

## LOOPWEEK 8 T/M 12 JUNI 2015 - Algemeen

Zondag wordt de baan en kantine feestelijk versierd.

Elk team bestaat uit minimaal 10 atleten, waarvan in ieder geval 2 pupillen - 1 G-teamlid - 2 junioren - 2 senioren en 2 masters. Iedereen loopt die avond. Iedere pupil en junior geeft zijn pr op de 1000 meter door bij inschrijving. Niveau G-teamleden worden door eigen trainers ingeschat. En bij senioren/masters wordt naar de 1500 meter van de D&T competitie van de afgelopen 3 jaar gekeken. Bij geen gegevens bekend, wordt het niveau van de 10 km voor zover bekend meegenomen. Om in een ploeg opgenomen te worden dien je in ieder geval 3 van de 5 dagen aanwezig te zijn.

### Juryleden

maandag : 15  
dinsdag : 19  
woensdag : 24  
donderdag : 4  
vrijdag : 15

### Starter

maandag : burgemeester (Theo Kwakman)  
dinsdag : Frank de Jong  
woensdag : **nog te vragen Cees Mooijer (1 startschot, daarna Theo)**  
donderdag : Stef Baart  
vrijdag : Theo Kwakman

### Speaker

maandag : Harry Hulskemper  
dinsdag : Freek de Vries  
woensdag : Stef Baart  
donderdag : Harry Hulskemper  
vrijdag : Harry Hulskemper

PR commissie : Nick Jonk en Nico Zwarthoed

Televisie : Love (Jacco Laan)

Dagbladen : NNC (Barry van Langen)

Weekbladen : Nivo (René Schilder) - Stadskrant (Teun Beets)  
Witte Weekblad - Zondagskrant

Websites : AV-Edam (Cees-Johan-Martinus-Manfred)

Facebook : Thomas Kwakman

### Algemeen wedstijdleider/organisator

maandag : Martinus Ouwehand  
dinsdag : Thomas Kwakman - Saskia Jonk  
woensdag : Lida Verdonck - Saskia Jonk  
donderdag : Martinus Ouwehand  
vrijdag : Martinus Ouwehand

## LOOPWEEK 8 T/M 12 JUNI 2015 - maandag 8 juni

Maandag om 17.00 uur wordt het parcours uitgezet.

Om 18.30 wordt de burgemeester ontvangen. Genodigden worden ontvangen in de kantine.

Speaker spreekt een ieder toe om 18.45.

Om 19.00 uur volgt het startschot voor de kleine proloog van 1 km - pupillen/G-team. Er wordt gestart om de 30 seconden.

Aansluitend volgt 5 minuten na laatste loper kleine proloog, de grote proloog van 1500 meter - junioren/masters/senioren.

### Maandag 8 juni

**Proloog 19.00 uur**

***Pupillen ongeveer 1000 meter***

Start bij start/finishlijn in aangegeven richting. Na 100 meter van de baan af, door het hek, vervolgens de poort uit. Linksom het Gouwtje op richting de molen. Daar is het keerpunt. Terug naar het veld en dan nog 300 meter over de baan.

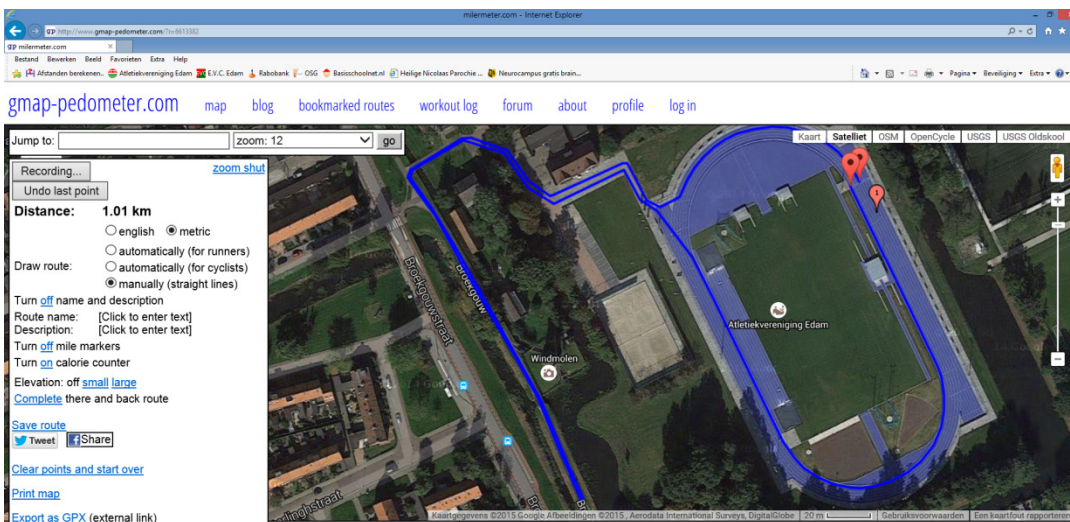
***Junioren A-B-C-D, Senioren en Masters ongeveer 1500 meter***

Start bij start/finishlijn in aangegeven richting. Na 100 meter van de baan af, door het hek, vervolgens de poort uit. Linksom het Gouwtje op richting Zuidpolderlaan. Daar is het keerpunt. Terug naar het veld en dan nog een 300 meter op de baan.

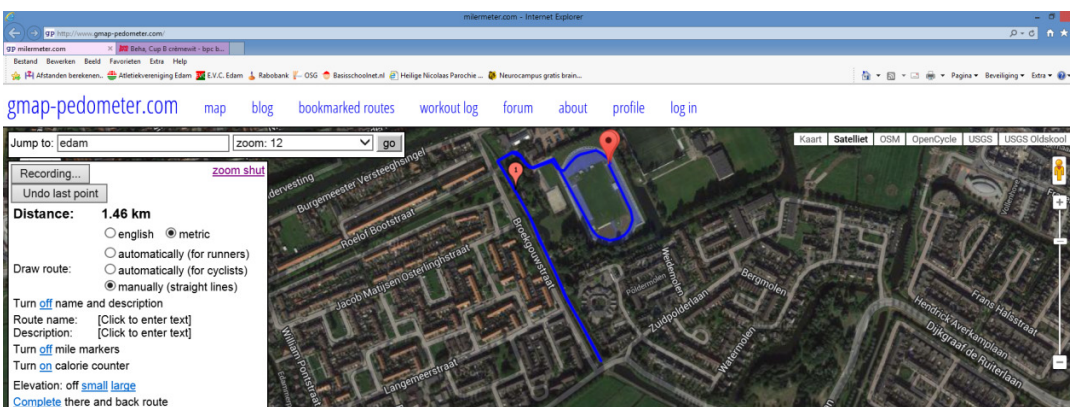
**Werpers 19.30 uur**

De werpers hebben discuswerpen op het programma staan als proloog. Zij mogen 4xwerpen. De beste worp telt.

Kleine proloog 1010 meter : <http://www.gmap-pedometer.com/?r=6613382>



Grote proloog 1460 meter : <http://www.gmap-pedometer.com/?r=6562637>



Ongeveer om 20.00 uur finisht de laatste loper.

# LOOPWEEK 8 T/M 12 JUNI 2015 - dinsdag 9 juni

Dinsdag 9 juni

**Dicerun estafette 19.00 uur / 19.30 uur**

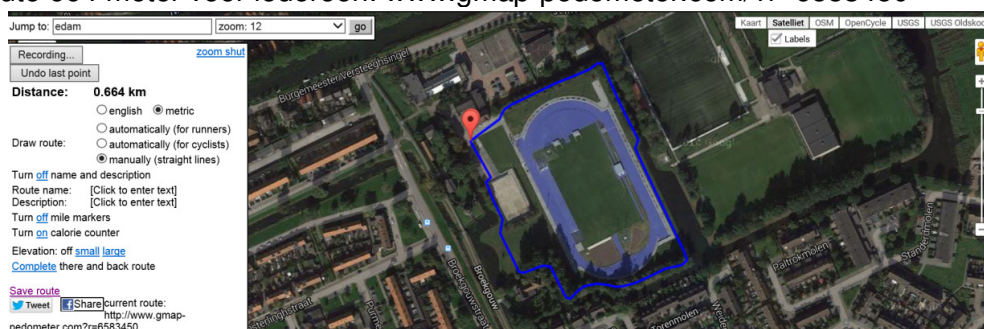
**Pupillen en aansluitend Junioren A-B-C en G-teamleden**

Elk team bestaat uit 3 of meer lopers (pupillen minimaal 2). De eerste gooit 3x (pupillen 2x) met een bal naar het paaltje. Rollen mag ook. Als het paaltje omvalt, is het goed. Als je drie keer de paal omkegelt, dan loop je 1x een rondje bospad. Vervolgens tik je nr. 2 aan en gaat die naar het paaltje. Elk gemiste kans is een strafronde. Als je dus 3x mist, dan loop je 3 straf ronden **plus** nog een rondje bospad. In totaal loopt elke deelnemer in ieder geval 1x een rondje bospad, maar in totaal moet het bospad 7x (pupillen 4x) afgelegd worden. Je kunt de besten dus meerdere keren laten lopen.

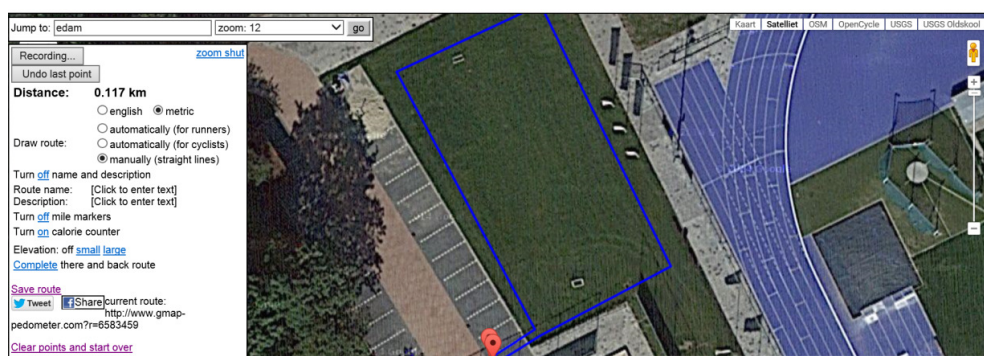
**Senioren en Masters 20.00 uur**

Elk team bestaat uit 4 of meer lopers. De eerste gooit 3x met een bal naar het paaltje. Rollen mag ook. Als het paaltje omvalt, is het goed. Als je drie keer de paal omkegelt, dan loop je 1x een rondje bospad. Vervolgens tik je nr. 2 aan en gaat die naar het paaltje. Elk gemiste kans is een strafronde. Als je dus 3x mist, dan loop je 3 straf ronden **plus** nog een rondje bospad. In totaal loopt elke deelnemer in ieder geval 2x een rondje bospad, maar in totaal moet het bospad 10x afgelegd worden. Je kunt de besten dus meerdere keren laten lopen.

Bospadroute 664 meter voor iedereen: [www.gmap-pedometer.com/?r=6583450](http://www.gmap-pedometer.com/?r=6583450)



Strafronde pupillen ± 117 meter : [www.gmap-pedometer.com/?r=6583459](http://www.gmap-pedometer.com/?r=6583459)



Strafronde junioren / G-atleten / senioren-masters ± 172 meter: [www.gmap-pedometer.com/?r=6583467](http://www.gmap-pedometer.com/?r=6583467)



Juryleden teams kijken hoeveel paaltjes er om gaan en controleren of deelnemer het aantal te lopen straf ronden ook echt loopt. En kijkt of het wisselen in het estafette vak goed gebeurt. De juryleden teams (12 teams) staan bij de paaltjes en zetten deze recht op.

## LOOPWEEK 8 T/M 12 JUNI 2015 - woensdag 10 juni

Woensdag 10 juni

**OJC 18.30 uur**

***Pupillen en Junioren A-B-C-D***

Op deze dag heeft de jeugd de onderlinge jeugd competitie met de gebruikelijke nummers. Per categorie telt een technisch nummer mee voor het team klassement.

***Senioren en Masters 19.00 uur***

De senioren en masters zorgen dat er minimaal 3 atleten van het team meedoen aan de sprint en het kogelstoten. Aanmoedigen van je "TEAM" leden is in ieder geval gewenst!

De pupillen en Junioren die aan de OJC meedoen volgen chrono van die dag. De overige junioren, senioren en masters gaan eerst kogelstoten in Bak A (bij steeple-chase) en Bak B met 2 man tegelijk vanaf beton (cirkels). Juryleden verdelen over 3 groepen atleten. (3x3 juryleden) Na de series 600 meter volgen de 200 meter series. Start staand of vanuit startblok (atleten beslissen zelf)

Er zijn 5 ringen. Er wordt gestoten in ring 2 en 5 met elk een juryteam.

Het kogelstoten begint om 19.00 uur, en de 200 meter om 20.00 uur.

## LOOPWEEK 8 T/M 12 JUNI 2015 - donderdag 11 juni

Donderdag 11 juni

**1000 meter 19.00 uur**

***Series voor de mama's en papa's en overige vrijwilligers!!!***

**Aansluitend om 19.15 uur**

***1 E.M. Dorland en Theunis loopcompetitie Junioren A-B-C, Senioren en Masters***

**Zorg dat je op tijd aanwezig bent!!!**

Iedereen van het team mag meedoen, voor zijn eigen prestatie. De beste vijf van elk team tellen mee voor het klassement. We beginnen met de jongste jeugd, daarna volgt de rest.

Om 19.00 uur starten waarschijnlijk eerst 2 series met vrijwillige lopers als ouders, familieleden en andere belangstellenden. Zij lopen 1000 meter. Daarna volgen de officiële series van de Dorland & Theunis loopcompetitie. De deelnemers van de loopweek worden gewoon tussen alle andere lopers ingedeeld in zelf aangegeven serie.

## LOOPWEEK 8 T/M 12 JUNI 2015 - vrijdag 12 juni

Vrijdag 12 juni

**"Finale estafette" 10 km 19.00 uur**

De finale is een estafette waarbij de kopman van het "TEAM" vier ronden (1600m) loopt op de baan. De tweede loper 3 ronden, de derde loper 2 ronden, de vierde loper 2 ronden, de vijfde loper 1 ronde. De overige teamleden lopen ook om de beurt een ronde. Tot het hele "TEAM" is geweest. Daarna mogen de lopers zelf beslissen wie nog 1 ronde loopt. In totaal moet het team 25 ronden afleggen = 25 x 400m. = 10.000 meter.

Elk team heeft zijn eigen jurylid. Deze houdt het aantal gelopen rondjes in de gaten en of de wissels goed verlopen. Het jurylid zorgt dat de juiste personen starten en klaar staan.

De starter geeft het beginsein. De tijden worden handgeklokt door het eigen jurylid.

Het zal ongeveer 3 kwartier tot een uur duren. Daarna wordt de einduitslag berekend en na ± een half uur volgt dan de bekendmaking van de winnaars. Aansluitend start dan de barbecue.