**LANGE-AFSTAND-COMPETITIE 2017**

 *door Egbert Vink*

Ook dit jaar is er weer een L.A.-competitie . Ook hebben diverse leden al de coopertest en de hunebedloop gelopen zodat er al een eerste tussenstand is. Hopelijk doen er dit jaar weer genoeg leden mee aan de lange-afstands-competitie. Dit jaar hebben we 1 nieuwe loop in het programma dat is de woldbergtrail over diverse afstanden . De uurloop komt hier door te vervallen.

Hier onder 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 de meest actuele stand op de website en iedere maand in de Starter kan laten plaatsen.

Tel: 0614771584 Egbert e-mail egbertvink@gmail.com

|  |  |
| --- | --- |
| **Baanwedstrijden op Oerthebaan**  | **en verder de volgende wedstrijden**:  |
| 1. 1500 m 16 Juni, 23 September
2. 3000 m 12 Mei
3. 5000 m 1 April, 14 Juli
4. 10000 m 7 Juli
5. Coopertest 8 januari,12 februari , 5 november
 | 1. Hunebedloop (alle afstanden) 31januari
2. Tijdloop 5 km Steenwijk 10 Juni
3. Woldbergtrail 8 April
4. Kolonieloop Frederiksoord 5 Juni
5. Stone City Run Steenwijk 23juni
6. Kolkloop Blokzijl 5 augustus
7. Oude Willem 22 juli ,29 juli ,5 augustus 12 Oude Willem 12 augustus , 19 augustus
 |
|  | 1. De hele marathon
 |

**Spelregels lange-afstand-competitie:**

De baanwedstrijden en de coopertest en de hele marathon mogen worden gelopen in de periode van 1 Januari tot 1 Decemberr. Het maakt niet uit waar, en hoeveel je er loopt want op 1 december wordt er gekeken wie de snelste tijd heeft gelopen of de meeste meters heeft gelopen .. Afzonderlijke puntentelling voor vrouwen tot 35 en 35+, mannen senioren t/m 35 jaar, veteranen 35+, 45+ en veteranen 55+.

1. De ***leeftijd op*** ***1 april*** is bepalend voor de indeling in de diverse categorieën
2. Verplicht minstens 7 wedstrijden te lopen om voor het eindklassement in aanmerking te komen.
3. Uit het aanbod van 13 wedstrijden tellen de beste 7 uitslagen mee voor het eindklassement.
4. Wegwedstrijden nummer 1 - 1 punt, nummer 2 - 2 punten, nummer 3 - 3 punten, enz.
5. Baanwedstrijden snelste tijd 1 punt, volgende 2 punten, daarna volgende 3 punten, enz.
6. Voor de marathon geldt de snelste tijd 1 punt, volgende 2 punten, daarna volgende 3 punten, enz.
7. Als er gelopen wordt met elektronische tijdswaarneming geldt voor de marathonranglijst de netto gelopen tijd. Voor alle andere wedstrijden de bruto tijd.
8. Bij de wedstrijden waarbij je uit meerdere afstanden kunt kiezen, worden de punten eerst verdeeld over de langste afstand en vervolgens over de kortere afstand.
9. Voor de Coopertest geldt de meeste meters 1 punt, volgende 2 punten, enz.
10. Lopers die in een wedstrijd gelijk eindigen krijgen de punten van hun hoogst geklasseerde plaats.
11. Lopers die minder dan 7 wedstrijden lopen, worden achteraf niet uit de uitslag geschrapt.
12. Bij gelijk eindigen in het eindklassement telt de uitslag van de laatst tegen elkaar gelopen wedstrijd.
13. 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**