

Crosscompetitie 3^e cross **Zaterdag 11 februari AV Castricum**

Hallo sportievelingen,

Zaterdag 11 februari wordt alweer de laatste crosscompetitie van het winterseizoen georganiseerd. De 3e cross wordt bij AVC in Castricum georganiseerd. Na de goede prestaties bij de 1e twee crossen hopen we ook dat er in Castricum veel AKU toppers aan de start staan.

Probeer binnen je groep een team samen te stellen zodat jullie je ook als ploeg kunnen plaatsen voor de finale!!!! De trainers zullen hier ook veel aandacht aan besteden.

Vorrondes:

Net als bij de baancompetitie bestaat de cross ook uit 3 voorrondes, waarin je je kunt plaatsen voor de finale. Om je te plaatsen voor de finale moet je minimaal 2 goede klasseringen halen tijdens 2 crossen. Als je een cross hebt gemist, is dit de laatste mogelijkheid om je te plaatsen voor de finale op 10 maart in Woerden.

Begeleiding:

Tijdens de cross competitie zijn er altijd 3 trainers aanwezig die de atleten begeleiden, aanmoedigen en motiveren!! Herkenbaar aan de nieuwe rode AKU jassen. De trainers zullen ook de startnummers bij zich houden en uitdelen.

Kleding:

Zorg dat je tijdens de wedstrijden in de kleuren van AKU aan de start staat. Rode broek en een wit hemdje of T-shirt. Je mag eventueel in een lange broek lopen.

Accommodatie:

Start en finish van de wedstrijden vinden plaats op Camping Bakkum, gelegen aan de Zeeweg in de richting Castricum aan Zee (circa 600 meter voorbij AVC-sportpark De Duinloper). Op het terrein van Camping Bakkum is parkeergelegenheid aanwezig.

Inschrijven:

Je kunt jezelf via onderstaand briefje of email inschrijven bij Rick Duifhuis rick_duifhuis@hotmail.com. Inschrijven VOOR 30 januari 2012

Informatie:

www.aku-uthoorn.nl of www.avcastricum.nl

Wij hopen dat er bij de afsluitende cross in Castricum ook weer heel atleten aan de start zullen staan.

Schrijf je snel in en DOE MEE!!!!

Ja, Ik wil graag meedoen aan de 3e crosscompetitie op 11 februari in Castricum

Naam:

Categorie

Inschrijvingen voor maandag 30 januari inleveren bij rick_duifhuis@hotmail.com

Tijdschema 11 februari 2012

AV Castricum

Junioren

11.30 uur	Jongens junioren A + B	5.000 m	(1 x 500 + 3 x 1.500 m)
11.55 uur	Meisjes junioren A + B	3.000 m	(3 x 1.000 m)
12.15 uur	Jongens junioren C	3.500 m	(1 x 500 + 2 x 1.500 m)
12.35 uur	Meisjes junioren C	2.000 m	(2 x 1.000 m)
12.50 uur	Jongens junioren D2 (1999)	2.000 m	(2 x 1.000 m)
13.05 uur	Jongens junioren D1 (2000)	2.000 m	(2 x 1.000 m)
13.20 uur	Meisjes junioren D2 (1999)	1.500 m	(1 x 500 + 1 x 1.000 m)
13.30 uur	Meisjes junioren D1 (2000)	1.500 m	(1 x 500 + 1 x 1.000 m)

Pupillen

13.50 uur	Mini-pupillen Jongens + Meisjes	750 m	1 x 250 + 1 x 500 m)
14.00 uur	Jongens pupillen C	1.000 m	(2 x 500 m)
14.10 uur	Meisjes pupillen C	1.000 m	(2 x 500 m)
14.20 uur	Jongens pupillen B	1.250 m	(1 x 250 + 1 x 1.000 m)
14.30 uur	Meisjes pupillen B	1.250 m	(1 x 250 + 1 x 1.000 m)
14.40 uur	Jongens pupillen A1 (2002)	1.500 m	(1 x 500 + 1 x 1.000 m)
14.55 uur	Meisjes pupillen A1 (2002)	1.500 m	(1 x 500 + 1 x 1.000 m)
15.10 uur	Jongens pupillen A2 (2001)	1.500 m	(1 x 500 + 1 x 1.000 m)
15.20 uur	Meisjes pupillen A2 (2001)	1.500 m	(1 x 500 + 1 x 1.000 m)

LET OP HET CHRONOLOOG KAN ALTIJD GEWIJZIGD WORDEN.

Camping Bakkum ligt aan de Zeeweg (N513) richting Castricum aan Zee circa 600 meter voorbij AVC sportpark "de Duinloper". Op de camping is parkeergelegenheid, sanitair en catering aanwezig.