



OLYMPIA SUPER PRESTIGE 2023 **wedstrijdprogramma**

1^e wedstrijd “Clubcross AC Olympia” (zondag 26 februari 2023)

In het bos achter Fort de Roovere zal op zondag 26 februari 2023 de clubcross worden georganiseerd.

De cross is de 1^e 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

2^e wedstrijd “Coopertest” (dinsdagavond 14 maart 2023)

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^e wedstrijd “Mozesloop” (dinsdagavond 16 mei 2023)

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^e wedstrijd “Holiday-run” (dinsdagavond 20 juni 2023)

De Holiday-run bestaat uit een koppelloop rond de Groote Melanen. 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^e wedstrijd “Rondje Binnenschelde” (dinsdagavond 22 augustus 2023)

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

Let op: Start en finish op de Noordlandseweg.

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^e wedstrijd “Hereijgers Aardbeienloop” (dinsdagavond 19 september 2023)

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^e wedstrijd “Coopertest” (dinsdagavond 17 oktober 2023)

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^e wedstrijd “VetteHaploop” (dinsdagavond 14 november 2023)

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 2023” (datum wordt later vastgesteld)

De uitreiking van de Olympia Superprestige 2023 voor alle categorieën, voorafgegaan door een actief programma en afgesloten met een hapje en een drankje.

