

# ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

## INTERNE COMPETITIE 2011



### Programma van de interne competitie 2011 voor clubleden van AV Oirschot:

- di 19 april 19.15 uur: cross over 3300 meter vanaf de baan, 3 ronden (zie parcoursstekening).
- di 17 mei 19.15 uur: 1500 meter op de atletiekbaan
- di 21 juni 19.15 uur: 5000 meter op de atletiekbaan
- di 30 aug 19.15 uur: 10 km op de weg, 3 ronden (zie parcoursstekening)  
inschrijven bij de finish (inrit klooster) in de Montfortlaan  
de start is 500 meter verderop in Straten
- di 20 sept 19.15 uur: 800 meter op de atletiekbaan, daarna prijsuitreiking

### Puntentelling en reglement:

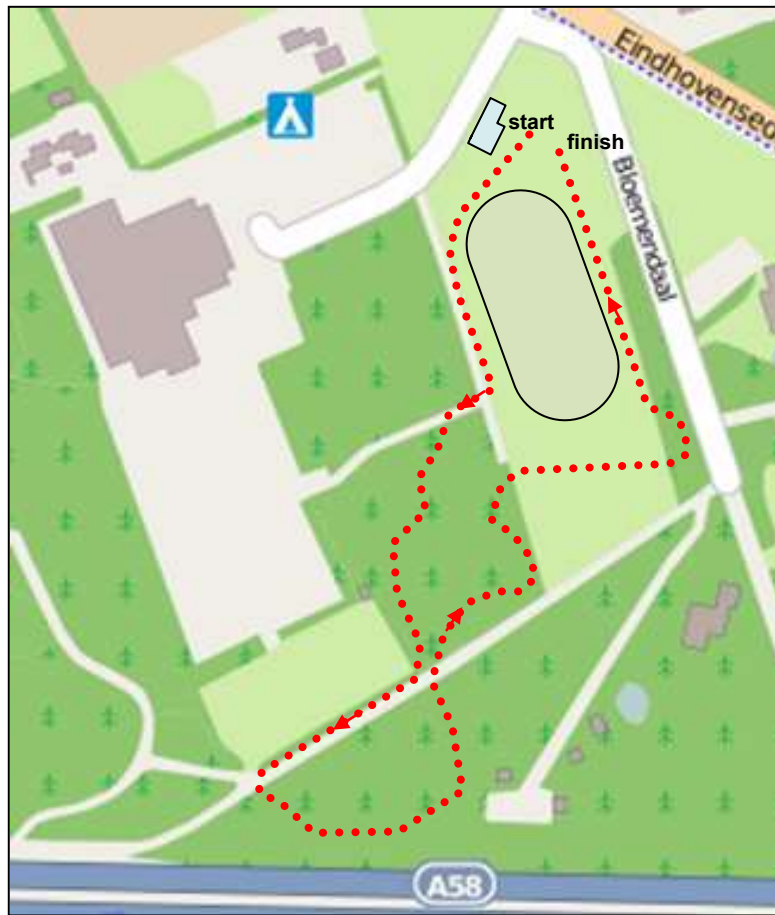
1. Je gemiddelde snelheid in km per uur is het te behalen aantal punten. De punten worden opgeteld en gedeeld door het aantal gelopen wedstrijden. De loper met de hoogste gemiddelde snelheid over alle wedstrijden wint de competitie.
2. Als je een wedstrijd mist worden op het gemiddelde van al je gelopen wedstrijden strafpunten in mindering gebracht en wel: bij de 800 meter 0,0 punten, bij de 1500 meter 0,2 punten, bij de 3300 meter 0,4 punten, bij de 5000 meter 0,6 punten en bij de 10 km 0,8 punten. Dat haalt je gemiddelde dus naar beneden.
3. De punten worden berekend tot 3 decimalen. Als in de eindstand twee deelnemers evenveel punten hebben, is de volgorde van binnenkomst van de laatste wedstrijd waaraan beiden hebben deelgenomen bepalend voor de einduitslag.
4. De categorieën zijn Msen, M35, M45, M55, M65 en Vsen, V35, V45, V55, V65.  
Je blijft het gehele jaar lopen in de categorie waarin je was ingedeeld bij je eerste wedstrijd.
5. Je mag maximaal twee onderdelen missen anders word je niet in de uitslag van de competitie opgenomen. Je mag natuurlijk wel aan alle wedstrijden meedoen, ook al loop je niet mee in de competitie.
6. De eindwinnaars van elke categorie krijgen een mooie prijs. De plaatsen 2 en 3 een kleine herinnering.
7. De gelopen tijden in deze wedstrijden (behalve de cross) zijn geldig voor het behalen van een clubrecord, ook al ben je niet in het bezit van een wedstrijdlicentie.

### En verder:

Na elke wedstrijd (behalve de 10 km) is er gratis koffie in het clubhuis. Hierbij wordt onder de aanwezigen (deelnemers en helpers) een leuke prijs verloot.

**Inschrijven kan ter plaatse voor aanvang van de wedstrijd (vanaf 18.45 uur, kom op tijd!)**

Parcours van de cross bij de interne competitie: middelronde van 1100 meter



Parcours van de 10 km bij de interne competitie: 3 ronden in de Notel

