

Loopavonden AV De Gemzen 2018

Ook dit jaar organiseren we weer 4 loopavonden. Twee avonden met een 1000 en een 3000 meter, een avond met een 1000 en 5000 / 3000 meter en een speciale loopavond

De data:

Dinsdagavond 17 april	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 22 mei	1000 en 5000 / 3000 meter
Dinsdagavond 26 juni	1000 en 3000 meter
Woensdagavond 19 september	speciale loopavond

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.**

Toelichting op 19 september:

Na 18 jaar stopt Wim Potjes met de WOC en dus met de organisatie van wedstrijden. Het is de wens van Wim om de laatste wedstrijd te organiseren op de dag dat hij 60 wordt. Hoe het programma er precies uit zal komen te zien wordt nog bekendgemaakt.

In 2017 hadden we 4 loopavonden. Daar deden in totaal 358 lopers aan mee (waarvan 127 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 junioren/senioren/masters (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 de 12.50 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@ziggo.nl