



AAV'36 organiseert:

5^e Cross Zuid-Holland Midden
competitie 2009 – 2010

zaterdag 6 februari 2010
in Alphen aan den Rijn.

De start en finish zijn in het Zegerplasgebied ongeveer 5 minuten lopen van het clubgebouw van AAV '36 aan de Sportlaan. Parkeren in de nabije omgeving.

Starttijd	Groep	Afstand (circa)
10.30	Mini Pupillen	700 m
10.40	Meisjes Pup. C	1450 m
10.50	Jongens Pup. C	1450 m
11.00	Meisjes Pup. B	1450 m
11.10	Jongens Pup. B	1450 m
11.20	Meisjes Pup. A1	1450 m
11.30	Jongens Pup. A1	1450 m
11.40	Meisjes Pup. A2	1450 m
11.50	Jongens Pup. A2	1450 m
12.20	Meisjes D1 + D2	1450 m
12.30	Jongens D1 + D2	2300 m
12.45	Meisjes C / Meisjes B	2300 m
13.00	Korte Cross M / V	2300 m
13.15	Jongens C	3400 m
13.15	Jongens B	4500 m
13.40	Meisjes A	4500 m
13.40	Dames / V 35	4500 m
13.40 *)	Jongens A / M 60	7750 m
13.40 *)	Heren / M 40 + M 50	9950 m

*) bij voldoende deelname 2^e start 25 minuten later (14.05)

Prijzen.

Pupillen krijgen na afloop een vaantje als herinnering.

Overige deelnemers doen mee als onderdeel van de crosscompetitie van de regio Zuid-Holland Midden 2009 - 2010. 1^e prijsuitreiking in de kantine van AAV'36 na de pupillen, daarna zsm na elke categorie. ZHM cross competitie klassement 2009 – 2010 zie www.av47.nl – wedstrijden.

Aansprakelijkheid.

Iedere deelnemer loopt op eigen risico. De organisatie aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid ten aanzien van de deelnemers.

Inschrijven.

Na-inschrijven kan tot 15 minuten voor de wedstrijd in het clubgebouw van AAV'36, waar ook kleedgelegenheden en douches zijn.

Kosten deelname.

Pupillen € 1,50
Junioren € 1,50
Senioren € 2,50

Voorinschrijving kan tot 3 februari 2010

via onderstaand adres:

Wouter Schoemaker
Evenaar 113
2408 DA Alphen aan den Rijn
of via ws@aav36.nl