

KAPELSEBOS UURLOOP

Beste hardloper v/m,

In 2022 organiseerde ik 3 keer een zogenaamde recreatieve uurloop. Dit nadat AV'56 een echte uurloop op de baan organiseerde op mijn initiatief. Een echte uurloop op de baan komt er ook in 2023 en wel op vrijdag 30 juni. Als "opwarmer" ga ik nog even door met de eenvoudige versies. Steeds meer hardlopers vinden dit een leuke opzet voor een wedstrijd.

**RECREATIEVE LOPEN VAN 1 UUR + RONDE AFMAKEN
OP ZATERDAG 18 FEBRUARI AANVANG 14.00 UUR
LOCATIE: KAPELSEBOS/PARKEERTERRAIN DANKERSEWEG**



Opzet

Bij deze wedstrijd lopen (wandelen mag ook) we een uur en maken dan de ronde af. Je bent dus iets langer aan het lopen dan een uur. De ronde in het Kapelsebos is ongeveer 1250 meter en bestaat uit schelpen – en bospad. De loper met de meeste ronden wint en bij een gelijk aantal ronden telt de aankomst.

Wie kan er meedoen?

In principe iedereen. Je kunt het uur solo lopen, maar ook als duo, trio of kwartet. Bij deze teams wissel je elkaar in principe elke ronde af, maar een sterkere loper mag ook 2 rondjes achter elkaar lopen. Zo kan een vader of moeder bijvoorbeeld een team vormen met 2 kinderen of een trainer met 2 of 3 pupillen, maar andere samenstellingen kunnen uiteraard ook. Deelname is elke keer gratis, iedereen krijgt een aardigheidje en de snelsten (vrouw, man, team) een iets grotere prijs. Van deze loop wordt een soort uitslag gemaakt, d.w.z. van iedereen het aantal gelopen ronden.

Inschrijven

Je kunt t/m 16 februari inschrijven via jacroose@hetnet.nl met vermelding van in ieder geval je naam, vrouw of man, club of woonplaats. Verder of je solo, als duo, trio of kwartet meedoet en met wie je dan samenloopt. Je mag je team ook een naam geven: Flyers, Hoppers, Duvels, Speedies, Team Jansen, Pietersen, Klaassen of zoiets. Uiterlijk 17 februari krijg je alle details per mail. Er zijn nog uurlopen gepland op paasmaandag 10 april in het Poelbos en op Hemelvaartsdag 18 mei rond de Stelleplas.

Groeten,
Jan Roose