



Rosmalen 25 oktober 2020

Op 4 november bestaat de LGR 24 jaar

Op 4 november 2020 bestaat de Loopgroep Rosmalen 24 jaar. Om daar in deze corona-periode toch even bij stil te staan staat de training van donderdag 5 november in het licht van deze mijlpaal. De uitvoering zal gedurende de dag plaatsvinden. Dat brengt daarmee ook de verbinding tussen de dag- en avondgroepstraining.

De bewaking van de uitvoering vindt plaats via app en applicaties als Garmin connect en /of Strava.

Ekiden LGR

De training, het is rustweek in het schema, wordt een Ekiden. Een Ekiden is een marathonaafstand afleggen met 6 personen.

Groep:	Afstand	Loper/ster	Starttijd	Eindtijd
Nr. 1.:	5.000 meter			
Nr. 2 :	10.000 meter			
Nr. 3:	5.000 meter			
Nr.:4	10.000 meter			
Nr. 5:	5.000 meter			
Nr. 6:	7.195 meter			

Om dit uit te voeren in deze coronatijd formeer je een team van 6 personen uit de dag- en avondgroep. De afstand wordt in volgorde van 5, 10, 5 10, 5 en 7,195 km gelopen. De afstanden mogen niet gelijk gelopen worden. Het starttijdstip bepaal je zelf (samen met je team) doch rekening houdend met de af te leggen afstand voor het gehele team. De Ekiden moet vóór 20:30 uur voltooid zijn. Je appt de volgende looper/ster om het stokje over te geven. Etc. De laatste looper loopt in de periode 19.00 -20.30 uur en finisht op de parkeerplaats in Maliskamp alwaar de slottijd geregistreerd wordt.

De winnaar

Het winnende Ekiden-team van de LGR komt als volgt naar voren

- Er zijn punten te verdienen voor de juiste mix tussen dag- en avondgroepleden in een team.
- Er zijn punten te verdienen voor het team wat de gemiddelde leeftijd van de LGR het best weet te benaderen.
- Er zijn punten te verdienen voor het snelste team.
- Er zijn punten te verdienen voor de mooiste sjerp.

De uitvoering

- Je geeft vóór 31 oktober je team van 6 personen door aan ondergetekende via mail gwgkivits@gmail.com
- Je bedenkt een teamnaam, bepaald de volgorde in het team.
- Je maakt als team een sjerp welke de laatste loper/ster afgeeft bij het finishen.
- Je bent op de hoogte van elkaar telefoonnummer om elkaar te informeren (appen)
- .
- Als de eerste loper/ster van start gaat appt hij/zij naar 06 12778676. (teamnaam, naam, afstand)
- Als de loper/ster klaar is appt hij/zij naar de volgende loper/ster in de groep.
- Als deze loper/ster van start gaat appt hij/zij naar 06 12778676. (teamnaam, naam, afstand)
- Etc.
- De laatste loper/ster eindigt op de parkeerplaats in Maliskamp.

De LGR

Het idee is uiteraard de LGR een sportief en warm hart toe blijven dragen en gebruik maken van de mogelijkheden die wel kunnen in deze corona-periode. Door met elkaar te trainen en de loopgroep te blijven vormen stevenen we zomaar af op 25 jaar LGR.

Geniet van het lopen en zoek de verbinding. Ik ben benieuwd naar het aantal teams wat deze 24 jarige mijlpaal gaat voortbrengen.

Voor vragen app naar 06 12778676.

Met sportieve groet,

Gerard Kivits

Trainer Loopgroep Rosmalen.