

Atletiekvereniging AV HERA

Heeerhugowaard

Geachte sportvrinden en vriendinnen, 3 okt 2019

Op zaterdag 30 november 2019 organiseert AV Hera de eerste cross in de crosscompetitie 2019-2020, regio Noord, voor A/B/C/mini pupillen en A/B/C/D junioren.

Aanvang:

De wedstrijd begint om 11.30 uur. De startnummers kunnen vanaf 10.30 uur afgehaald worden in bestuurskamer / kantine

Parcours:

De cross wordt gehouden op de atletiekbaan en is voornamelijk onverhard. De afstanden zijn samen gesteld uit diverse ronden met hellingen.

3000mtr = 4 x 750m

2000mtr = 1250m + 1

2500mtr = 1000m + 2 x 750m

1500mtr = 2x 750m

1000mtr = 1000m

600mtr = start vindt plaats als enige op het bijveld voor de sprinthelling.

Inschrijven:

Inschrijvingen dienen te geschieden middels een A formulier via het wedstrijdsecretariaat van de inschrijvende vereniging. te downloaden via de website <http://www.tigch.nl/cross/20192020/index.htm>

Het inschrijfgeld per deelnemer bedraagt €3,50. (duidelijk geboortejaar vermelden bij pupillen A en junioren D) inschrijven kan tot-en-met zaterdag 23 november 2019 .

via email adres: **secretariaat.avhera @gmail.com**

Gelieve het inschrijfgeld overmaken op giro Girorekening (IBAN) NL07 INGB 0001 9696 73

t.n.v. AV Hera te Heerhugowaard onder vermelding van ‘cross’ en de verenigingsnaam

Zorg er s.v.p. voor dat het inschrijfgeld **uiterlijk**  **27 november** door ons is ontvangen. Bij niet-deelname wordt geen inschrijfgeld geretourneerd.

 De wedstrijden vinden plaats volgens de Algemene bepalingen van het Crosscompetitie regelement.

Reglement Regio 1 t/m 5 van de Atletiekunie 2018/2019 d.d. 29september 2019

* de deelnemers dienen te starten in clubtenue.
* het verkleinen van het startnummer is niet toegestaan.
* Ook het gebruik van startnummerbanden is niet toegestaan.

Wij hopen U binnenkort te mogen begroeten,

namens het organisatieteam.

 Ab Wassenaar