

CLUBESTAFETTE



wo 12 juni 2019 start 19.15 uur

Elk jaar organiseren we op een mooie zomeravond een training die afwijkt van de gewone recreantentrainingen

Na afloop gratis koffie en misschien zijn er weer aardbeien...

*Het loopt lekker bij
Atletiek Oirschot!*

Zo werkt het:



Er worden teams van 4 lopers samengesteld – mannen en vrouwen door elkaar – met in elk team een loper uit groep 1, een uit groep 2, een uit groep 3 en een uit groep 4.

De teams bepalen onderling de volgorde waarin ze lopen. Dan gaan alle teams tegelijk van start. Een teamlid loopt één ronde van 400 meter en geeft in het wisselvak het stokje over aan de volgende loper van zijn team.

De rondentellers noteren de afgelegde hele ronden van elk team.

De estafette duurt 45 minuten. Na het fluitsignaal geeft de loper die in de baan is zijn positie door aan de rondenteller (= het volgende bordje dat om de 25 meter op de baan staat)

Het team dat de langste afstand heeft gelopen wint de hoofdprijs. Ook voor de teams 2 en 3 zijn er prijzen.

BELANGRIJK: om tijdig de teams te kunnen samenstellen moet je voorinschrijven op de lijsten in het clubhuis.