

# Herfstloop

Zaterdag 21 oktober 2023

**Op zaterdag 21 oktober a.s. organiseert de Loopsport Commissie voor ALLE recreanten van de GAC de traditionele Herfstloop. Je hoeft je niet van tevoren op te geven.**

Het startpunt is voorbij Bistro Boschoord aan de Zwarteweg. Er worden twee mooie parcoursen uitgezet:

- één voor de Nordiccers en Sportief Wandelaars van **6 km**; de start is 2 minuut na de hardlopers;
- één voor de hardlopers van **3,5 km**. Dit parcours kan **1, 2 of 3 keer** worden afgelegd.

## **Programma:**

- 9:00 uur De Nordiccers en Sportief Wandelaars vertrekken met hun eigen groep en trainer op het gebruikelijke tijdstip vanaf het hek bij het Cronebos. De hardlopers lopen in vanaf het clubhuis naar het Cronebos.
- 9:20 uur Warming up.
- 9:30 uur Start voor de hardlopers en 2 minuten daarna de NW en direct daarachter de SW.

De tijd klok is aanwezig, zodat iedereen zijn prestatie kan meten. Aan de finish staat voor iedereen een drankje klaar.

Er zijn op deze zaterdag géén reguliere trainingen, zodat iedereen dit leuke clubfestijn kan meevieren. Heb je nog vragen, vraag je trainer of mail naar [Lsc@gach.nl](mailto:Lsc@gach.nl)

**KOMT ALLEN!**