



# LANGE-AFSTAND-COMPETITIE 2011

door Jan de Lange

Ook dit jaar is er weer een L.A.-competitie. Bij het schrijven van dit stukje is de Hunebedloop al gelopen met maar liefs 39 starters aan de start waarvan 32 op de 15 km. Dus een goed begin van de L.A.-competitie. Ik hoop dat bij de andere wedstrijden net zoveel of het liefst meer starters meedoen, zodat er dit jaar meer deelnemers zijn die aan de 7 wedstrijden komen. Hier onder zie je de wedstrijden die meetellen plus de spelregels. Van de uurloop weet ik nog niet de juiste datum. Jebbe zal proberen of we dit jaar weer terecht kunnen op de drafbaan ergens begin mei, rond onze eigen baan is het dit jaar niet mogelijk gezien de vele werkzaamheden in het kader van de groene long. Voor de tijdsloop kunnen we eventueel uitwijken naar ons trainingsrondje 2 x (meppelerweg, gagelsweg schansweg). 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 de 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  | 29 april en 01 oktober |
| 2. 3000 m  | 20 mei en 09 september |
| 3. 5000 m  | 02 april en 17 juni    |
| 4. 10000 m | 15 juli                |

## en verder de volgende wedstrijden:

- |                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 5. Hunebedloop                | 29 januari    |
| 6. Tijdloop 5 km Steenwijk    | 13 april      |
| 7. Lambertusloop Oldemarkt    | 04 juni       |
| 8. Uurloop Wolvega            | <b>?? mei</b> |
| 9. 1/2 marathon van Steenwijk | 25 juni       |
| 10. Kolkloop Blokzijl         | 06 augustus   |
| 11. Fish Potato Run           | 10 september  |
| 12. Reest 1/2 marathon Meppel | 08 oktober    |
| 13. Hele marathon             |               |

## Spelregels lange-afstand-competitie:

De baanwedstrijden moeten worden gelopen in de periode van 1 april tot 2 oktober. Het maakt niet uit waar, en hoeveel je er loopt want op 2 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 tijd 1 punt, volgende 2 punten, daarna volgende 3 punten, enz.
7. Voor de marathon geldt de snelste tijd 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**