



Praktische informatie

Hieronder vind je alle praktische informatie die je nodig hebt voor je deelname aan het event. Neem alles door, want er staan belangrijke richtlijnen in. Zorg dat al je deelnemende collega's op de hoogte zijn van deze info, die tevens op www.researchrun.be te vinden is. Heb je na het lezen van deze info toch nog vragen, contacteer ons dan. Wij heten je van harte welkom en wensen je veel succes op RESEARCHRUN™. Tweet #researchrun2016 en stuur gerust een anekdote over je ploeg, bedrijf of training naar ons, zodat de speaker extra info heeft over jouw ploeg

Tot donderdag

Michaël Lucas en Bart Delobel.
0478 56 35 34 en 0496 856455

Noteer: wijzigingen kunnen enkel nog donderdag ter plaatse doorgegeven worden met het wijzigingsformulier.

1. Ligging + bereikbaarheid

UC Leuven-Limburg, Campus Proximus.
Geldenaaksebaan 335,
3001 Heverlee

2. Wanneer

Donderdag 15 september, wedstrijd **18.00**

3. Uurschema

16.30 Opening secretariaat en check-in van de teams

17.45 Briefing aan de startzone + groepsfoto

18.00 Start

19.15 Sluiting van de omloop

19.30 Begin receptie

20.00 Prijsuitreiking

20.20 Walking Dinner

22.30 Einde

4. Interactief met Twitter #researchrun2016

RESEARCHRUN™ gaat interactief via Twitter. Op het event zullen projectoren de berichten en foto's van #researchrun2016 tonen. Tweet met je ploegmaats en met je bedrijf over je voorbereiding, voor de wedstrijd, tijdens of na.

5. Ploegen en deelnemers

95 ploegen zijn ingeschreven. In het totaal zullen jullie donderdag dus met 318 lopers aan de start staan. De lijst met de teams en deelnemers vind je woensdag op de website www.researchrun.be.

6. Wijzigingen

Als er wijzigingen zijn in de ploegensamenstelling kan je die de dag zelf doorgeven via een daartoe bestemd formulier. Ons contacteren om wijzigingen door te geven heeft geen zin, alle wijzigingen gebeuren de dag zelf. Het formulier voor wijzigingen zal aan het onthaal beschikbaar zijn. Vul dat formulier in, en breng het naar de verantwoordelijke voor de tijdsopname aan de aankomst (Chronorace).

7. Loper teveel of te weinig?

Als er door omstandigheden een loper zou wegvallen en je wil die plaats openstellen voor een invaller, laat ons dat dan weten. Heb je een loper teveel, die geen team heeft, maar die wel wil invallen in een ploeg waar een loper ontbreekt, geef dat dan ook door, dan kunnen wij enkele gemengde teams vervolledigen.

8. Onthaal

Het onthaal is geopend vanaf 16.30. Je ontvangt er

1/ per ploeg: een enveloppe met de borstnummer en veiligheidsspelden. De borstnummer wordt goed zichtbaar op de borst gedragen.

2/ per bedrijf: een omslag met de badges voor alle deelnemer die op aan ingeschreven zijn aan de Walking Dinner. Zorg dat je intern goed afspreekt wie de badges afhaalt en verdeelt onder de collega's. Noteer: enkel de naam van het bedrijf zal op de badge geprint zijn. Naam en voornaam noteer je zelf.

Je ontvang eveneens een goodie bag per deelnemer en een T-shirt (indien voor 1 september ingeschreven).

9. Parking geopend tot 17.30

Als duurzaam event raden we uiteraard iedereen aan om niet onnodig met de auto naar het event te komen. Parkeren kan in de ondergrondse parking van de campus. Opgelet, de toegang tot de parking ligt op de omloop van de wedstrijd en wordt afgesloten om 17.30. De toegang zal terug geopend zijn na 19.30. Wie nog na 17.30 toekomt moet zich elders parkeren.

10. Omloop

De omloop is 3,25km lang, wat ervoor zorgt dat de te lopen afstanden 3,25km, 6,5km en 9,75km zijn. De omloop ligt grotendeels op de openbare weg. Wij vragen om zoveel mogelijk op de fietspaden te lopen waar mogelijk en dit om de auto's niet te hinderen. Er staan seingevers aan de uitgangen van bedrijven om uitrijdende auto's tegen te houden, wat niet wegneemt dat je zelf verantwoordelijk bent voor gebeurlijke ongevallen. Je kan de omloop raadplegen op de website. Let in de zone op campus op voor verkeersremmers en dergelijke. Als er seingevers van jullie een foto nemen tijdens de wedstrijd, lach en wuif, dit is voor de tweets

#researchrun2016. Er is aan de aankomstzone waterbevoorrading voorzien voor tijdens en na de wedstrijd.

11. Toiletten, kleedruimte en douches

Tijdens de loopwedstrijd vind je de toiletten net achter de check-in. Volg de pijlen vanaf de ingang van het gebouw achter de check-in. Tijdens het walking dinner zie je de pijlen als je de zaal verlaat.

Kleedruimte

Naast de check-in staat een tent die dient om je om te kleden. Deze tent is een unisex tent. Laat hier geen sporttassen staan. Sporttassen kan je achterlaten in de inkomhal van de UCLL, waar je ook de goodie bags en T-shirts ontvangt.

Douches

De douches voor de mannen zijn aan de achterzijde van de UCLL-gebouwen. Volg de pijlen via het loopparkoers en je komt aan de tenten met douches.

Voor de vrouwen zijn er twee locaties met douches. Douches A vind je via dezelfde ingang als voor de toiletten. Volg de pijlen. Douches B bevinden zich aan de achterkant van het gebouw. Volg het loopparkoers voorbij de mannendouches tot op de hoek van het gebouw. De ingang naar de douches loopt via het pad naar beneden. De douches zijn aangeduid met pijlen.

12. Plan van de Campussite en omloop

Je vindt een plan met de omloop en een plan met de inrichting van de Campussite in bijlage. Elke deelnemer ontvangt in de goody bag eveneens de beknopte info met een plan en de timing.

13. Photo booth

Achteraan de aankomstzone, bij de aflossingszone, is een photo booth voorzien. Je kan hier voor, tijdens en na de wedstrijd je eigen foto's van je ploeg of van al je ploegen nemen, en je kan er ook laten nemen door onze fotograaf. Plaats vooral je zelfgemaakte foto's via #researchrun2016 op twitter

14. Gezondheid en duurzaamheid op de RESEARCHRUN™

Op het event zullen enkele standjes aanwezig zijn rond sport, gezondheid en duurzaamheid op het werk. Neem zeker eens een kijkje.

Fitter&Fitter

Fit en gezond personeel, zowel fysiek als mentaal, dat is waar het om draait bij sport op het werk. Fitter&Fitter geeft sport aan bedrijven. De trainingen zijn steeds om mix van ontspanning, teambuilding en blessurepreventie, met aandacht voor een goede houding.

Ken jij Small Group Training? Het is de trainingsvorm van de toekomst. Privébegeleiding, sociaal en betaalbaar. Ga zeker eens langs!

Heb je ooit al eens deelgenomen aan de plank challenge? Test nu hoe sterk jouw core is en hoe lang jij kan planken.

Fitter&Fitter, Dynamic employees, you don't recruit them, you make them!

Het Fitste Bedrijf

Het fitste bedrijf begeleidt bedrijven in Vlaams-Brabant, Limburg en Antwerpen doorheen een gezondheidstraject en gaat zo op zoek naar het fitste bedrijf.

“Bij meer en meer mensen is de work-life balance – het evenwicht tussen werk en privé – drastisch uit evenwicht. Daarom maakt een grote groep Vlamingen de switch naar een gezondere levensstijl. Samen met een aantal partners speelt Ready2improve in op de huidige tijdsgeschiedenis. Het Fitste Bedrijf helpt werkgevers en werknemers gezonder te leven, zodat ze fysiek en mentaal beter presteren”

Leuven Klimaatneutraal

Bij de stand van Leuven Klimaatneutraal 2030 kan je in een huiselijke setting naar minidocumentaires over Leuvenaars kijken. In de minidocumentaires word je meegenomen in de wereld van Leuvenaars die stappen zetten richting een klimaatneutraal Leuven. Dit doen zij allemaal op geheel eigen wijze. Zo hebben we de boer Tom Troonbeeckx, die zijn veld openstelt zodat men daar zelf verse, lokale groenten kan oogsten. Dankzij zijn inzet kunnen wij voor lokale producten kiezen; onze groenten en fruit komen nu niet uit Argentinië of Nieuw Zeeland, maar gewoon van de boer uit de omgeving. Door gebruik te maken van koptelefoons voor het geluid, duik je als het ware voor 3 minuten in de wereld van deze straffe

Leuvenaars. Ben je geïnspireerd geraakt? Dan kan je ook zelf met het thema duurzaamheid aan de slag. Bij de infostand van Leuven Klimaatneutraal krijg je concrete tips en oplossingen rond de thema's voeding, mobiliteit en gebouwen.

Duurzame catering met Geert Groffen

Ook de catering staat symbool voor duurzaamheid, door een heel bewuste keuze van ingrediënten en afkomst. Onze cateraar, Geert Groffen, zorgt heel bewust dat de ingrediënten niet enkel biologisch zijn, maar ook dat ze op een milieubewuste manier worden getransporteerd.

15. Afval

We zijn een milieubewust event en vragen daarom ook van de deelnemers om milieubewust met afval om te gaan. Er zullen afvalcontainers zijn voor gescheiden ophaling (papieren karton versus restafval). Gelieve dit te respecteren en je afval zoveel mogelijk weg te doen en niet achter te laten in de kleedruimtes

16. Reglement wedstrijd + varia

RESEARCHRUN™ is een ploegenloopwedstrijd waar het teambuildingaspect doorslaggevend is voor het concept. Het is geen aflossing, waar individuele looptijden worden opgeteld, neen, er dient samen gelopen te worden. Loper A start en loopt z'n eerste rondje. Na één ronde sluit looper B aan. Loper A en B lopen vervolgens een ronde SAMEN. Na deze ronde sluit looper C aan en loopt het hele team de laatste ronde SAMEN en de ploeg overschrijdt samen de meet. Superteams hebben meerdere C-lopers, die allen aansluiten bij de laatste ronde. Het aansluiten van lopers B en C gebeurt net achter de finishlijn, in een aangegeven zone van 30m.

Bevoorrading

Er is een bevoorradingzone net voorbij de finish. Indien een B- of C-loper een beker water wil meenemen voor de ploegmaat, dan vragen we om de beker niet op straat te gooien. Er zullen vuilzakken staan net voorbij de bevoorradingzone en bij de seingever bij de uitgang van de campus.

Supporters & bar

Supporters zijn meer dan welkom en kunnen langs weerszijde van de start- en aankomstzone de lopers aanmoedigen.

Collega's, vrienden, sympathisanten en zelfs bedrijven die niet meelopen nodigen we van harte uit om te komen supporteren voor de lopers. Lunchbar Pure organiseert een drankenstand aan de aankomstzone om de supporters en dorstige deelnemers van de nodige drank te voorzien. De opbrengst van deze stand gaat integraal naar Akabe, de gehandicapte scouts uit Heverlee. Overtuig je collega's om te komen supporteren. Breng ratels en spandoeken mee en maak er een sfeervol gebeuren van

17. Receptie, prijsuitreiking en walking dinner

Na de wedstrijd en douches start de receptie om 19.30. De receptie wordt gevolgd door de prijsuitreiking, waar de eerste drie teams van elke categorie (mannen, vrouwen, gemengd) zullen ontvangen. Na de prijsuitreiking kan je eindelijk je maag vullen aan het buffet. Zorg dat je je badjes draagt. Geen badge, geen buffet. Om 22u30 eindigt de openbar.

18. Tips voorbereiding, eten, drinken, opwarming

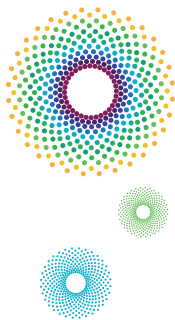
Eet na de middag nog iets kleins. Lopen met een volle maag is geen aanrader, maar omdat de wedstrijd op de vooravond plaats vindt is het toch aangeraden om in de namiddag nog iets kleins te eten. Wie op een nuchtere maag loopt kan sneller een flauwte krijgen. Uit ervaring weten we ook dat de lopers na de wedstrijd barsten van de honger, een extra reden om je aan te manen om in de namiddag nog iets klein te eten.

Drinken tijdens een wedstrijd van maximum 10 kilometer is eigenlijk niet nodig, tenzij het snikheet is. Wat wel belangrijk is, is dat je lichaam voor de wedstrijd genoeg vocht heeft opgestapeld. Drink overdag een liter water en je bent zeker voldoende gehydrateerd. Er is een bevoorrading, maar weet dat het effect van drinken tijdens een relatief korte inspanning overbodig is en enkel kan zorgen voor een klotsend geluid en bijhorend gevoel. De bevoorrading is vooral voor nadien.

Opwarming is geen privilege voor topatleten

Opwarmen moet je doen, hoe recreatief je ook bent. Competitielopers warmen om beter te presteren, maar het is niet omdat je geen competitie-loper bent dat je niet moet opwarmen. Opwarming zorgt ervoor dat je bloeddorstroming in je hele lichaam zich al klaarmaakt voor een inspanning. Haarvaten zetten zich open zodat er meer bloed naar je spieren kan, je spieren en pezen warmen op zodat je minder snel een

verrekking of spierscheur oploopt, kortom, je hele lichaam zet allerlei processen in gang om beter te functioneren en ongemakken als een steek of een blessure in de kiem te smoren. Je hebt er alle redenen bij een beetje op te warmen. Loop voor de start al een vijftal minuutjes rustig warm, blijf in beweging en dit tot je moet starten



RESEARCHTM MAKE YOUR BUSINESS RUN RUN

5^{de} EDITIE
15.09.2016

LEUVEN
(HAASRODE)

www.researchrun.be

Omloop wedstrijd



RESEARCH 5th EDITIE 15.09.2016
MAKE YOUR BUSINESS RUN **RUN** LEUVEN (HAASRODE)
www.researchrun.be





RESEARCH MAKE YOUR BUSINESS RUN RUN

5^{de} EDITIE | 15.09.2016

LEUVEN (HAASRODE)



U BENT HIER



START + FINISH + RELAY



SHOWERS WOMEN B



TOILETS UNISEX +
SHOWERS WOMEN A



INFO & BIPS



SHOWERS MEN



T-SHIRTS & GOODIE BAGS



WALKING DINNER

