



# TIELEMAN KEUKENS RUN

**5 EN 10KM RUN,  
WANDELTOCHT EN  
JEUGDLOPEN**

**ZATERDAG  
19 NOVEMBER 2022  
MIDDELHARNIS**

TEVENS  
**FLAKKEES** —————  
**KAMPIOENSCHAP**  
————— **5 EN 10 KM**



organisatie AV Flakkee  
Inschrijven t/m 16 nov via  
[www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl)

## GEHEEL VERNIEUWD!

- ▶ Programma:
  - 09:00 uur afhalen startnummer en na inschrijven tot een half uur voor de start
  - 09:30 uur start wandeltocht
  - 09:45 uur start jeugdloop 400m (t/m 9jr) en 800m (t/m 15jr)
  - 10:30 uur start wedstrijd 5 en 10km
- ▶ Inschrijfgeld bij voorinschrijven: wandelen €5.- wedstrijd €8.- Bij na inschrijven wandelen €5.- en wedstrijd €10.- Jeugd t/m 15 jaar gratis
- ▶ Start bij sportcomplex Van Pallandtpolder Oostplaatseweg 1 Middelharnis. Finish op de atletiekbaan. Douche en kleedruimte aanwezig.
- ▶ Prijzen in de categorieën:
  - 5km mannen 1/2/3 en vrouwen 1/2/3
  - 10km mannen 1/2/3 en vrouwen 1/2/3
  - Snelste Flakkeese man en vrouw op 5km
  - Snelste Flakkeese man en vrouw op 10km
- ▶ Na afloop is er voor iedereen erwtensoep in de gezellige kantine.
- ▶ Door in te schrijven gaat u akkoord met het opslaan van gegevens en gebruik van foto's

### Meer informatie:

Eric Wolfert, 06-57627806, [mail@avflakkee.nl](mailto:mail@avflakkee.nl) of  
kijk op [www.avflakkee.nl](http://www.avflakkee.nl) of onze Facebook pagina