



Op zaterdag 28 september 2019 organiseert AV Flakkee de

16e Tieleman Keukens Run

Een 10 km wegwedstrijd en 5 km prestatie-loop door de polders van Middelharnis-Sommelsdijk

START
12:00

Programma:	10.30 uur	Start inschrijving, tot een half uur voor de start	
	12:00 uur	Prestatie-loop	5.200 meter
	12:00 uur	KNAU-wedstrijd en prestatie-loop	10.000 meter
	14.00 uur	prijsuitreiking	

Prijzen: Voor de 10 km wedstrijd worden er voor de snelste deelnemers per categorie geldprijzen ter beschikking gesteld. Op de 5km alleen voor de eerste drie dames en heren. Je moet aanwezig zijn om je prijs in ontvangst te nemen, er wordt niets nagestuurd. Voor iedereen is er aan de finish sportdrink.

Kleedgelegenheden en douches: Recreatiecentrum De Staver.

Voorinschrijving: Via internet: www.avflakkee.nl, mogelijk t/m 25 september. Korting op het inschrijfgeld €2,00.

Na-inschrijving:	Op de dag zelf tot een half uur voor de start in Recreatiecentrum De Staver	
	Wedstrijd- en prestatie-loop 10 km	€ 8,00
	Prestatie-loop 5 km	€ 6,00

Parkoersrecord: Heren - Mabroek El Zaid: 28.56
Dames - Yvonne van Vlerken: 35.37

Adres: Recreatiecentrum De Staver, Olympiaweg 32, 3245 DL Sommelsdijk
tel. 0187-483306 of www.destaver.nl

Inlichtingen: Eric Wolfert, 06-57627806
email: mail@avflakkee.nl; internet: www.avflakkee.nl facebook: avflakkee

Door in te schrijven gaat u akkoord met het opslaan van gegevens en gebruik van foto's

UnitoSports
wear

