

Veel gestelde vragen:

Hoe doe je mee?

Liefhebbers van plogging melden zich aan via het Runnerscafe: ron@runnerscafe.nl
Doe je liever mee aan de SUP clean-up, mail dan naar: info@soulvibrations.nl

- We ontmoeten elkaar in de wijk Boeimeer op het grasveld voor buurthuis de Mokkenboom en starten dan gezamenlijk, waarbij we elkaar uiteraard volgen in de route.
- Ervaring met SUP is noodzakelijk om op een SUP board mee te doen. Inschrijven via Soul Vibrations is ook nodig om, eventueel, een SUP board en clean-up materiaal te reserveren; het belangrijkste is dat iedereen die mee wil doen, zich aanmeldt, of je nu meedoet met een SUP board, kayak, kano of boot - iedereen is welkom!
- Ervaring met plogging is niet nodig. Iedereen die 10 minuten achter elkaar kan hardlopen kan aansluiten. Je krijgt van de organisatie handschoenen en een zak om je afval in te verzamelen. Plogging is niet alleen goed voor het milieu maar ook goed voor je gezondheid. Tijdens het hardlopen raap je het afval op wat je tegenkomt. Bukken, opstaan en weer verder rennen kan je vergelijken met een bootcamp of intervaltraining.

Zorg er dus voor dat je je aanmeldt via of Runnerscafe of Soul Vibrations, zodat we zeker weten dat je al het benodigde materiaal hebt voor de clean-up.

Schone singels, rivieren en oevers in Breda **SUP en Jog clean-up wordt mede mogelijk gemaakt door Gemeente Breda**

Kost deelnemen geld?

Nee, dit is een gratis evenement (Suppen of plogging)

Moet ik zelf mij sup meenemen?

Als je jouw eigen SUP hebt dan mag je jouw SUP meenemen. Zorg dat je een touwtje meeneemt om de grijper op jouw board vast te maken.

Moet ik een wetsuit aan?

Nee, een wetsuit is niet nodig. Zorg dat je makkelijke kleding (hardloop of fitness kleding) draagt, zodat je lekker vrij kunt bewegen. Als het zomers weer is, kun je natuurlijk ook een makkelijk zittende korte broek dragen. Wij gaan met blote voeten op de SUPs dus ik zou slippers aandoen (we nemen onze slippers ook mee op de SUP, onder een elastiek). Het is beter om geen katoenen kleding te dragen omdat katoen, als je in het water mocht vallen, nat blijft, waardoor je heel snel afkoelt, wat niet prettig is.

Is het ook geschikt voor kinderen?

Vanwege behoefte aan efficiëntie is het niet handig voor kinderen onder 15 om mee te doen aan de SUP clean ups, tenzij diegene eerder ervaring heeft gehad met Soul Vibrations SUP school.

Kinderen vanaf 12 jaar kunnen meedoen met de plogging.

Wat gebeurt er met het afval?

Het afval dat is verzameld wordt gefotografeerd, de foto's worden getaged, en de informatie komt via Litteratti app gezet bij de community Stadsjutters Breda. Deze data worden gebruikt om de bron van het zwerfvuil op te sporen om daarmee in gesprek te gaan. Het zwerfvuil wordt in zakken afgevoerd naar de Gemeente Reiniging.

Ik kan 15 minuten achter elkaar hardlopen. Kan ik dan mee met de plogging?

Ja, iedereen met een reguliere conditie (10 minuten achter elkaar hardlopen) kan mee doen. Tijdens de plogging leggen we ongeveer 6 km af in anderhalf uur.

Wat als het regent?

Wij gaan gewoon door met motregen. De event wordt opnieuw ingepland met temp onder 10 C, veel wind of storm.

Hoe kan ik mij opgeven?

Liefhebbers van plogging melden zich aan via het Runnerscafe: ron@runnerscafe.nl
Doe je liever mee aan de SUP clean-up, mail dan naar: info@soulvibrations.nl

Moet ik zelf een grijper regelen?

Als je een grijper hebt, mag je jouw grijper meenemen anders worden de grijpers geregeld voor deelnemers. Tijdens de plogging heb je geen grijper nodig. Je raapt het afval op met handschoenen. Daardoor is het een full body work-out.

Waar kan ik omkleden? Er is geen kledingkamer- het is beter om in sportkleding te komen.

Kan ik mijn kostbaarheden/portemonnee ergens achterlaten?

Je hoeft geen geld mee te nemen. Draag ook geen dure kleding, sieraden, of accessoires. Autosleutels kunnen op een veilige plek opgeborgen worden.

Hoe weet ik wanneer de volgende schoonmaakactie is? Je kan de agenda van [Soul Vibrations](#) of het Runnerscafe op de websites of ons volgen op Facebook, Instagram, en Linked In.

Waarom doen jullie dit?

Omdat zwerfvuil een groot probleem is geworden en wij beter moeten zorgen voor de milieu. Alle zwerfvuil in het water gaat direct via rivieren naar de zee (plastic soup). Het waait van het land in het water.