

Hoe zit dat nou met het Coronavirus?

Je dient je tijdens het uitvoeren van de "Virtual Run on Insulin", te houden aan de opgestelde richtlijnen en het advies van het RIVM:

- Je loopt de "Virtual Run on Insulin" alleen;
- Je houdt minimaal 1,5 meter afstand van andere personen die je tegenkomt tijdens je run. Je zoekt een rustige route uit waar niet veel hardlopers en wandelaars zijn;
- Je blijft binnen wanneer je last hebt van verkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn en hoesten of verhoging of koorts. Je slaat je "Virtual Run on Insulin" even over totdat je minimaal 1 dag geheel geen klachten meer hebt;
- Je doet rustig aan om je immuunsysteem niet te zwaar te belasten. Als het immuunsysteem te zwaar belast wordt, is het vatbaarder voor ziekten en virussen;
- Tot slot zoek je geen risico's op waardoor je bent aangewezen op medische hulp (bijvoorbeeld door een ongeval).

Wanneer kan ik lopen?

Je kan de Virtual Run on Insulin lopen van de eerste t/m de laatste dag in de maand september

Ben ik verplicht om in de gekozen maand hard te lopen?

Het is wenselijk om in de gekozen maand je uitdaging aan te gaan. Mocht dit toch niet mogelijk zijn, dan is dit uiteraard geen probleem.

Kan ik ook meedoen als het voor mij niet mogelijk is om hard te lopen?

Wij, als organisatoren, zien graag dat iedereen kan deelnemen aan deze virtual run. Is hardlopen niet wenselijk of mogelijk? Dan is wandelen, fietsen ect. uiteraard ook geen probleem. Zolang de afgelegde kilometers niet met de auto zijn zullen wij niet zo snel moeilijk doen... ;-)

Hoe lever ik het bewijs aan jullie?

Registreer jouw hardloop rondje (of fiets, wandel...) met je hardloophorloge, je app of je telefoon en deel dit online met ons. Tag de 'Virtual Run On Insulin' op Facebook/Instagram met @runoninsulin, @marco.runs.on.insulin en/of @basvandegoorfoundation en gebruik de hashtags #virtualrunoninsulin, #challengediabetes en/of #sportiefmetdiabetes op Facebook en/of Instagram. Er is geen bewijs nodig per e-mail, wij hopen dat op deze manier nog meer mensen met ons mee zullen doen voor de Bas van de Goor Foundation.

Gaat écht mijn gehele inschrijfgeld naar de Bas van de Goor Foundation?

JA! Mede mogelijk gemaakt door toffe partners van de 'Virtual Run On Insulin', die eraan hebben bijgedragen dat alle onkosten gedekt zijn.

Wat betekent extra vrijwillige bijdrage?

Bovenop de € 15,- kun je wat extra's geven, ook deze bijdrage gaat voor de volle 100% naar de Bas van de Goor Foundation

Wie zijn de organisatoren?

Roos Guijt van Run on Insulin en Marco van Stijn, beide zeer fervent hardloper en beide al meer dan 20 jaar levend met Diabetes Type 1.