

Beste Athlosser(s),

Een nieuwe uitdaging bij de 54e Athlos cross op zaterdag 27 oktober in Harderwijk.

Dit jaar zal de Athlos cross twee nieuwe onderdelen introduceren: de obstakel cross voor de jeugd en de estafette cross. In teams zal in estafette vorm de strijd worden aangegaan over 3 x 2500 m. Was het vroeger vooral een officiële hardloopwedstrijd, de estafette cross staat juist ook open voor trimmers, recreanten, bedrijven, niet verbonden aan een vereniging. www.athlos.nl

Obstakel cross

- Ben je onder de 15 jaar, hou je van hardlopen en durf je wel een uitdaging aan? Doe dan mee aan de obstakel cross bij de 54e Athlos cross in Harderwijk! www.athlos.nl
- Slingerpaadjes, boomstammen op de weg en door een rioolbuis...Dat is de obstakel cross voor echte bikkels t/m 14 jaar. De 54^e Athlos cross in Harderwijk! www.athlos.nl
- De herfstvakantie afsluiten met een obstakel cross voor de jeugd t/m 14 jaar bij de 54^e Athlos cross! www.athlos.nl

Estafette cross Welke vereniging, bedrijf, familie of vriendenclub heeft 1 of meerdere teams van 3 deelnemers met voor ieder 2500 m in estafette vorm voor een mooie cross door de Harderwijkse bossen? www.athlos.nl Geen 4x 100 m of 4 x 400 m estafette, maar een 3x 2500 m estafette cross door het bos. Een mooi uitdaging voor elke hardloper; recreant of wedstrijdloper. www.athlos.nl

Run-Bike-Run

Met een uitdagend Run-Bike-Run parcours is deze wedstrijd een echte klassieker in de off-road duathlon sport. Deelnemers komen uit het gehele land, zowel toppers als recreanten. Niet alleen het uithoudingsvermogen maar ook de stuurvaardigheid wordt op de proef gesteld. De afstanden zijn 2,5 km hardlopen, 12 km mountainbiken en 2,5 km hardlopen. Deelname vanaf 12 jaar. www.athlos.nl

Het parcours zal 100 % off-road door de bossen gaan, maar ook zal er dit jaar weer gebruik worden gemaakt van de bike-baan. Voor de beginnende duatleten is het parcours ideaal om ervaring op te doen. Voor de ervaren atleten is het een mooie wedstrijd om de vorm aan te scherpen. www.athlos.nl Een echte klassieker in de off-road duathlon sport; de Athlos Run-Bike- Run.

Lange Cross

Voor de lopers die toch het liefst individueel lopen, is er de lange cross van 5km of 10 km. Deze zal in rondes van 2500 m gelopen worden.

Beekhuizerzandwandeltochten

Athlos heeft ook een groeiend aantal leden bij de wandelgroepen en de Nordic walking groepen. Om van deze Athlos cross een evenement te maken voor al onze leden, zullen er ook wandeltochten zijn. De afstanden zijn 6 of 12 kilometer met starttijden van 9.30 -11.00 uur.

Vanzelfsprekend geldt voor alle onderdelen dat elke beoefenaar van de atletiek- en wandelsport welkom is om mee te doen. Of dit nu is in verenigingsverband, als KNAU-lid is of niet. Recreant of wedstrijd-atleet; wij hopen met dit programma voor ieder wat wils aan te bieden.



ATLETIEKVERENIGING ATHLOS ORGANISEERT

54^E ATHLOS CROSS

ZATERDAG 27 OKTOBER 2018

NIEUW
NIEUW

OBSTAKEL-CROSS VOOR DE JEUGD

ESTAFETTE-CROSS / 3 DEELNEMERS X 2,5 KM

LANGE-CROSS / 5KM / 10 KM

RUN-BIKE-RUN / 2,5KM - 12 KM - 2,5KM

WANDELTOCHTEN / 6 KM / 12KM



KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP

WWW.ATHLOS.NL

Bosloopcompetitie



2018 - 2019

Bosloopcompetitie

De gezelligste loop van Midden Nederland!



ZONDAG 28 OKTOBER 2018
AFSTANDEN: 5 km, 10 km en 15 km & kidsrun
START: 10.30 uur - Kidsrun 10.15 uur

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.ATHLOS.NL



Foto: Jack Koning

In de wintermaanden en die van het voorjaar zal men weer elke laatste zondag van de maand lekker kunnen hardlopen op een prachtig parcours dat loopt door het Strokelbos van Harderwijk.

Het is een loop voor iedereen. Beginner, gevorderde of wedstrijdathleet. Ideaal om te meten hoe het met de conditie zit omdat elke maand het parcours en de afstanden gelijk zijn. Competitie is er ook en wel in de vorm van punten die elke deelnemer verdient als zij/hij meedoet. Aan het einde blijkt wie de meeste punten heeft en dat is niet altijd de snelste maar veelal de meest constante atleet of atlete.

Gegevens editie 2018/2019:

Start: Kidsrun om 10.15 uur, de overige afstanden om 10.30 uur direct naast de atletiekbaan van Athlos aan de Strokel.

Data: zondag 28 oktober, 25 november, 30 december 2018 en 27 januari, 24 februari, 24 maart en 28 april 2019.

Inschrijfgeld: voor volwassenen: € 3,00 (voorinschrijven met ideal € 2,50 via inschrijven.nl) en voor de Kidsrun € 2,00 (voorinschrijven met ideal € 1,50 via inschrijven.nl)

Afstanden: 5- 10- en 15 km*

De jeugd tot en met 12 jaar loopt ca. 1.000 meter (apart klassement).



Sinds 15 september jl. is de **Grote Clubactie** gestart. Aan alle jeugdleden zijn lotenboekjes meegegeven, zodat zij loten kunnen verkopen voor € 3,- per stuk. Van de opbrengst van deze loten gaat 80% naar de clubkas van Athlos. Van dit geld worden dit jaar spullen gekocht voor de jeugd. Natuurlijk kun je zelf ook online loten kopen en wel via deze link en klik dan op Steun ons!

<https://clubactie.nl/actie/AtletiekVerenigingAthlos12>

De herfst is begonnen en daarmee breekt ook langzamerhand weer de gezellige wintermaanden met Sint en Kerst. Veel leden bestellen hun cadeaus online. Op de website van Athlos staat een button van SPONSORKLIKS en via deze knop kom je op de pagina van **Sponsorkliks**. Hier wordt gevraagd wie je wil sponsoren en vul dan AV Athlos in. Daarna kom je op een verzamelpagina met erg veel webshops en doe dan gewoon je aankopen. Athlos ontvangt dan per aankoop provisie en het kost de koper niets, maar Athlos wordt er wel beter van!!



Sinds 20 september staat er weer een **Wissel** bij Issuu.com. Om dit veel gelezen blad te lezen hoeft je alleen maar op de link te klikken en wensen we je veel leesplezier met o.a de cursus Trailrunning, Uri-paadje, de lengte van de trimbaan en natuurlijk de bijdragen van Alida en Kees.

https://issuu.com/wisselathlos/docs/wissel_4_2018

Via de app van Issuu is het mogelijk om Wissels vanaf 2007 te lezen. Zoek dan op Wissel Athlos.