



# Hardloopevenementen

Duursport vereist een intensieve en meestal langdurige fysieke inzet van deelnemers. Dit brengt risico's met zich mee, vooral bij onvoldoende getrainde deelnemers. Ook voor professionals zijn voldoende voorzieningen noodzakelijk voor een veilig verloop van het evenement.

## Maatregelen

Preventie en voorlichting zijn belangrijk in de voorbereiding op een hardloopevenement. De organisatie verstrekt bij aanmelding en via de website informatie over optimale voorbereiding. Deelnemers hebben een eigen verantwoordelijkheid hier zorgvuldig mee om te gaan. Belangrijke onderwerpen zijn:

- Blessurepreventie
- Sportuitrusting (kleding, schoeisel, hartslagmeter, zonnebrandcrème)
- Trainingsadvies (met schema's en voorbereidingslopen)
- Voedings- en vochtinname-advies
- Sportmedische keuring
- Wanneer je niet moet sporten (zoals bij griep)
- Medische informatie en contactpersoon op het startnummer
- Begeleiding door pacers en anticipatie op weersomstandigheden in de preparatiefase van evenementen (zie [factsheet Risicovol weer](#))

## Medische richtlijnen

De medische zorg op duursportevenementen moet voldoen aan [Veldnorm Evenementenzorg](#) en de [Richtlijn duursport en hardlopen](#). Dit geldt voor lange afstand wandelen, snelwandelen, hardlopen, trailrunning, duatlon en triatlon powerwalken, nordicwalken en obstacle runs.

Recreatieve hardloopevenementen volgen de medische regels van het [wedstrijdreglement van](#)

[de Atletiekunie](#). Hieronder valt:

- Het vereiste zorgniveau volgens de Veldnorm wordt bepaald door het verwachte risico:
  - Laagrisico evenementen: minimaal 2 zorgverleners met competenties volgens VNEZ
  - Aandachtsevenementen: minimaal één zorgverlener van niveau Spoedzorg bij risico's buiten Eerste Hulp competenties van VNEZ
  - Hoogrisico evenementen: professionele zorgverlening met 2 of meer zorgverleners van niveau Specialistische Spoedzorg, afhankelijk van terreingrootte
- De zorgorganisatie waarborgt aanwezigheid van een zorgverlener met AED binnen 5 minuten op de incidentlocatie
- Hoog risicogebieden, zoals de finish, vereisen permanente zorgverlening met reactietijd binnen 2 minuten
- De medische ruimte bevindt zich direct achter de finishlijn, bereikbaar voor ambulances en lopers
- Spons-, drink- en verfrissingsposten bevinden zich verspreid over het parcours
- Alle posten onderhouden contact met de inzetcoördinator van de evenementenzorgorganisatie

## Meer informatie

- [Veldnorm Evenementenzorg](#)
- [Richtlijn duursport en hardlopen](#)
- [Atletiekunie](#)

## Colofon

Dit is een document van GHOR Flevoland & Gooi en Vechtstreek. Mail bij vragen of voor meer informatie naar: [evenementen@ghorfvg.nl](mailto:evenementen@ghorfvg.nl).