

Informatie

Volkshuisvestersloop 2024



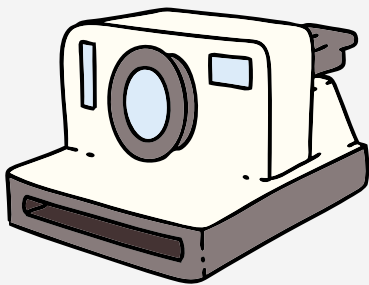
De organisatie

De Volkshuisvestersloop wordt georganiseerd door 5 enthousiaste, gedreven studenten die de minor Evenementenmanagement volgen aan de HAN in Nijmegen. Dit doen ze samen met Continu Professionals, Woonwaarts, Portaal, SSH& en Talis.



Sharing memories

Tijdens de Volkshuisvestersloop wordt er niet alleen gerend, maar er worden ook herinneringen gedeeld. Heb jij de jaren 80 meegemaakt? Stuur dan een foto van jou uit die tijd naar unityevents.info@gmail.com voor onze fotomuur.



Goed doel

Life Goals Nijmegen genereert middelen en programma's om kwetsbare groepen de weg naar sportverenigingen te laten vinden.

Deze stichting verbindt de zorginstellingen, sportaanbieders en overige partners.

De stichting heeft veel positieve impact op de maatschappij. Om hieraan bij te dragen, zamelen wij geld in voor dit goede doel. Tijdens de Volkshuisvestersloop kan je zowel contant als via de pin doneren als je dat wilt.

Praktische informatie

Datum/ locatie

De Volkshuisvestersloop 2024 vindt plaats op 29 mei. Je wordt om 13.00 uur verwacht op atletiekbaan Brakkenstein in Nijmegen (Heemraadstraat 3).

De wedstrijd vindt plaats in Heumensoord. Dit is het bos achter de atletiekbaan.



Parkeren

Bij aankomst met de auto word je opgevangen door een parkeerwachter. Je kan bij de atletiekbaan aan de straat parkeren, maar de ruimte is beperkt, dus ga vooral carpoolen. Met het OV is het evenement ook goed bereikbaar.

Aanmelden

Bij binnenkomst word je ontvangen door de organisatie, die jou verder helpt naar het aanmeldpunt. Hier ontvang je ook je startnummer en kun je meteen betalen voor het avondeten.



Kleedkamers/kluisjes

Het is handig om in sportkleding naar het evenement te komen. Er zijn twee kleedkamers waar je kunt omkleden en douchen voor het verdere programma. Op locatie zijn ook kluisjes aanwezig om waardevolle spullen op te bergen.

Praktische informatie

Water onderweg

Uiteraard krijg je na de hardloophwedstrijd water. Mocht je onderweg ook willen drinken, dan kan je van thuis een bidon meenemen.



Dieetwensen buffet

Tijdens het buffet houdt de cateraar rekening met verschillende dieetwensen namelijk: Geen varkensvlees, geen vis, vegetarisch en veganistisch. Dit wordt alleen verzorgd voor de mensen die dit van tevoren hebben aangegeven.

Betalingen

Eten en drinken zijn op eigen kosten. De kosten voor het buffet (20 euro) kunnen alleen gepind worden. Het drinken kan ook contant betaald worden.



Wijzigingen doorgeven?

Mocht je onverhoopt toch niet kunnen of liever switchen van afstand, stuur dan een mailtje naar unityevents.info@gmail.com. Uiteraard hopen wij jullie allemaal gewoon te zien. Neem ook gezellig jouw collega's mee om je te supporten.

Inhoudelijke informatie



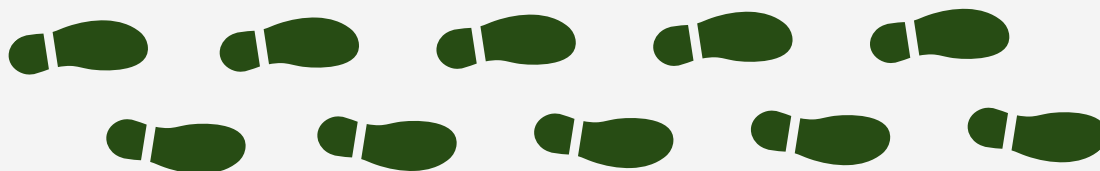
Wedstrijd route

De hardloopwedstrijd wordt in Heumensoord gehouden. Dit is het bos achter atletiekbaan Brakkenstein.

Tijdens de Volkshuisvestersloop wordt de 5 km route van Heumensoord gelopen. Deze route is aangegeven met de groene bolletjes met een 5 erin.

De deelnemers die 10 km gaan rennen, leggen het rondje van de 5 km twee keer af.

Met de rode pijl wordt de start aangegeven. De route is een rondje, dit betekent dat het startpunt ook de finish is.



Dagplanning

13:00- 13:30 Inloop

13:30-13:45 Welkomstwoordje

14:00-14:15 Warming-up 5 km

14:20 Start wedstrijd 5 km

14:25-14:40 Warming-up 10 km

14:45 Start wedstrijd 10 km

15:05 Einde wedstrijd 5 km

16:15 Einde wedstrijd 10 km

16:15-16:45 Omkleden en praten met collega's

16:45- 17:00 Prijsuitreiking hardloopwedstrijd

17:00 – 18:00 Buffet

18:00-19:00 Retro-quiz

19.00 Prijsuitreiking Retro-quiz

Tips

Wel/niet eten voor het hardlopen

Om te kunnen hardlopen heb je energie nodig. Dit haal je uit eten. Als je voor de hardloophwedstrijd nog wat wil eten zijn er een aantal dingen die je wel en een aantal dingen die je beter niet kunt eten.

Dit eten kun je beter vermijden voor het hardlopen:

- Rauwe groenten
- Hummus of bonendip
- Volkoren producten
- Rauwe zaden
- Pittig eten

Dit zijn wel aanraders voor het hardlopen:

- Gedroogd fruit
- Energieereep
- Havermout
- Banaan
- Wit brood



Kleding tips

Je kunt je hardloophkleding aanpassen op het weer. Hierbij kun je gebruikmaken van de volgende handvatten:

5-10 graden -> lange broek, onder shirt, hardloopshirt en jasje.

10-15 graden -> lange of driekwart broek, lange mouwen shirt, eventueel T-shirt.

15-20 graden -> korte broek. T-shirt. Je zou een jasje mee kunnen nemen voor het wachten.

Ook bij hardloopschoenen zijn er een aantal dingen waar je rekening mee kunt houden. Ideale hardloopschoenen zijn licht van gewicht, hebben een dempende tussenzool, bevorderen de stabiliteit en wikkelen snel af. Uiteraard is het belangrijk dat je hardloopschoenen goed zijn ingelopen.

5-10 graden	
10-15 graden	
15-20 graden	

Routes naar het evenement

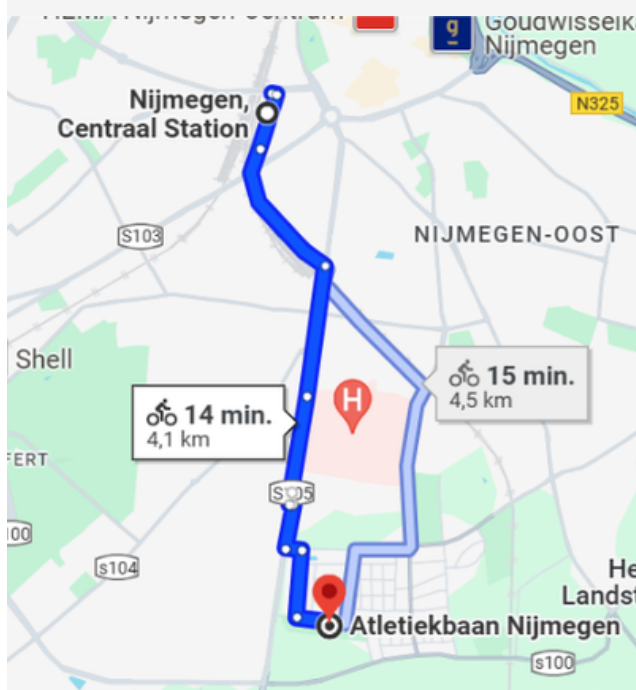
Nijmegen centraal -> Atletiekbaan Brakkenstein (fietsend)

Nijmegen, Centraal Station

6512 BA Nijmegen

- ↑ Fiets naar het oosten op het Stationsplein
34 m
- ➔ Sla rechtsaf
400 m
- ↗ Flauwe bocht naar rechts
1,0 km
- ➔ Sla rechtsaf naar de Sint Annastraat/de S105
900 m
- ↗ Flauwe bocht naar rechts naar de Sint Annastraat
650 m
- ↗ Flauwe bocht naar rechts
83 m
- ← Sla linksaf naar de Sint Annastraat
29 m
- ➔ Sla rechtsaf naar de Sint Annastraat/de S105
290 m
- ← Sla linksaf naar de Houtlaan
110 m
- ➔ Sla rechtsaf naar de Burggraafstraat
450 m
- ← Sla linksaf naar de Heemraadstraat
[Je vindt je bestemming rechts](#)
220 m

Atletiekbaan Nijmegen



Bushalte Erasmusgebouw -> Atletiekbaan Brakkenstein (lopend)

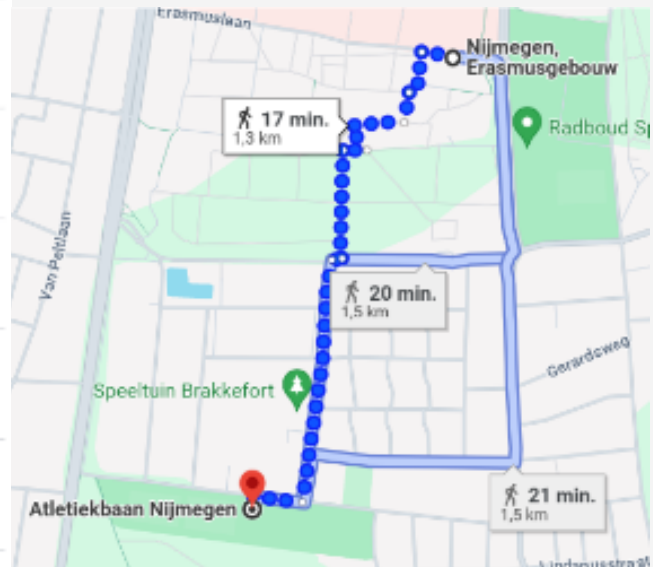
Nijmegen, Erasmusgebouw

6525 HP Nijmegen

- ↑ Loop naar het westen op de Erasmuslaan
62 m
- ← Sla linksaf naar het Mercatorpad
100 m
- ← Sla linksaf naar het Max Weberpad
62 m
- Sla rechtsaf naar de Thomas van Aquinostraat
170 m
- Sla rechtsaf
48 m
- ← Sla linksaf
230 m
- Sla rechtsaf naar de Houtlaan
15 m
- ← Sla linksaf naar de Kanunnik Mijllinckstraat
500 m
- Sla rechtsaf naar de Heemraadstraat
100 m

Atletiekbaan Nijmegen

Heemraadstraat 3, 6525 TG Nijmegen



Bushalte Mijllinckstraat -> Atletiekbaan Brakkenstein (lopend)

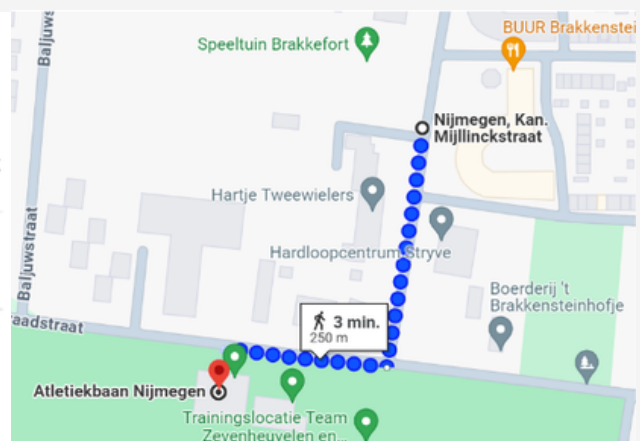
Nijmegen, Kan. Mijllinckstraat

6525 WX Nijmegen

- ↑ Loop naar het zuiden op de Kanunnik Mijllinckstraat
150 m
- Sla rechtsaf naar de Heemraadstraat
100 m

Atletiekbaan Nijmegen

Heemraadstraat 3, 6525 TG Nijmegen



Mede mogelijk gemaakt door:



CONTINU B.V

Als intermediair werkt Continu professionals mee aan het realiseren van de groeiambities van professionals en werkgevers in de bouw, techniek, civiele techniek en woningcorporaties. Of je nu wil groeien in salaris, omzet, vrije dagen, uitdaging of juist meer balans tussen werk en privé. En daar willen zij je graag bij helpen. Zij kijken naar jouw ambities en doelen. Met hun persoonlijke aanpak helpen zij je écht verder in je carrière.

WATERDROP

Waterdrop voegt smaak toe aan jouw water zonder suiker, waardoor jij meer drinkt en dus beter hydrateert. Daarnaast zorgt waterdrop voor minder plastic en CO2, recycling, minder plasticvervuiling en keuze voor iedereen.



PORTAAL

Zij werken aan buurten waar bewoners naar elkaar omkijken en zich thuis voelen. Zij verhuren een thuis aan meer dan 95.000 bewoners in de regio's Arnhem, Nijmegen, Amersfoort, Utrecht en Leiden. Daarbij betrekken ze bewoners vroeg bij wat we gaan doen en naar hún ideeën. De missie van Portaal is het bijdragen aan goed samenleven.



Mede mogelijk gemaakt door:



SSH&

zij zijn er voor studenten die méér willen halen uit hun studententijd. Bij hen maak je vrienden voor het leven, ervaar je 101 'eerste-keren', laat je je inspireren door de wereld om je heen en ben je zelf actief onderdeel van de samenleving.

TALIS

Als woningcorporatie bouwen, verhuren en beheren zij zo'n 16.500 woningen in de regio Nijmegen en Wijchen. We zorgen voor passende, betaalbare en toekomstbestendige woningen in goed functionerende wijken, in combinatie met een goede zorg. Zijn helpen graag mee om buurten socialer te maken.



WOONWAARTS

Woonwaarts is een woningcorporatie werkzaam in de gemeenten Beuningen, Druten en Nijmegen. Daar werken zij elke dag samen met bewoners en partners aan sociaal duurzame buurten. Buurten waar mensen zich thuis voelen en fijn met elkaar samen leven. Nu en in de toekomst.



Mede mogelijk gemaakt door:



SANADOME

Sanadome biedt 106 luxe hotelkamers, vergaderfaciliteiten, een uitgebreid Thermenlandschap met water uit eigen bronnen, beauty & wellness behandelingen, restaurants, Sanasport Healthclub en diverse shops. Hiermee biedt Sanadome een uniek product met alles onder één dak voor een ontspannen verblijf om in balans te komen en te blijven.

SPORTSHOP RICHARD KREGTING

Sportshop Richard Kregting is de sportshop in Nijmegen voor al uw teamsportkleding, bedrukking en werkkleding. De winkel richt zich vooral op voetbal. Bij Richard Kregting vind je altijd het nieuwste assortiment clubkleding, voetbalschoenen en voetbalaccessoires. Daarnaast bedrukt de winkel shirtjes, broeken, jassen, belettering voor auto's en andere materialen.



FRUIT OP JE WERK

FRUIT OP JE WERK levert fruit aan bedrijven, volledig aangepast aan hun wensen en behoeften. Nadat je dit heerlijke fruit geproefd hebt tijdens de Volkshuisvestersloop 2024, kun je dit fruit ook op je eigen werk laten bezorgen. Deelnemers van de Volkshuisvestersloop kunnen via onderstaande site een gratis proefbox aanvragen! Probeer het nu!

www.fruitopjewerk.nl/vraag-fruitbox-aan



Mede mogelijk gemaakt door:

RUNNERSWORLD NIJMEGEN

Runnersworld Nijmegen is de grootste hardloopspeciaalzaak in Gelderland. Naast het hoogwaardige en uitgebreide assortiment op wandel- en hardlooplegebied, onderscheidt Runnersworld Nijmegen zich met name in een persoonlijke aanpak en het uitgebreide dienstenpakket. Bij Runnersworld Nijmegen kan je terecht voor een uitgebreide loopanalyse, informatie over een sporthorloge, sportvoeding of de juiste hardlooptuitrusting.



KRINGLOOPWINKEL CIRKEL

Kringloopwinkel Cirkel is een veelzijdige, tweedehands winkel in Veenendaal waar je duurzaam kunt winkelen.

