



# LANGE-AFSTAND-COMPETITIE 2010

door Jan de Lange

Ook dit jaar is er weer een L.A.-competitie. Normaal is bij het opstellen van het programma en het schrijven van de spelregels de eerste wedstrijd in het kader van de L.A.-competitie al geweest, maar door de vele sneeuw ging de hunebedloop jammer genoeg niet door. Omdat het nog vroeg in het seizoen is heb ik in overleg met het WOC besloten dit jaar onze eigen Wallenloop (de 10 km) eenmalig in de L.A.-competitie op te nemen in plaats van de Hunebedloop. Ook wordt er dit seizoen de nieuwe leeftijds indeling voor de mannen in de L.A.-competitie doorgevoerd. Hieronder zie je de wedstrijden die meetellen plus de spelregels. Ook dit jaar zal ik de puntentelling weer bijhouden. Ik verzoek u dan ook om uitslagen van elders gelopen wedstrijden zo spoedig mogelijk aan mij door te geven, zodat ik meest actuele stand op de website kan laten plaatsen en iedere maand in de Starter.

Tel: 0521-515095 e-mail [jan.delange@home.nl](mailto:jan.delange@home.nl)

## Baanwedstrijden op Oerthebaan

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| 1. 1500 m  | 07 mei en 02 oktober    |
| 2. 3000 m  | 09 juli en 10 september |
| 3. 5000 m  | 03 april en 27 augustus |
| 4. 10000 m | 16 juli                 |

## en verder de volgende wedstrijden:

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 5. Wallenloop 10 km           | 18 augustus      |
| 6. Tijdloop 5 km Steenwijk    | 14 april         |
| 7. Lambertusloop Oldemarkt    | 15 mei           |
| 8. Uurloop Wolvega            | <b>03 mei ??</b> |
| 9. 1/2 marathon van Steenwijk | 26 juni          |
| 10. Kolkloop Blokzijl         | 07 augustus      |
| 11. Fish Potato Run           | 11 september     |
| 12. Reest 1/2 marathon Meppel | 09 oktober       |
| 13. Hele marathon             |                  |

## Spelregels lange-afstand-competitie:

De baanwedstrijden moeten worden gelopen in de periode van 1 april tot 3 oktober. Het maakt niet uit waar, en hoeveel je er loopt want op 3 oktober wordt er gekeken wie de snelste tijd heeft gelopen. De hele marathon mag worden gelopen tussen 1 januari en 1 december. Het maakt niet uit waar, en hoeveel je er loopt want op 1 december wordt er gekeken wie de snelste tijd heeft gelopen.

1. Afzonderlijke puntentelling voor vrouwen tot 35 en 35+, mannen senioren t/m 35 jaar, veteranen 35+, 45+ en veteranen 55+.
2. De **leeftijd op 1 april** is bepalend voor de indeling in de diverse categorieën
3. Verplicht minstens 7 wedstrijden te lopen om voor het eindklassement in aanmerking te komen.
4. Uit het aanbod van 13 wedstrijden tellen de beste 7 uitslagen mee voor het eindklassement.
5. Wegwedstrijden nummer 1 - 1 punt, nummer 2 - 2 punten, nummer 3 - 3 punten, enz.
6. Baanwedstrijden snelste 1 punt, volgende 2 punten, daarna volgende 3 punten, enz.
7. Voor de marathon geldt de snelste 1 punt, volgende 2 punten, daarna volgende 3 punten, enz. Als er gelopen wordt met ChampionChip geldt voor de marathonranglijst de netto tijd.
8. Lopers die in een wedstrijd gelijk eindigen krijgen de punten van hun hoogst geklasseerde plaats.
9. Lopers die minder dan 7 wedstrijden lopen, worden achteraf niet uit de uitslag geschrapt.
10. Bij gelijk eindigen in het eindklassement telt de uitslag van de laatst tegen elkaar gelopen wedstrijd.
11. Meisjes A en jongens A mogen meedoen. Zij die mee willen doen moeten dit wel voor aanvang van de competitie (1 april) aan mij doorgeven.

**SUCCES**