



TIELEMAN KEUKENS RUN

**5 EN 10KM RUN,
WANDELTOCHT EN
JEUGDLOPEN**

**ZATERDAG
18 NOVEMBER 2023
MIDDELHARNIS**

TEVENS
FLAKKEES —————
KAMPIOENSCHAP
————— **5 EN 10 KM**



organisatie AV Flakkee
Inschrijven t/m 16 nov via
www.inschrijven.nl

Nu met elektronische tijdwaarneming

- ▶ Programma:
 - 09:00 uur afhalen startnummer en na inschrijven tot een half uur voor de start
 - 09:30 uur start wandeltocht
 - 09:45 uur start jeugdloop 400m (t/m 9jr) en 800m (10 t/m 15jr)
 - 10:30 uur start wedstrijd 5 en 10km
- ▶ Inschrijfgeld bij voorinschrijven: wandelen €3.- wedstrijd €8.- Bij na inschrijven wandelen €3.- en wedstrijd €10.- Jeugd t/m 15 jaar gratis
- ▶ Start bij sportcomplex Van Pallandtpolder Oostplaatseweg 1 Middelharnis. Finish op de atletiekbaan. Douche en kleedruimte aanwezig.
- ▶ Prijzen in de categorieën:
 - 5km mannen 1/2/3 en vrouwen 1/2/3
 - 10km mannen 1/2/3 en vrouwen 1/2/3
 - Snelste Flakkeese man en vrouw op 5km
 - Snelste Flakkeese man en vrouw op 10km
- ▶ Na afloop is er voor iedereen erwtensoep in de gezellige kantine.
- ▶ Door in te schrijven gaat u akkoord met het opslaan van gegevens en gebruik van foto's

Meer informatie:

Eric Wolfert, 06-57627806, mail@avflakkee.nl of
kijk op www.avflakkee.nl of onze Facebook pagina