

Gedragsregels

Nijmeegse Roadrunnersclub MIEP

Algemene regel:

- Check bij extreme weersomstandigheden de website of de mail
- Loop in een groep aan de rechterkant van de weg
- Loop met maximaal 2 mensen naast elkaar
- Altijd wachten als er een stoplicht op rood staat
- Waarschuw de anderen als je het tempo niet kunt bijhouden

Winterperiode:

- Zorg voor een reflecterend hesje en/of goed werkende verlichting
- Kleed je aan met laagjes

Zomerperiode:

- Kleed je niet te warm aan
- Neem eventueel drinken mee
- Houd afstand op ongelijke paden en waarschuw elkaar
- Bij een temperatuur boven 30 graden wordt er niet hard gelopen