



**11de ATLA OEFENVELDLOOP  
 ZATERDAG 16 OKTOBER 2021  
 ATLA PISTE LANAKEN – AANVANG 10u30  
 KANGOEROES  
 BENJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN  
 CADETTEN-SCHOLIEREN-JUNIORES  
 SENIORES-MASTERS**

Om vooral onze nieuwe atleetjes te laten kennis maken met een veldloop organiseert ATLA een oefenveldloop. Hoe verloopt een veldloop? Hoe schrijven we in? Hoe warmen we op? Alles zal uitgelegd worden. Verplicht voorinschrijven via [jc-atla-1@telenet.be](mailto:jc-atla-1@telenet.be) of [corheemskerk56@gmail.com](mailto:corheemskerk56@gmail.com) .  
 Inschrijvingsgeld GRATIS. Men loopt in de categorie voor het seizoen 2021-2022.

Het parcours is moeilijk beloopbaar met spikes!  
 Medailles voor de podiums per geboortjaar bij de jeugd.  
 Vanaf cadet/scholieren/juniores, seniores en masters podiums per categorie.  
 Podium masters: 2 kategoriën -45 en +45

**Uurrooster:**

<b>10u30</b>	Kangoeroes 2015-2016-benjamins meisjes 2013-2014	925m - 1 ronde
<b>10u40</b>	Kangoeroes 2015-2016-benjamins jongens 2013-2014	925m - 1 ronde
<b>10u50</b>	Pupillen meisjes 2011-2012	1675m - 2 ronden
<b>11u05</b>	Pupillen jongens 2011-2012	1675m - 2 ronden
<b>11u20</b>	Miniemen meisjes 2009-2010	2425m - 3 ronden
<b>11u35</b>	Miniemen jongens 2009-2010	2425m - 3 ronden
<b>11u50</b>	Cadet-scholier- meisjes 2005-2006-2007-2008	3175m - 4 ronden
	Juniors-seniores-masters dames	3175m - 4 ronden
<b>12u05</b>	Cadet-scholier- jongens 2005-2006-2007-2008	3925m - 5 ronden
	Juniores-seniores-masters heren	3925m - 5 ronden

