



## **OLYMPIA SUPER PRESTIGE 2019** **wedstrijdprogramma**

### **1<sup>e</sup> wedstrijd “Clubcross AC Olympia”** (Zo 8 maart 2020)

*In het bos achter Fort de Roovere zal op **zondag 8 maart 2020** 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 aanwezig.*

### **2<sup>e</sup> wedstrijd “Coopertest”** (uitgesteld tot na de Coronacrisis)

*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.*

*Warming Up 19.00 uur*

*Start circa 19.15 uur*



### **3<sup>e</sup> wedstrijd “Mozes-Run”** (uitgesteld tot na de Coronacrisis)

*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 9 juni 2020)

*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 “Rondje Binnenschelde”** (Di 25 augustus 2020)

*Het rondje Binnenschelde bestaat uit één ronde rondom de Binnenschelde in Bergen op Zoom.*

*Start en finish op de Boulevard nabij zwembad De Schelp.*

*De afstand voor zowel dames en heren is ongeveer 7 km.*

*Inschrijven 19.00 uur*

*Warming Up 19.15 uur*

*Start circa 19.30 uur*

### **6<sup>e</sup> wedstrijd “Hereijgers Aardbeienloop”** (Di 15 september 2020)

*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*

### **7<sup>e</sup> wedstrijd “Coopertest”** (Di 13 oktober 2020)

*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*

### **8<sup>e</sup> wedstrijd “VetteHaploop”** (Di 10 november 2020)

*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 2019”**

*De uitreiking van de Olympia Superprestige 2020 voor alle categorieën zal op een nader te bepalen tijdstip plaatsvinden.*

