

Beste mensen,

Hierbij nodig ik jullie uit voor de wedstrijd/prestatietocht op **zondag 24 januari 2016** in Amsterdam (over 7 dagen dus al). Voorafgaand aan de wedstrijd/prestatietocht zal zoals de laatste jaren gebruikelijk een clinic/warming up verzorgd worden door mij. Iedereen kan aan beide onderdelen (de warming up en de wedstrijd/prestatietocht) deelnemen. Ook kun je afzonderlijk deelnemen aan de clinic of alleen aan de wedstrijd/prestatietocht.

Het programma is:

vanaf 9.30 uur aankomst van de deelnemers

10.00 uur begin clinic/warming up

uiterlijk 11.30 uur einde clinic/warming up

12.00 uur start wedstrijd/prestatietocht over 5, 10, 15 en 20 km (men kan op alle afstanden inschrijven voor zowel de wedstrijd als de prestatietocht)

uiterlijk 15.00 uur einde wedstrijd/prestatietocht

Er wordt gestart en gefinished op de baan. Het adres is:

Chris Berger atletiekbaan AV 23

Radioweg 89

1089 NG Amsterdam

Tijdens de wedstrijd/prestatietocht zullen alle tijden per volledige ronde van 2,5 km worden opgenomen.

Tevens zal geprobeerd worden zo veel mogelijk tijden op te nemen op de 1, 3 en 8 km en ook op de 7 en 10 mijl.

De derde en laatste datum van deze winterserie is:

**zondag 21 februari 2016**

Aanmelden kan vooraf of ter plekke. Kom wel op tijd en zorg dat je er uiterlijk bent om:

- 9.50 u. als je mee wilt doen aan de clinic/warming up.

- 11.30 u. als je mee wilt doen aan de wedstrijd/prestatietocht.

*Definitieve* aanmeldingen vooraf voor de clinic/warming up kunnen bij mij worden gedaan.

Aanmeldingen vooraf voor de wedstrijd/prestatietocht kunnen gedaan worden bij SV de LAT (Gerard van Blaricum of Remco de Bruin).

Bereikbaarheid per OV: station Amsterdam Science Park of tram 9 vanaf Amsterdam Centraal station (halte Brinkstraat).

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg

[Informatie over de wedstrijd](#)