



## DEELNEMERSINFORMATIE HARBOUR RUN 2019

Beste Harbour Runner!

Op zondag 6 oktober is het zover! De 7<sup>e</sup> editie van de Harbour Run. Voor alweer het zevende jaar op rij is de Rotterdamse haven het decor voor de 6 of 10 km lange obstakelrun met maar liefst 25 obstakels over de kades en haventerreinen van Europa's grootste haven.

In dit speciaal voor onze deelnemers geschreven document geven we jou alle essentiële informatie voor een succesvolle dag. Bestudeer alle info daarom goed zodat 6 oktober voor jou een onvergetelijke dag wordt.

Deze deelnemersinformatie bestaat uit:

- Start en finishlocatie
- Parkeer informatie
- Ophalen startbewijs bij start / finish
- Faciliteiten bij start / finish
- Programma
- Parcours
- Toeschouwers
- Wedstrijdregels
- Kledingadvies
- Voorbereidingstips
- Partners

Hoewel met de grootst mogelijke zorg samengesteld, kunnen er onderdelen uit deze deelnemersinformatie de komende week nog veranderen. Voor de meest up-to-date informatie verwijzen we je dan ook graag naar onze website [www.harbourrun.nl](http://www.harbourrun.nl) en onze Facebook pagina [www.facebook.com/harbourrun](http://www.facebook.com/harbourrun).

We wensen je succes met de laatste voorbereidingen en zien je graag op 6 oktober aan de start van de Harbour Run 2019!

SportVibes

Organisatie Harbour Run 2019

[info@harbourrun.nl](mailto:info@harbourrun.nl)

## Start en finish locatie

Na het succes van afgelopen editie vindt de start- en finish ook dit jaar plaats op het terrein van de RDM Onderzeebootloods in de Rotterdamse Waalhaven.

Adres: RDM straat 1, Rotterdam

## Reis advies

**LET OP: het is niet mogelijk om in de omgeving van de RDM Onderzeebootloods te parkeren ZONDER parkeerkaart.**

### GRATIS PENDELBUSSEN

De pendeldienst naar de RDM Campus vertrekt voor bezoekers die hebben geparkeerd rondom het Parmentierplein/Waalhaven Zuidzijde vanaf de Waalhaven Zuidzijde 21 (voor de Port City gebouwen en het hoofdkantoor van de Broekman Groep).

Ook dit jaar is de pendeldienst vanaf metrostation P+R Slinge welke direct aansluit op de OV verbinding. De pendelbussen rijden tussen 08.45 uur en 19.00 uur heen en terug. De haltes zijn te herkennen aan een grote signaltoren voorzien met de tekst pendelbussen.

### OPENBAAR VERVOER

RDM Rotterdam is goed bereikbaar per openbaar vervoer. Vanaf bus/metrostation Zuidplein rijdt RET-buslijn 68 naar Heijplaat / RDM. Deze stopt voor Heijplaatstraat 23, ingang Academie van Bouwkunst. Daar loopt u door de blauwe poort (in het Oude Hoofdkantoor). U staat nu aan de Dokhaven, met daaraan de gebouwen van RDM Rotterdam.

De RET stadsbus 68 vertrekt vanaf halte Rotterdam Zuidplein elk half uur naar halte RDM Campus:

- Halte: metro - / busstation Rotterdam Zuidplein – 18 minuten reistijd

Kijk voor het actuele reisadvies op [www.9292.nl](http://www.9292.nl)

### WATERBUS EN WATERTAXI

RDM Rotterdam is goed te bereiken over water met de Waterbus en de Watertaxi.

#### **Waterbus**

Lijn 18 van de Waterbus vaart vanaf haltes Erasmusbrug, St. Jobshaven en Katendrecht naar RDM / Heijplaat. Kijk voor de dienstregeling op de website van de [Waterbus](#).

#### **Watertaxi**

Met de Watertaxi bent u vanaf alle watertaxi-locaties binnen no-time op RDM. Bestel uw rit via de website van de [Watertaxi Rotterdam](#).



## AUTO

Mocht je toch met de auto af willen reizen, probeer dan zoveel mogelijk samen te reizen.

**LET OP:** vertrek bijtijds, om vanaf de bezoekers parkeerterreinen op de RDM Campus te komen moet je gebruik maken van een gratis pendeldienst vanaf de Waalhaven Zuidzijde 21.

Neem op de Ring Rotterdam (A15) afslag 18 richting Heijplaat. Je kunt de auto vervolgens parkeren op het industrieterrein Waalhaven tussen de snelweg A15 en de Waalhaven Zuidzijde. Aan o.a. de volgende straten kun je gratis parkeren: Albert Plesmanweg, Geysendorfferweg, Parmentierplein. Deze straten liggen op loopafstand van de pendelbussen aan de Waalhaven Zuidzijde 21. We raden aan om ruim voor jouw starttijd te vertrekken, zodat je rustig een parkeerplek kunt zoeken.

Volg vanaf de diverse toegangswegen de bebording naar de juiste parkeerplaats.

## Parkeerinformatie deelnemers bedrijventeams

Voor deelnemers van de bedrijventeams zijn parkeervoorzieningen getroffen (P1, P2 en P3) die uitsluitend toegankelijk zijn op vertoon van een parkeerkaart. Neem voor een parkeerkaart contact op met de teamcaptain van jouw bedrijventeam. Volg vanaf de diverse toegangswegen de bebording naar de juiste parkeerplaats.

Volg vanaf de diverse toegangswegen de bebording naar de juiste parkeerplaats. Let op! Gezien de beperkte parkeercapaciteit op locatie reiken we **per drie businessdeelnemers één parkeerkaart uit**. Reis dus gezellig samen!

## Ophalen startbewijs en shirts – individuele deelnemers

Jouw startbewijs en het officiële shirt voor de Harbour Run kun je op zondag 6 oktober ophalen bij de registratiebalies binnen in de RDM Onderzeebootloods bij de start / finish. We adviseren om een uur voor aanvang van jouw startserie aanwezig te zijn op het terrein om jouw startbewijs op te halen en jezelf voor te bereiden op de Harbour Run. Vanaf 10.00 uur zijn de registratiebalies open.

Noem bij de registratiebalie jouw startnummer (de startnummers zijn vanaf woensdag 2 oktober te vinden op onze website [www.harbourrun.nl](http://www.harbourrun.nl)) en je ontvangt jouw Harbour Run t-shirt en een envelop met daarin jouw startbewijs in de vorm van een enkelband.

Bevestig deze band losjes om jouw enkel, verwijder op de achterzijde de plakstrip en plak deze stevig vast. Om je outfit compleet te maken schitter je natuurlijk in je nieuwe Harbour Run shirt tijdens de run!

## Wijzigen startbewijs individuele deelnemer/businessdeelnemer

Mocht je je startbewijs willen overdragen aan iemand anders, dan kun je dit laten wijzigen op locatie bij de informatiebalie. Dit geldt voor zowel individuele deelnemers als businessdeelnemers. Alle wijzigingen vooraf zijn helaas **niet** meer mogelijk.

## Ophalen startbewijzen en shirts – deelnemer van businessteam

Mocht je deelnemen met een bedrijventeam, dan haalt de teamcaptain van jouw team alle team startbewijzen in een keer op bij de registratiebalie voor **BEDRIJVENTEAMS**. Spreek met de teamcaptain af waar hij of zij aan jou je startbewijs, garderobe bon, t-shirt en toegangsbandje voor de businessarea overhandigt.

## Faciliteiten bij start / finish

Alle faciliteiten zijn dit jaar bij de Onderzeebootloods op de RDM Campus Rotterdam. Het terrein zal openen om 10.00 uur en sluiten om 18.00 uur.

De volgende faciliteiten zijn voorzien in de Onderzeebootloods:

- Registratiebalies: de startnummers liggen hier klaar op nummer, voor bedrijventeams kunnen de captains een doos (incl. startbewijzen, garderobe bonnen, shirts en eventueel bestelde horecamunten) voor het complete team ophalen.
- Omkleedruimten (heren en dames): het is mogelijk om je om te kleden, het is alleen niet mogelijk om op locatie te douchen. Er is tevens massage in de loods aanwezig.
- Bagdrop: mocht je gebruik willen maken van de bagdrop zorg dan dat je **gepast geld** meeneemt of pint. Je kunt gebruik maken van de bagdrop voor €3,00. Het is toegestaan om één **kleine** tas af te geven in de bagdrop. Neem je deel aan de Harbour Run met een bedrijventeam? Dan kun je gratis gebruik maken van de garderobe in de business area.
- Behandelruimtes en massages: de hele dag is het mogelijk om kosteloos gebruik te maken van massages.
- Cateringfaciliteiten (food & drinks)
- Business area: de business area is alleen toegankelijk middels een polsbandje voor deelnemers van een bedrijventeam. In de businessarea hebben we dit jaar de band Flamingo's staan die gedurende de dag diverse optredens verzorgen.

Aan de kade:

- Cateringfaciliteiten aangeboden door Ladage Events.
- Start Harbour Run 2019 om de hoek bij de Onderzeebootloods.
- Finish obstakel: jouw supporters kunnen jou over het spectaculaire finishobstakel zien finishen!

Om alle vrienden, familie en collega's te kunnen laten genieten van jouw topprestatie zijn zij zowel bij de finish naast de RDM Onderzeebootloods als buiten bij de start van harte welkom. Daarnaast zijn er diverse punten op de route waar ze kunnen kijken. Hier zijn extra horeca gelegenheden en draait onze DJ gezellige muziek. Bezoekers hebben geen toegang op de diverse bedrijventerreinen waarover gelopen wordt.

## Programma

Let op: bij de entree van het startvak wordt gecontroleerd, je kunt met jouw startnummer alleen starten op de vooraf opgegeven starttijd.

10.00 uur	Evenementen terrein geopend
Vanaf 10.00 uur	Ophalen startbewijzen
11.00 uur	Eerste start Harbour Run 2019
10 min. voor iedere start:	Warming up
18.00 uur:	Sluiting evenementen terrein

We adviseren om één uur voor aanvang van jouw startserie aanwezig te zijn op het terrein om jouw startbewijs op te halen bij de **REGISTRATIE BALIE**. Een kwartier voor aanvang van iedere starttijd gaat het startvak open, 10 minuten voorafgaand aan de startserie begint de warming up.

## Parcours

Het parcours van de Harbour Run 2019 is bekend! Dit jaar met nieuwe obstakels! Alles komt aan bod! Daarnaast zijn er diverse verzorgingsposten om even bij te komen en staat er entertainment langs het parcours om jullie Harbour Runners allemaal aan te moedigen.

### 6 of 10 km route

Jullie kunnen nu zelf kiezen tussen 6 of 10 kilometer. Het 6 kilometer parcours loopt over het 10 kilometer parcours en gaat dwars door de Rotterdamse haven en langs kades, schepen, kranen, containers en door havenloodsen. Iedereen kan op de dag nog besluiten om 6 of 10 kilometer te lopen. De 6 kilometers zijn onderdeel van het 10 kilometer parcours, alleen nemen de 6 kilometer lopers een afslag eerder naar de finish. Op het 10 kilometer parcours kom je 25 toffe obstakels tegen en het 6 kilometer parcours telt 15 gave haven gerelateerde obstakels.

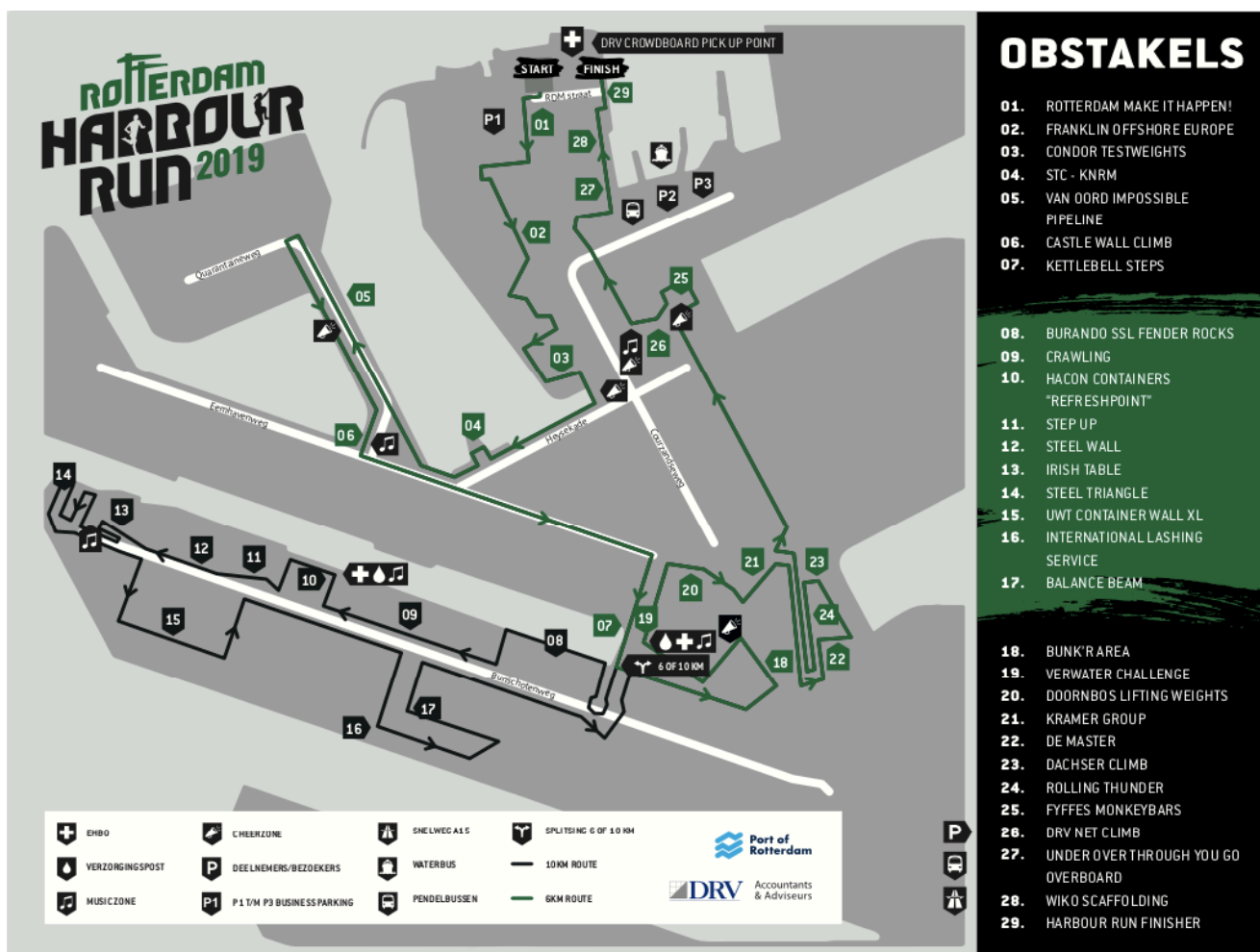
### Parcours

Check snel het parcours en bereid je voor! Wat staat je te wachten?

- 25 obstakels
- Eén veiligheidsbrug t.b.v. oversteek
- Twee waterposten (waarvan een met Fyffes banaantje)
- Diverse muziekzones, met o.a. Shantymusiek Hoeksche Waard, drumband Slag bij Nieland, Drumfanfare Excelsior en de Bloaspiepers.
- Drie EHBO posten voor jouw veiligheid.

Alle hindernissen zijn voor ieder niveau goed te doen. Mocht een obstakel toch nét te gek zijn, dan is het mogelijk om dit obstakel over te slaan. Bij sommige obstakels zal je hulp nodig hebben van andere Harbour Runners of onze crew. Help elkaar om het parcours met succes te volbrengen!

Kijk op [www.harbourrun.nl/parcours](http://www.harbourrun.nl/parcours) voor een grote versie van de parcourskaart.



## Toeschouwers van harte welkom

Uiteraard zijn jouw supporters van harte uitgenodigd om jou te zien starten en finishen bij de Onderzebootloods op de RDM Campus Rotterdam. Niet alleen kunnen zij jou hier zien starten én finishen, ook zijn hier ruim voldoende cateringvoorzieningen aanwezig met uitstekend zicht op het laatste spectaculaire finish obstakel.

Helaas is het voor jouw supporters niet mogelijk om je op het hele parcours te volgen. Het parcours van de Harbour Run gaat namelijk grotendeels over haventerreinen waar strenge douane regels gelden. We hebben toestemming ontvangen om deelnemers over deze terreinen te leiden, toeschouwers zijn hier niet toegestaan. Langs de openbare weg zijn jouw fans wel welkom. Daarnaast zijn er dit jaar publiekszones, met live muziek, kijk op de parcours kaart voor de locatie van deze zone.

## Foto's

Zorg dat je de enkelband voorafgaand aan de Harbour Run goed om je enkel bevestigd. Op het parcours zijn ook een aantal van onze fotografen te vinden, hun foto's zijn na de Harbour Run te vinden op de Facebook pagina [www.facebook.com/harbourrun](http://www.facebook.com/harbourrun)

## Wedstrijdregels

- Alle deelnemers zijn verplicht om hun startnummer (enkelband) op de juiste manier aan hun enkel te bevestigen.
- Deze enkelband is een specifiek en persoonlijk identificatiemiddel en mag alleen worden gedragen door de deelnemer waaraan het is toegewezen.
- Verkoop en/of ongeoorloofde overdracht van het deelnamebewijs is verboden en leidt tot diskwalificatie.
- Let op elkaar. Mocht je zien dat een mede Harbour Runner hulp nodig heeft, geef dit dan direct door aan een van de parcours begeleiders van de organisatie.
- I.v.m. jouw eigen veiligheid is het gebruik van draagbare mediaspelers zoals iPod's en selfiesticks niet toegestaan tijdens de Harbour Run.
- Deelnemers zijn verplicht gedurende de race het parcours en eventuele instructies vanuit de organisatie op te volgen.
- De organisatie heeft het recht om op elk gewenst moment het parcours aan te passen om hiermee te anticiperen op logistieke situaties, weersomstandigheden of veiligheid.
- De organisatie heeft het recht om een deelnemer te diskwalificeren van de race als hij/zij zich niet houdt aan de reglementen, aanwijzingen van de organisatie en/of onveilig / ongepast gedrag vertoont.
- De organisatie niet aansprakelijk voor enige schade aan (eigendommen van) bezoekers en deelnemers.
- De algemene voorwaarden van de Harbour Run zijn van toepassing  
<http://www.harbourrun.nl/disclaimer>

## Kleding advies

Hou er rekening mee dat het parcours over verschillende ondergronden gaat. Zorg daarom voor schoenen met grip die tegen een stootje kunnen. Schoenen met noppen (voetbalschoenen) en spikes zijn verboden, hiermee kun je andere deelnemers verwonden. Je ontvangt van ons een functioneel hardloopshirt, let goed om de weersvooruitzichten en pas daar jouw outfit op aan. Geen enkel obstakel gaat door of over water. Wanneer het niet regent, blijf je tijdens de Harbour Run dus droog.

## Vragen / onduidelijkheden

Mocht je na het lezen van alle informatie nog vragen hebben: check dan de FAQ's op onze website of stuur je vraag naar [info@harbourrun.nl](mailto:info@harbourrun.nl) Vergeet ook ons facebook kanaal niet te volgen via <https://www.facebook.com/harbourrun>

**Wij zijn er klaar voor! Jij ook?  
Tot 6 oktober!**