

Hoi sportieveling,

Jij doet toch zeker ook mee op **zaterdag 30 oktober**?

Er zijn dan leuke wedstrijden **hardlopen en mountainbiken off-road op Camping De Koekoek!**

### Wat heb je nodig?

Als je mee wilt doen met hardlopen, dan heb je goede hardloopschoenen nodig (die ook vies mogen worden). Meedoen is gratis! Vanaf 12 jaar betaal je € 5,00.

Als je mee wilt doen met mountainbiken, dan heb je een goede mountainbike / crossfiets nodig (die ook vies mag worden). Een helm kun je lenen. Meedoen kost € 2,00, vanaf 12 jaar € 5,00 als je lid bent van RC Jan van Arckel en € 8,00 als je geen lid bent.

### Wat is het programma?

Vanaf 10:00u.		Inschrijven veldloop	
11:00u.	Veldloop B	Recreatie- en jeugdloop	2, 4 of 6 km.
	Veldloop A	Wedstrijdloop	5 Engelse Mijl (8.046 km)
Vanaf 11.30u.		Inschrijven mountainbike wedstrijden	
12:30u.	F-klasse	Jeugd 4 t/m 8 jr.	15 min.
13:00u.	E-klasse	Jeugd 9 t/m 11 jr.	25 min.
13:00u.	D-klasse	Jeugd 12 t/m 14 jr.	30 min.
13:45u.	A-klasse	Heren licentiehouders & getrainde niet-licentiehouders	60 min.
14:45u.	C-klasse	Dames vanaf 15 jr.	45 min.
15:00u.	B-klasse	Heren recreanten	40 min.



Voor meer informatie, kijk op [www.campingdekoekoek.nl](http://www.campingdekoekoek.nl) of [www.wielerrondeameide.nl](http://www.wielerrondeameide.nl)

We zien jullie graag op 30 oktober op Camping De Koekoek!

Comité 5 Mijl loop Ameide, St. Wielerronde Ameide en RC Jan van Arckel.

**Veldloop en Off-road wedstrijden**  
**30 oktober**  
Camping de Koekoek  
Tienhoven  
[www.campingdekoekoek.nl](http://www.campingdekoekoek.nl)

Dit bord is gesponsord door:  
[www.mmx-design.nl](http://www.mmx-design.nl)

**MMX DESIGN**  
RECLAME! VAN IDEE TOT REALISATIE

### Inschrijven?

Vul dit strookje in en lever hem in voor of op 30 oktober in de kantine van de camping.

Naam: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_ Ik doe mee met:  
Adres: \_\_\_\_\_ Tel.nr.: \_\_\_\_\_ O Hardlopen  
Plaats: \_\_\_\_\_ Leeftijd: \_\_\_\_\_ jaar Cat.: \_\_\_\_\_ O Mountainbiken