



# Verhoeve Groen Cross



LSV-Invictus

Tevens

Open Friese Kampioenschappen

20 december 2015 Appelscha



**Locatie:**

RCN de Roggeberg  
De Roggeberg 1  
8426 GK Appelscha  
Telefoon: 0516 431 441

**Inschrijving:**

Vanaf 10:00 uur bij de Restaurant RCN de -  
Roggeberg  
Half uur voor aanvang

**Parcours:**

De Bongerd recreatieterrein

**Kosten:**

Pupillen, Junioren D en C € 4,-  
Overige € 6,-

**Programma:**

11:00 uur 10 km Mooi Drents- Friese Wold loop  
(recreatief) één grote ronde



12:15 uur 1000 meter Pupillen jongens en  
meisjes

12:30 uur 1400 meter Junioren D jongens en  
meisjes

12:45 uur 1400 meter Sprintcross heren en  
dames

13:00 uur 2000 meter Junioren C jongens en  
meisjes

13:15 uur 4000 meter Junioren B jongens en  
meisjes

4000 meter Junioren A meisjes

13:45 uur 6000 meter Junioren A jongens

6000 meter Dames en 40+

10000 meter Heren, 40+ & 50+

- Geldprijzen vanaf AB Junioren (eerste prijs max. 3 dln's, 2<sup>de</sup> prijs bij max. van 6 dln's, 3<sup>de</sup> prijs bij min. 9 dln's/ per categorie).
- Alle prijzen worden op het parcours uitgereikt
- Bij inlevering startnummer gratis kop soep (restaurant)
- Kleedgelegenheid & douche gelegenheid
- Deelname is op eigen risico

**Inlichtingen:**

Rink Post: 06-53396821

Klaas Jan Hofstra: 06-53329979

[www.LSV-Invictus.nl](http://www.LSV-Invictus.nl)

**Plattegrond:**

RCN de Roggeberg  
De Roggeberg 1  
8426 GK Appelscha  
0516-431441



1. Inschrijving: Restaurant
2. Kleedgelegenheid & Douchegelegenheid
3. Start / Finish incl. wc's