

Zaterdag 21 januari 2012

Gorzencross



Kom naar het unieke cross parkoers in Ridderkerk

*AV Parthenon biedt u weer de gelegenheid om een mooie cross te lopen.
Zeer uitdagend parcours, met hoogte verschillen en wisselende ondergrond.
Het parcours is geheel op spikes te lopen.
We hopen dat lopers uit alle regionale clubs aan deze wedstrijd zullen deelnemen.*

Voor parcours en bereikbaarheid zie www.avparthenon.nl



Programma

| Starttijd | Categorie | Afstand |
|-----------|--|---------|
| 11.00 uur | Jongens/meisjes mini pupillen | 550 m. |
| 11.10 uur | Jongens/meisjes pupillen C | 950 m. |
| 11.20 uur | Jongens en meisjes pupillen B | 1100 m. |
| 11.30 uur | Meisjes pupillen A (1e en 2e jaars) | 1100 m. |
| 11.40 uur | Jongens pupillen A (1e jaars) | 1100 m. |
| 11.50 uur | Jongens pupillen A (2e jaars) | 1100 m. |
| 12.00 uur | Meisjes D | 1500 m. |
| 12.10 uur | Jongens D en meisjes C/B | 2200 m |
| 12.25 uur | Jongens C | 2750 m. |
| 12,40 uur | Korte Cross: Jongens B, Meisjes A, senioren / masters (D+H) | 4400 m |
| 13.10 uur | Lange cross: Jongens A en senioren / masters (H) | 8800 m. |

Jeugd:

Minimaal 10 minuten voor de start melden bij de verenigings-coördinator.
Voor de pupillen en C-D junioren gelden de regels van de crosscompetitie.

Voor de junioren A-B en senioren/masters zijn er geen prijzen.
Bijdrage in de organisatiekosten : €2.50 vanaf A/B junioren)

Inschrijven

www.avparthenon.nl

(vanaf 15 december 2011 tot 19 januari 2012)
of tot 30 minuten voor de start op het parcours.

Ook voor de uitslagen en informatie over andere wedstrijden zie www.avparthenon.nl.

Erwtensoepp verkrijgbaar!!

