

Vaste gegevens:

Standaard Clubtraining op dinsdag en donderdag aanvang 20:00, einde ± 21:30.

Standaard trainingslocaties.

Van 1/9 tot 30/4 training op het Industrieterein, vertrek 20:00 vanuit de kleedkamer in de gymzaal.

Van 1/5 tot 1/9 training op het Sportcomplex en de Noorderbrug, vertrek 20:00 vanuit de kleedkamer in de gymzaal.

NB: De trainer kan ad hoc van de standaard trainingslocatie afwijken!! (Bijv. indoortraining i.g.v. gladde weg)

Afwijkende trainingslocaties.

6 x per seizoen training op de atletiekbaan van Hollandia in Hoorn.

Voor de data zie Variabele gegevens.

Van mei t/m augustus wordt op de dinsdagen van de oneven weken de Clubtraining gehouden in de Schoorlse duinen. De eerste duintraining in 2012 is dus op 8 mei.

Vertrek per auto vanaf het tankstation om 19:30. Voor het meerijsen is een bijdrage van € 2 per persoon vastgesteld, ongeacht de afstand, contant en gepast te betalen aan de chauffeur.

Zondagse Duurloop

Als er geen evenementen vermeld staan bij de Variabele gegevens gaat er bijna elke zondagmorgen een aantal leden naar Schoorl voor een rustige (natuur-)Duurloop van 10 - 15 km in de duinen en langs het strand.

Wie mee wil staat om 8:30 bij het tankstation. Vaste bijdrage vervoerkosten € 2 p.p.

Blessures.

Mocht je onverhoopt langere tijd niet aan de trainingen kunnen deelnemen door een blessure of ander ongemak dan wordt een *telefoontje of mailtje* naar een van de trainers of commissieleden (zie onderstaand) zeer op prijs gesteld.

Coopertest.

4 x per seizoen is er gelegenheid om (de progressie van) jouw conditie te testen m.b.v. de zogenaamde Coopertest. Je loopt dan exact 12 minuten zo snel als je kan. De afstand die je in die 12 minuten afgelegd hebt geeft een globale indicatie van jouw loopconditie.

Koffie, thee, e.d. na afloop van de laatste training van elke maand, in de gymzaal.

Sportmassage.

Spierpijn na een pittige wedstrijd of gewoon een prettige preventieve behandeling? Onze sportmasseuses Elly en Nelleke staan ook dit jaar weer voor je klaar. Speciaal ledentarief: slechts € 12 voor een complete behandeling.

Voor informatie en telefonische afspraak zie hieronder.

Commissieleden

Elly Groet

Harry de Jong

Jan van Duin (vrz)

Margretha Mol

Truus Doekes

Jan Veenstra

Telefoon

0226-452425

0226-317067

0226-451913

0226-451815

0226-453114

072-5022371

E-mailadres

c.groet@quicknet.nl

harry.de.jong@xs4all.nl

jmvanduin@kpnplanet.nl

robinenmargretha@quicknet.nl

tdoekes@gmail.com

nooy.veen@quicknet.nl

Trainers

Peter van Buijtene

Marcel Konings

0226-342727

0226-722289

peter.vanbuijtene@gmail.com

konings.marcel@gmail.com

Competitieleidster

Margretha Mol

0226-451815

robinenmargretha@quicknet.nl

Sportmasseuses

Elly Groet

Nelleke Groenveld

0226-452425

0226-355619

c.groet@quicknet.nl

nellekegroenveld@quicknet.nl

Datum	Omschrijving.	Interne Competitie
Zo 1-1	De Mijl van de Weere, 8,2km aanvang 13:20.	IC wedstrijd 1
Zo 8-1	Egmond Halve Marathon en 10 km, aanvang 12:25, vertrek 9:00.	IC wedstrijd 2
Zo 12-2	Groetuitschoorlrun.	
Zo 26-2	De 25-ste ARO polderloop 3-5-10 km. www.aro88.nl	IC wedstrijd 3
Di 6-3	Baantraining bij Hollandia Hoorn, vertrek 19:30.	
Zo 11-3	Voorjaarsloop Hera. Aanvang 11:00, eigen vervoer. www.avhera.nl	IC wedstrijd 4
Di 13-3	Baantraining bij Hollandia Hoorn, vertrek 19:30.	
Di 20-3	Baantraining bij Hollandia Hoorn, vertrek 19:30.	
23/27 -3	Trainingsweekend Barcelona.	
Zo 1-4	De Leyen Estafette. 1.25 tot 7.5 km. www.aro88.nl	IC wedstrijd 5
Di 10-4	Naast de training is het vanavond ook mogelijk de Coopertest te doen.	
Do 12-4	Naast de training is het vanavond ook mogelijk de Coopertest te doen.	
Vr 13-4	Jaarvergadering ARO'88, 20:00 in De Konkel.	
Do 26-4	Laatste training op de Braken.	
Vr 27-4	Vierwindenloop Spierdijk, 10km, eigen vervoer. www.spierdijkatletiek.nl	IC wedstrijd 6
Di 1-5	1 ^e training op het ARO-complex.	
Di 8-5	1 ^e duintraining Schoorl	
Zo 10-6	Stoomtramloop Hoorn-Medemblik, 4,7 - 9,5 - 21 km. www.stoomtramloop.nl	IC wedstrijd 7
Do 19-7	Laatste training voor de Duurdouwersvakantie. Bosloop Schoorl (4 of 8 km) na afloop Koffie en gebak in "De Viersprong te Schoorl".	
Di 24-7	Begin Duurdouwersvakantie van 4 weken.	
Di 21-8	1 ^{ste} training na de vakantie. Duintraining in Schoorl !!!	
Di 28-8	Laatste duintraining in Schoorl.	
Do 30-8	Training op het ARO-complex.	
Di 3-9	1^e training op De Braken.	
Zo 30-9	Zilveren Kruis Achmealoop. 5 - 10 en Halve Marathon. www.zilverenkruisachmealoop.nl	IC wedstrijd 8
Di 9-10	Naast de training is het vanavond ook mogelijk de Coopertest te doen.	
Do 11-10	Naast de training is het vanavond ook mogelijk de Coopertest te doen.	
Zo 14-10	37 ^{ste} Amsterdam marathon.	
Zo 28-10	Parkcross Hoorn 5,5 en 7,8km. www.crosscircuit.nl	IC wedstrijd 9 (RC)*
Zo 4-11	Boerenkoolloop Warmenhuizen. 5 -10,5 en 21,1km. www.avnova.nl	IC wedstrijd 10
Di 6-11	Baantraining bij Hollandia Hoorn, vertrek 19:30.	
Zo 11-11	Wieringermeer 27 ^{ste} Dijkgatboscross. www.crosscircuit.nl	(RC)*
Di 13-11	Baantraining bij Hollandia Hoorn, vertrek 19:30.	
Zo 18-11	Cross SAV Grootebroek. www.crosscircuit.nl	(RC)*
Di 20-11	Baantraining bij Hollandia Hoorn, vertrek 19:30.	
Zo 2-12	Helderse Duincross, 5,8/10km (v/m). www.crosscircuit.nl	(RC)*
Zo 9-12	St.Georgecross Spierdijk 8,2km. www.crosscircuit.nl	IC wedstrijd 11 (RC)*
Do 20-12	Prijsuitreiking Interne competitie, Kerstkadootjes en Jaarprogramma 2012.	
Wo26-12	Kerstcross Spanbroek 5,8/10km. www.kerstcrossopmeer.nl	

* (RC) = Roele Crosscircuit.

Reglement Interne DuurDouwersCompetitie 2012.

1. Iedere Duurdouwer kan en mag meedoen.
2. Aanmelden is niet nodig. Als je aan de start staat dan doe je dus mee.
3. ARO-clubkleding is niet verplicht maar wél leuk en voor je supporters (én concurrenten) natuurlijk "onmisbaar"!
4. Het aantal te lopen wedstrijden is volledig vrij, je hebt keus uit 11 wedstrijden.
De afstand die je loopt bepaal je zelf, de langste afstand levert wel de meeste punten op.
5. Vervoer naar wedstrijden in principe vanaf het tankstation. Ook hier geldt dit jaar de standaard bijdrage van € 2,00.
Vertrektijd afhankelijk van de aanvangstijd, raadpleeg hiervoor de site vermeld bij de IC-wedstrijd.
6. Als je de Joker hebt ingezet moet je dat zelf even aan onze Competitieleidster Margretha Mol doorgeven.
robinenmargretha@quicknet.nl
7. Over alle zaken waarin dit reglement niet voorziet beslist de Competitieleiding.
8. De uitslagen worden zo snel mogelijk na elke wedstrijd op onze ARO88-site gezet.

De puntentelling.

Wedstrijdpunten: Nr 1 van de langste afstand krijgt 15 punten, nr 2 krijgt er 14, nr 3 - 13 enz. Op volgorde van aflopende afstanden worden de overige punten toegekend. I.g.v. in totaal meer dan 10 deelnemers krijgen nr 11 en volgende elk 5 wedstrijdpunten.

Bijv.: 1 loopt er de marathon, 2 de halve en 4 de 10km. De marathonloper krijgt 15 pntn, de 1^{ste} en 2^{de} van de halve respectievelijk 14 en 13 pntn, nr 1 t/m 4 van de 10km resp. 12, 11, 10 en 9 punten.

Leeftijdsbonus mannen: 40 - 44 jr 0,5 pnt., 45-49 1 pnt., 50-54 1,5 pnt., 55-59 2 pntn., 60-64 2,5 en 65-80 5 pnt per wedstrijd.

Leeftijdsbonus vrouwen: 35 - 39 jr 0,5 pnt., 40 - 44 jr 1 pnt., 45 - 49 jr 1,5 pnt., 50 - 54 jr 2 pntn., 55 - 59 jr 2,5 pnt en 60 - 64 jr 3 pntn enz.

De Joker: Kan 1x ingezet worden (vóór het startschot van de wedstrijd even melden aan je clubgenoten) en levert verdubbeling van wedstrijdpunten op. Dus eindig je bijv als 3e dan krijg je $2 \times 13 = 26$ punten.

Vaste klantenbonus: Meer dan 5 wedstrijden lopen levert extra bonuspunten op, nl.:

Je 6-de wedstrijd 1 extra punt, de 7-de 2 extra, de 8-ste 3 extra bonuspunten enz.

Polderpunten: Iedereen die meehelpt aan onze Polderloop en/of Leyencross als organisator of medewerker ontvangt

15 extra bonuspunten per wedstrijd.

Bepaling eindstand: Voor het bepalen van de eindranglijst tellen alle behaalde wedstrijdpunten mee, inclusief de vaste klantenbonus- en polderpunten!