

## Programma THOR Winter Challenge zaterdag 19 januari 2019

### Algemeen

Het inschrijfgeld voor volwassen Thorleden is € 2,00 en deelnemers van buiten THOR € 4,00. Tevens krijgt elke deelnemer een gratis consumptie.

**Jeugdleden THOR lopen gratis, en kinderen van buiten THOR betalen 2,-**

### Prestatielopen senioren:

**6 - 10 - 17 - 25 km start om 8:50 uur**

### Jeugd: prestatielopen 1700 meter - 3000 meter

Groep 1 Jeugd 6 t/m 8 (1700 meter)	:09.30 uur
Groep 2 Jeugd 9 t/m 11 (1700 meter)	:09.45 uur
Groep 3 Jeugd 12 t/m 14 (3000 meter)	:10.00 uur
Groep 4 Jeugd 14 t/m 16 (3000 meter)	:10.15 uur

Na de prestatie-loop is er vanaf 10 uur op en rond onze baan een **KIDS Obstacle Run** te doen. Er zullen vrijwilligers zijn die tijden registreren. Bij de finish zijn er een diploma, fruit en water.

Opmerkingen: maximale groepsgrootte per start is 25 kinderen. Groepen starten om de 5 minuten. Elke groep wordt begeleid door minimaal een assistent/jeugdtrainer. Er zijn 2 leeftijdsgroepen: 6 t/m 10 jaar en 11 t/m 14 jaar.

### Opstapcursus hardlopen.

Deze is voor iedereen, lid of geen lid!

Een **gratis training** dus op deze ochtend zonder verdere verplichtingen.

Aanvang 09.00 - 09.30 uur - vooraf aanmelden is gewenst.

### Wandelaars en Nordic Walkers

Start vanaf 9.00 uur

**Er staan RouteBegeleiders onderweg**, ze houden op enkele **gevaarlijke punten** de lopers tegen en verlenen indien veiliger voorrang aan het verkeer. Ze zijn duidelijk herkenbaar aan hun Thorshesjes.

### Mobiele posten op de route

Dit jaar hebben we weer de mountainbikers van de wielervereniging "De Kaaimannen" bereid gevonden om ons te helpen op de routes. Zij fietsen op het parcours ter controle en ondersteuning voor de lopers.

### Jeu des Boules

Op deze ochtend is er ook gelegenheid om gezellig met vrienden een spelletje jeu des boules te doen op onze mooie banen. Of misschien interesse om het spel eens wat professioneler te benaderen?

### Inschrijven

<https://inschrijven.nl/form/2019011912340-nl>