



GLORIA ATLETIEK GEEFT JE VIJF UITDAGINGEN!

Doe mee en steun Gloria Atletiek en de lokale ondernemer!

Vier uitdagingen tot aan de Kerst! En de vijfde uitdaging is de **VIRTUAL WINTER RUN** die op derde kerstdag (27 december) plaatsvindt.

Als je erbij bent, dan steun je niet alleen Gloria Atletiek, maar ook de lokale ondernemer.

INFORMATIE BIJ DE EERSTE VIER UITDAGINGEN

Voor de eerste vier uitdagingen, maken we onderscheid in twee typen uitdagingen:

5 km-uitdaging

10 km-uitdaging

Vanaf nu tot aan de kerst loop je 4x een afstand van 5 km of 10 km.

Door uitdagingen aan te gaan, kun je tijdsparing 'verdiene' op je werkelijk gelopen tijd. Dit maakt het mogelijk dat ieder de kans heeft om toch de snelste virtuele tijd (=werkelijke gelopen tijd minus de tijdsparingen) te lopen. *Zie het niet als een wedstrijd*, maar zie het als een leuke uitdaging om via goede tactiek een mooie score te halen.

Je kunt de vier uitdagingen solo uitvoeren, maar doe je dit in een duo dan krijg je ook tijdsparing op je gelopen tijd. Als duo hoef je niet gelijktijdig te lopen, maar je gelopen afstanden worden aan elkaar gekoppeld voor de uiteindelijke uitslag. Bij een duo lopen dus de beide deelnemers 4x de gekozen afstand, net zoals de solo-loper dat doet. In de uitslag wordt het totale gemiddelde van een duo vergeleken met het totaal van een sololoper.

Elke zondag volgt de tussenstand, bijgewerkt t/m zaterdag. Op die manier kun je evt. je tactiek nog aanpassen. Op derde kerstdag volgt de einduitslag. Om op deze uitslagenlijst te komen, dien je alle vijf de uitdagingen aan te gaan.

En wat ligt er in het verschiet voor degenen met de beste virtuele tijd op de 5 km resp. de 10 km? Eeuwige roem en een leuke herinnering.

SPELREGELS BIJ DE EERSTE VIER UITDAGINGEN

Als je denkt of weet dat je in wedstrijdverband de 5 km binnen 25 minuten loopt, ga dan voor de 10 km-uitdaging. Dat maakt de vijf uitdagingen voor ieder net iets spannender.

Onderstaand de spelregels hoe je 'tijdsparing' kunt verdienen door extra uitdagingen aan te gaan of slim als duo in te schrijven. De spelregels worden beschreven voor de 10 km. De spelregels voor de 5 km zijn identiek, behalve dat alles door twee wordt gedeeld.

- Vrouwen krijgen 5 minuten tijdsparing op de 10 km
- Korting o.b.v. leeftijd
 - Deelnemers, jonger dan 25 jaar: geen tijdsparing
 - Deelnemers van 25 tot 35 jaar: 1 minuut tijdsparing

- Deelnemers van 35 tot 45 jaar: 2 minuten tijdsparing
- Deelnemers van 45 tot 55 jaar: 3 minuten tijdsparing
- Deelnemers van 55 tot 65 jaar: 4 minuten tijdsparing
- Deelnemers van 65 jaar en ouder: 5 minuten tijdsparing
- Is meer dan de helft van je parcours onverhard: 4 minuten tijdsparing
- Korting op basis van vertrektijd
 - Start je tussen 23.00 en 0.00 uur of tussen 05.00 en 06.00 uur: 10 minuten tijdsparing
 - Start je tussen 22.30 en 23.00 uur of tussen 06.00 en 06.30 uur: 8 minuten tijdsparing
 - Start je tussen 22.00 en 22.30 uur of tussen 06.30 en 07.00 uur: 6 minuten tijdsparing
 - Start je tussen 21.30 en 22.00 uur of tussen 07.00 en 07.30 uur: 4 minuten tijdsparing
 - Start je tussen 21.00 en 21.30 uur of tussen 07.30 en 08.00 uur: 2 minuten tijdsparing
- Het absolute hoogteverschil over het parcours is meer dan 30 meter: 2 minuten tijdsparing
- Loop je 20 km, dan krijg je (teruggerekend naar 10 km) 10 minuten tijdsparing
- Loop je als duo: 2 minuten tijdsparing per loper

Om in de uitslagenlijst terecht te komen, dien je je gelopen afstanden via de app Strava (tijdelijk) te delen met vertegenwoordiging van Gloria Atletiek. Meer info over Privacyinstellingen binnen Strava vind je [hier](#).

Tot slot: je bepaalt zelf waar je je ronde van 5 of 10 km (evt. 10 of 20 km) uitzet in een omgeving van ca 20 km rondom Baarle-Nassau.

INFORMATIE BIJ DE VIJFDE UITDAGING: DE VIRTUAL WINTER RUN

De vijfde uitdaging is de Virtual Winter Run. Gloria Atletiek helpt je op derde Kerstdag (zondag 27 december) om deze virtuele run te lopen. Deze virtuele run wordt landelijk georganiseerd, waarbij je kunt kiezen of je 3 of 5 of 10 of 21,1 km gaat lopen. Wij zorgen dat je vooraf informatie ontvangt hoe het rondje (vanuit locatie Gloria Atletiek) loopt van de door jou gekozen afstand. Te zijner tijd word je geïnformeerd over tijdsvakken, zodat alles coronaproof kan plaats vinden. We rekenen uiteraard hierbij op jullie flexibiliteit. En bij aankomst ontvang je een tegoedbon van een lokale ondernemer om je prestatie op een later moment (al of niet met je loopmaatje) te vieren. Detailinformatie over de dagindeling etc. volgt te zijner tijd (ca 1 week voor de Virtual Winter Run). Voor algemene informatie over de Virtual Winter Run: zie [hier](#). De gelopen tijd van deze run wordt opgenomen in een landelijke uitslagenlijst en vormt geen onderdeel van onze 'uitslag met eeuwige roem'. Als deze dag je niet goed uitkomt, dan mag je deze run ook nog lopen op een andere dag (tussen 19 en 31 december). Je komt dan nog wel in de uitslagenlijst van deze Virtual Winter Run.

HOE AANMELDEN?

Je kunt je voor de eerste vier uitdagingen gratis aanmelden via deze [link](#).

Om mee te doen met de vijfde uitdaging, de Virtual Winter Run, ga je naar [deze site](#) en klik je op 'Direct inschrijven' (inschrijven kan t/m 17 december). Dit is niet gratis, maar het leuke is dat ca 80%

van je inschrijfgeld tegemoet komt aan Gloria Atletiek en jij en de lokale ondernemer krijgen er ook nog wat voor terug (zie info hierboven).

Kies bij 'Inschrijfgeld tbv de volgende club' dan 'Baarle-Nassau, Gloria Atletiek'. Je kunt kiezen uit 4 afstanden: 3 km, 5 km, 10 km of 21,1 km.

Ook wandelaars kunnen en mogen meedoen.

Ook niet-leden mogen meedoen, mits ze zich inschrijven voor de Virtual Winter Run.

Namens Gloria Atletiek: veel plezier allemaal!