

SPORTVERENIGING FRIESLAND, ORGANISEERT

OP ZONDAG 24-02-2013 OM 14.00 UUR. 14 – 7 KM.

VIJFDE OERPOLDERLOOP IT HEIDENSKIP

EEN HELSE LOOP DOOR IT HEIDENSKIP | ZONDAG 24 FEBRUARI 2013

Voor iedereen die deze afstanden hardlopend kunnen volbrengen.

Inschrijven via www.inschrijven.nl en/of vanaf 13.00 uur in het Dorpshuis It Swaiegat Branburren 26 8724 LH It Heidenskip.

Kleed- en Douchegelegenheid in het Dorpshuis It Swaiegat Brandeburren.

De route, uitgezet met kalkpijlen en bordjes. Iedere kilometer staat aangegeven. Verkeersregelaars zijn aanwezig om de automobilisten aan te geven waar geparkeerd kan worden, Ook regelen zij het verkeer op de kruispunten, het verkeer wordt tegengehouden totdat iedereen het kruispunt is gepasseerd.

<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=772748>. Oerpolderloop 14 km

<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=772768>. Oerpolderloop 7.2 km

Verzorging. Er is verzorging onderweg op het 5 en 10 km. Punt. Lauw water, na de finish bouillon, multivruuchtendrank, thee, water en fruit. In het Dorpshuis is heerlijke eigengemaakte snert gratis voor de deelnemers.

Het inschrijfgeld is € 10,00 bij voorinschrijving via www.inschrijven.nl SV Frieslandleden krijgen één euro korting bij voorinschrijving. Inschrijven aan de start is € 12,00

Bij nainschrijving inschrijfformulier invullen en melden bij de inschrijftafels. Let op de limiet is 500 deelnemers, dus schrijf van te voren in via www.inschrijven.nl

Startnummers met vier spelden voorop goed zichtbaar dragen. Startnummerbanden zijn bij Josefien te koop.

Waardevolle voorwerpen inleveren bij Josefien met nr. sticker in de kluis deponeren.

Uitslagen, foto's en verslag zie www.svfriesland.nl

Bij de finish worden de nummers en tijden genoteerd, hier staan ook marathonklokken. Laat uw startnummer op tijd en duidelijk zien als u over de finish komt.

Let op de sites of de loop wordt afgelast, dat kan bij ijzel op de wegen. Zie dan op www.svfriesland.nl en/of www.hardlopendnederland.nl de nieuwe loopagenda site.

