

Ook dit jaar worden de **BAV-clubkampioenschappen** georganiseerd, en wel op zaterdagochtend **28 september** tussen 9:30 en 12:00 uur.



Er zal dit jaar voor alle deelnemers een **meerkamp** zijn, met de onderdelen: verspringen, sprint en kogelstoten/vortex. Daarnaast zal er ook een **coopertest** georganiseerd worden.

Bij deze coopertest gaat het erom hoeveel meter je kan lopen in 12 minuten. Dit kan wandelend zijn, maar ook hardlopend. Zo is dit voor iedereen een mooie test om te kijken hoe het met de conditie is gesteld.



We hopen dat alle leden aanwezig zijn zodat we op deze dag kunnen laten zien waar de BAV bekend om staat: Gezelligheid.

De inschrijving is geheel gratis, dus er is geen reden om niet mee te doen.

Ieder BAV-lid, van E-pupil tot de gezond & fit lopers en van de prestatie loper tot de sportief wandelaar, kan zich inschrijven.

Inschrijven kan door een mail te sturen naar:

1963tinekebos@gmail.com

Vermeld daarin je naam, geboortedatum en waarvoor je wilt inschrijven (meerkamp en/of coopertest). Bij de coopertest zullen er 3 series zijn. Geef daarbij dan ook op in welke serie je ingedeeld wil worden.

Serie 1:	± 10:00 uur	0 – 2200 m (tot 11,0 km/u)
Serie 2:	± 10.30 uur	2200 m – 2600 m (11,0 – 13,0 km/u)
Serie 3:	± 11:00 uur	Vanaf 2600 m (13,0 km/u en sneller)

Het wordt een ochtend die je niet wil missen!
Geef je dus gauw op!