

Loopavonden AV De Gemzen 2017

Ook dit jaar organiseren we weer 4 loopavonden. Twee avonden met een 1000 en een 3000 meter en twee avonden met een 1000 en een 5000 en/of 3000 meter.

De data:

Dinsdagavond 18 april	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 23 mei	1000 en 5000 / 3000 meter
Dinsdagavond 27 juni	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 26 september	1000 en 5000 / 3000 meter

Toelichting op de 5000 / 3000 meter: je kunt er voor kiezen om bij de 5000 meter na 3000 meter te finishen/stoppen. Voor de 3000 meter wordt ook een aparte uitslag opgemaakt. **Je wordt daar alleen in opgenomen wanneer je bij de inschrijving aangeeft dat je het na 3000 meter voor gezien houdt.**

In 2016 hadden we 3 loopavonden. Daar deden in totaal 259 lopers aan mee (waarvan 106 Gemzen-pupillen). Op basis van deze cijfers mag je het volgende chronoloog verwachten:

19.15 1000 meter voor pupillen (2 series)
19.30 1000 meter overige lopers (1 of 2 series)
19.45 1^e serie 3000 of 5000 meter
20.15 2^e serie 3000 of 5000 meter

De snelste lopers zitten in de 2^e serie. (de knip ligt op de 3000m rond 13.30 en op de 5000m tussen de 21 en 22 minuten, uiteraard afhankelijk van de deelname)

Deelname is gratis voor Gemzenleden, niet-Gemzen betalen slechts € 2,00

Vragen? Bel Wim Potjes, 06-40402887 (na 18.00 uur) of mail: wim.potjes@online.nl