

Programma Oefenveldloop 15 oktober 2023:

Categorie	Om hoe laat?	Afstand
KAN V	13u00	580m (1 kleine lus)
KAN M	13u05	580m (1 kleine lus)
BEN V	13u10	580m (1 kleine lus)
BEN M	13u15	580m (1 kleine lus)
PUP V	13u20	1300m (1 grote lus)
PUP M	13u30	1300m (1 grote lus)
MIN V	13u40	1880m (1 kleine lus en 1 grote lus)
MIN M	13u55	1880m (1 kleine lus en 1 grote lus)
Parkloop	14u30	3180m (1 kleine lus en 2 grote lussen)
CAD V	15u00	2600m (2 grote lussen)
CAD M	15u20	2600m (2 grote lussen)
SCH V/ MAS (+50 V)	15u40	3180m (1 kleine lus en 2 grote lussen)
JSM- V- LC en KC dames	15u40	4480m (1 kleine lus en 3 grote lussen) KC: 1880m (1 kleine lus en 1 grote lus)
SCH M/ MAS (+50 M)	16u10	3900 (3 grote lussen)
JUN M en MAS +35 M	16u10	5200m (4 grote lussen)
SEN LC en korte cross mannen	16u10	LC: 7800 (6 grote lussen) KC: 2600m (2 grote lussen)