

FIND YOUR STRONG



Gratis LED Lampje



Bij Saucony begrijpen we dat veiligheid altijd voorop moet lopen. In de herfst en winter is het pas laat licht en alweer vroeg donker. Saucony zorgt ervoor dat je als loper goed opvalt in het verkeer om te kunnen blijven doortrainen. Nu tijdelijk alleen bij Running Center een gratis USB oplaadbaar LED lampje t.w.v. € 9,95 kado bij aanschaf van een paar Saucony schoenen*. Voor maximale zichtbaarheid heeft Saucony de ViZiPRO-lijn ontwikkeld. Deze lijn is te herkennen aan de niet te missen fel roze en oranje kleuren. Kleuren met een hoge lichtafgifte, zodat je zelfs in het donker goed zichtbaar bent.



*Actie is alleen geldig bij Running Center Leeuwarden. Zolang de voorraad strekt.

16^{de} Cross Circuit



- 13-11-'11 Leeuwarden
- 11-12-'11 Steenwijk
- 15-1-'12 Bakkeveen
- 12-2-'12 Appelscha



We are running

Running Center Cross Circuit 2011-2012



11.30 uur Recreanten	2.000-4.000-6.000-8.000-10.000 m (Max. 1 uur)
12.30 uur Meisjes pupillen C	800 m
12.35 uur Jongens pupillen C	800 m
12.40 uur Meisjes pupillen B	800 m
12.45 uur Jongens pupillen B	800 m
12.50 uur Meisjes pupillen A1	800 m
12.55 uur Meisjes pupillen A2	800 m
13.00 uur Jongens pupillen A1	800 m
13.05 uur Jongens pupillen A2	800 m
13.10 uur Meisjes junioren D1	1.000 m
13.20 uur Meisjes junioren D2	1.000 m
13.30 uur Jongens junioren D1	1.000 m
13.40 uur Jongens junioren D2	1.000 m
13.50 uur Sprintcross Junioren A/B + senioren	1.000 m
14.00 uur Meisjes junioren C	1.500 m
14.00 uur Meisjes junioren B	2.000 m
14.15 uur Jongens junioren C	2.000 m
14.15 uur Jongens junioren B	3.000 m
14.30 uur Meisjes junioren A	3.000 m
14.30 uur Vrouwen + veteranen	6.000 m
15.00 uur Jongens junioren A	5.000 m
15.00 uur Mannen + veteranen	10.000 m

Afstanden zijn globaal en er kan per plaats iets van afgeweken worden. Deelname is voor eigen risico.

Leeftijdscategorie m.i.v. 1-11-2011

	Inschrijfgeld Hele Competitie	Na-inschrijving Per wedstrijd	
Pupillen C	geboren in 2004	€ 9,50	€ 4,-
Pupillen B	geboren in 2003	€ 9,50	€ 4,-
Pupillen A1	geboren in 2002	€ 9,50	€ 4,-
Pupillen A2	geboren in 2001	€ 9,50	€ 4,-
Junioren D1	geboren in 2000	€ 10,50	€ 4,75
Junioren D2	geboren in 1999	€ 10,50	€ 4,75
Junioren C	geboren in 1998 en 1997	€ 10,50	€ 4,75
Junioren B	geboren in 1996 en 1995	€ 11,50	€ 5,75
Junioren A	geboren in 1994 en 1993	€ 11,50	€ 5,75
Senioren	geboren in 1992 en eerder	€ 12,50	€ 5,75
Veteranen mannen	geboren in 1977 en eerder	€ 12,50	€ 5,75
Veteranen vrouwen	geboren in 1977 en eerder	€ 12,50	€ 5,75
Recreanten (geen voorinschrijving mogelijk)		€ 12,50	€ 5,75

Inschrijving wedstrijdleten

Voor inschrijving: online via www.lopen.nu of www.inschrijven.nl

Na-inschrijving: Tot 30 minuten voor de start. Bij na-inschrijving is licentie verplicht!

Na-inschrijving voor het hele circuit: Moet vóór de 2^e wedstrijd aan gegeven worden.

Doe je dit niet, dan tel je niet mee in het eindklassement

Inschrijving Recreanten

Op de wedstrijddag tot 30 min. voor de start.

Zondag 13 november 2011

Leeuwarden

Organisatie: AV Lionitas

Parcours: Groene Ster

Na-inschrijving: Camping de Kleine Wielen

De Groene Ster 14, Leeuwarden

Zondag 11 december 2011

Steenwijk

Organisatie: AV Start '78

Parcours: Woldberg

Na-inschrijving: Buitengoed Fredeshiem

Eiderberg 2, Steenwijk-De Bult

Zondag 15 januari 2012

Bakkeveen

Organisatie: AV Impala

Parcours: Recreatiegebied Mandeveld

Nabij zwembad Dundelle

Na-inschrijving: Kantine VV Bakkeveen

Mijmster Wei 14, Bakkeveen

Zondag 12 februari 2012

Appelscha

Organisatie: Invictus/SV Friesland

Parcours: De Bosberg

Na-inschrijving: Kantine VV Stanfries

Boerestreek 9a, Appelscha

Herinnering: Wil je in aanmerking komen voor een herinnering, dan moet je minimaal aan drie wedstrijden hebben deelgenomen.

Prijzen: Er wordt een klassement opgemaakt van atleten die zich inschrijven voor het hele circuit, waarbij de drie beste prestaties gelden voor het eindklassement. De beste drie in elke categorie ontvangen een beker.

Informatie: John Sloot, telefoon 058-2123957

Inschrijven en uitslagen op www.lopen.nu