



NEDERHEIDE COMMANDERIJE CROSS

op zondag 5 maart 2023

Deze cross bevindt zich op en rondom strandbad Nederheide in Milheeze en is de afsluitende cross van de Limbra Crosscompetitie 2022/2023

Terug in het programma: de sprintcross.

De sprintcross is dit jaar terug in het programma. De sprintcross is een extra korte cross over ongeveer 2500 meter voor mannen en vrouwen van 16 tot 35 jaar (U18, U20, Senioren).

Deze korte cross is een pilot binnen de Limbra Cross Competitie en telt niet mee in het algemeen klassement van de Limbra Cross Competitie.

GAC Gemert verduurzaamt.

Ook GAC Gemert draagt graag een steentje bij aan de verduurzaming. Daarom zal vanaf dit jaar gebruik worden gemaakt van herbruikbare startnummers.

De startnummers moeten daarom na afloop van de wedstrijd weer ingeleverd worden.

Programma	10:30 uur	Lange cross Msen/M40/M45/M50 M55/M60/Vsen/V45	9310 m.: 4 gr. ronden
	11:30 uur	Korte cross Msen/M45/Vsen/V35/V45 MU20 (JA) / MU18 (JB)	4610 m.: 2 gr. ronden
	12:00 uur	Sprintcross (U18/U20/Sen)	2478 m.: 3 mid. ronden
	12:20 uur	VU20 (MA)/VU18 (MB) Jongens C (JU16)	3120 m.: 1 mid. + 1 gr. ronde
	12:40 uur	Meisjes C (MU16)	1960 m.: 1 kl. + 2 mid. ronden
	12:55 uur	Jongens D (JU14)	1960 m.: 1 kl. + 2 mid. ronden
	13:10 uur	Meisjes D (MU14)	1630 m.: 2 mid. ronden
	13:25 uur	Jongens pupillen A (JU12)	1630 m.: 2 mid. ronden
	13:40 uur	Meisjes pupillen A (MU12)	1630 m.: 2 mid. ronden
	13:55 uur	Jongens pupillen B (JU10)	1430 m.: 2 kl. + 1 mid. ronde
	14:05 uur	Meisjes pupillen B (MU10)	1430 m.: 2 kl. + 1 mid. ronde
	14:15 uur	Jongens pupillen C / mini (JU9/JU8)	1100 m.: 1 kl. + 1 mid. ronde
	14:25 uur	Meisjes pupillen C/mini (MU9/MU8)	1100 m.: 1 kl. + 1 mid. ronde

Prijsuitreiking zo snel mogelijk na elke finish

Inschrijven: Via www.inschrijven.nl t/m 3 maart 2023
of
Per A-formulier t/m 26 februari 2023:
- Mail deze naar wedstrijden@gacgemert.nl
- Gaarne het inschrijfgeld in dat geval voor 1 maart overmaken op
NL 65 RABO 0346 6972 55 t.n.v. GAC Gemert

Na-inschrijven: Op 5 maart, tot 30 minuten voor elke start

Inschrijfgeld:		voor	na
	Pupillen	€ 3,50	€ 5,00
	Junioren	€ 4,50	€ 6,00
	Senioren / recreanten	€ 6,00	€ 8,00

Prijzen: Er zijn ereprijzen voor elke categorie
Tevens prijsuitreiking eindklassement LimBra Cross Competitie

Adres: **Strandbad Nederheide**
Kaak 11
5763 PK Milheeze

Spikes: Het parcours is geheel op spikes te belopen.

Kleedruimte: Er is omkleedruimte aanwezig

Parcours:



Inlichtingen: www.gacgemert.nl/ wedstrijden@gacgemert.nl