



## **OLYMPIA SUPER PRESTIGE 2018** **wedstrijdprogramma**

### **1<sup>e</sup> wedstrijd “Clubcross AC Olympia”** (Zo 25 februari 2018)

*Op ons bekende trainingsrondje op “De Heide” zal op **zondag 25 februari 2018** de clubcross worden georganiseerd.*

*De cross is de 1<sup>e</sup> wedstrijd die meetelt voor de Olympia Super Prestige.*

*De heren lopen 5 rondes van +/- 1km*

*De dames lopen 3 rondes van +/- 1km*

*Inschrijven 09.45 uur*

*Warming Up 10.00 uur*

*Start 10.15 uur*

*Koek en zopie als vanouds geregeld door de evenementencommissie.*

### **2<sup>e</sup> wedstrijd “Coopertest”** (Di 13 maart 2018)

*Coopertest op sportpark “De Beek”. De uitslag telt mee voor de Olympia Super Prestige. Een coopertest is een oefening waarbij de conditie van een deelnemer wordt gemeten. De meest bekende vorm daarvan is die waarin een hardloper in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand aflegt. De coopertest is in vrijwel de gehele sportwereld ingevoerd als handig en snel instrument om iemands basisconditie te bepalen.*

*Uit de afstand die iemand in 12 minuten loopt kan heel eenvoudig zijn/haar conditiepeil worden afgelezen.*

*Inschrijven 19.00 uur*

*Warming Up 19.15 uur*

*Start circa 19.30 uur*



### **3<sup>e</sup> wedstrijd “Mozes-Run”** (Di 22 mei 2018)

*Bij Fort de Roovere wordt door de Evenementencommissie een loopwedstrijd georganiseerd. In het parkoers is de Mozesbrug opgenomen. Dit jaar wordt langs de lage kant afgedaald, zodat vervolgens de lange trap moet worden beklommen. Het is dit jaar een koppelloop. Elk koppel geeft de tijd op die zij denken nodig te hebben om de 10 KM af te leggen. Om de beurt lopen de deelnemers een ronde van 1 KM. Het koppel dat de geschatte tijd het dichtst benaderd wint de koppelloop. Vanzelfsprekend zijn horloges, GPS en dergelijke tijdens het inlopen en de wedstrijd niet toegestaan. De uitslagen tellen mee voor het eindklassement van de Olympia Super Prestige. Na afloop zal er door de evenementencommissie voor een versnapering worden gezorgd.*

*Inschrijven 19.00 uur*

*Warming Up 19.15 uur*

*Start circa 19.30 uur*

### **4<sup>e</sup> wedstrijd “Holiday-run”** ( Di 19 juni 2018)

*Op het trimparcours in natuurgebied “De Melanen” wordt door de Evenementencommissie een koppelloop georganiseerd. Dit is een prognoseloop. Elk koppel geeft de tijd op die zij denken nodig te hebben om de 10 KM af te leggen. Om de beurt lopen de deelnemers een ronde van 1 KM. Het koppel dat de geschatte tijd het dichtst benaderd wint de koppelloop. Vanzelfsprekend zijn horloges, GPS en dergelijke tijdens het inlopen en de wedstrijd niet toegestaan. De uitslagen tellen mee voor het eindklassement van de Olympia Super Prestige. Na afloop zal er door de evenementencommissie voor een versnapering worden gezorgd.*

*Inschrijven 19.00 uur*

*Warming Up 19.15 uur*

*Start circa 19.30 uur*

### **5<sup>e</sup> wedstrijd “Aardbeienloop”** (Di 18 september 2018)

*De Aardbeienloop bestaat uit rondjes door de polder.*

*Start en finish bij Hereijgers, Polderweg 2a, Lepelstraat.*

*De heren lopen ca. 10 km en de dames ca. 5 km.*

*Inschrijven 19.00 uur*

*Warming Up 19.15 uur*

*Start circa 19.30 uur*

### **6<sup>e</sup> wedstrijd “Coopertest”** (Di 9 oktober 2018)

*Coopertest op sportpark “De Beek”. De uitslag telt mee voor de AC Olympia Super Prestige. Een coopertest is een oefening waarbij de conditie van een deelnemer wordt gemeten. De meest bekende vorm daarvan is die waarin een hardloper in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand aflegt. De coopertest is in vrijwel de gehele sportwereld ingevoerd als handig en snel instrument om iemands basisconditie te bepalen: Uit de afstand die iemand in 12 minuten loopt kan heel eenvoudig zijn/haar conditiepeil worden afgelezen.*



*Inschrijven 19.00 uur*

*Warming Up 19.15 uur*

*Start circa 19.30 uur*

### **7<sup>e</sup> wedstrijd “VetteHaploop”** (Di 6 november 2018)

*Op sportpark “De Beek” wordt deze loop gehouden. Dit is een loop waarvan de inhoud later bekend gesteld zal worden.*

*Inschrijven 19.00 uur*

*Warming Up 19.15 uur*

*Start circa 19.30 uur*

### **“De prijsuitreiking OSP 2018”** (Vr 28 december 2018)

*Tijdens het Eindejaarsfeest zal de uitreiking van de Olympia Superprestige 2018 voor alle categorieën plaatsvinden.*

