- We beginnen samen en eindigen samen met lopen, de eersten halen de laatste op!
- Weeralarm:
  - Code Rood = training gaat NIET door
  - Code Oranje = training gaat NIET door
  - Code Geel = training gaat door tenzij de trainer anders beslist
- Het deelnemen aan de trainingen bij Loopgroep De Vrolijke Loper geschiedt geheel op eigen risico.
- De trainer heeft altijd het laatste woord.