

REGLEMENT LOOPBOKAALCOMPETITIE 2019

Wat is de loopbokaal?

De loopbokaal is een trofee die aan het eind van ieder kalenderjaar wordt toegekend aan wat wij noemen de 'beste' (mannelijke en vrouwelijke) hardloper van AV Badhoevedorp.

Er is een bokaalklassement voor mannen en een apart klassement voor vrouwen.

Er worden aan het eind van 2019 dus twee bokaalen uitgereikt.

Let op: ook minder snelle hardlopers kunnen deze bokaal winnen. Je hoeft beslist niet een snelle atleet te zijn om mee te dingen naar de eindoverwinning. Als je doorgaans veel langzamer loopt dan je clubgenoten maak je toch veel kans om deze loopbokaalcompetitie op jouw naam te zetten. Eindtijden spelen in het loopbokaalklassement namelijk geen rol.

De meeste kans op de bokaal maak je als je in 2019 veel verschillende afstanden loopt. Heb je in totaal zeven verschillende afstanden gelopen, dan verhoog je de kans op de eindoverwinning door bij aangewezen wedstrijden zo veel mogelijk kilometers af te leggen. Je moet wel al je loopprestaties tijdig doorgeven aan onze websiteredactie.

De vier eenvoudige regels van het loopbokaalklassement zijn als volgt.

Regel 1: Alleen aangewezen wedstrijden tellen mee

Alleen wedstrijden of trimloopjes die op www.inschrijven.nl en <https://hardlooptkalender.nl/loopagenda/hardlopen/hardloopevenementen/1> zijn aangekondigd, tellen mee.

Daarnaast tellen óók mee: a. onze eigen onderlinge baanwedstrijden en b. de Bokkeloop in Zwanenburg.

Let op: buitenlandse loopjes, canicrossen en besloten bedrijfsloopjes tellen niet mee.

Regel 2: Zorg voor veel variatie in afstanden en loop minstens 7 verschillende afstanden voor de meeste kans op de eindoverwinning

We kennen in deze competitie verschillende afstanden, te weten: de 800 meter, 1000 meter, 1500 meter, 3 kilometer, 5 kilometer, 10 kilometer, 15 kilometer, 16,1 kilometer, 21,1 kilometer, 30 kilometer en 42,2 kilometer. Let op: bij de Bokkeloop geldt de 4,8 kilometer voor 5 kilometer en de 10,8 kilometer voor 10 kilometer.

Voor de eindoverwinning is het belangrijk dat je veel verschillende afstanden loopt.

Aan het eind van het jaar kijken we namelijk allereerst welke deelnemer de meeste verschillende afstanden heeft gelopen. Als je in totaal minstens 7 van reguliere afstanden hebt gelopen, dan zit je aan het maximum. Zijn er twee of meer deelnemers die minstens 7 verschillende afstanden hebben gelopen, dan kijken we naar regel 3.

Regel 3: Loop bij de aangewezen wedstrijden zo veel mogelijk kilometers

Als er aan het eind van het jaar 2019 twee of meer leden minstens 7 verschillende afstanden (volgens regel 2) hebben gelopen, dan gaat de eindoverwinning naar de loper of loopster die in 2019 het meeste aantal wedstrijdkilometers heeft afgelegd. Daarbij kijken we niet alleen naar de 7 verschillende afstanden die voor regel 2 gelden, maar naar alle bij de wedstrijden gelopen kilometers.

Voorbeeld:

Loper A loopt in 2019 zes marathons en verder twaalf halve marathons en twee keer een 10 kilometer. In totaal loopt hij 526 kilometers.

Loper B loopt in 2019 een 16,1 kilometer, een 15 kilometer, een 10 kilometer, een 5 kilometer, een 3 kilometer, een 1500 meter en twee 800 meters. In totaal loopt hij 52 kilometers.

Loper B wint het van loper A omdat hij voor meer variatie in afstanden heeft gezorgd.

Met andere woorden: regel 2 is belangrijker dan regel 3.

Regel 4: Geef je looptijden tijdig door aan de websiteredactie

De laatste regel is dat je je loopprestatie steeds uiterlijk binnen 14 dagen doorgeeft aan onze websiteredactie. Wij willen graag een eerlijke en spannende competitie en dat betekent dat we van deelnemers verwachten (en dus eisen) dat ze hun deelnames en eindtijden snel doorgeven, zodat we op gezette tijden ook reële tussenstanden kunnen opmaken. Het doorgeven van je loopprestaties kan via e-mail maar liever nog via het contactformulier van onze website. Met dat formulier kun je eventueel ook een verslagje uploaden (dat we vervolgens op de website kunnen publiceren).

We publiceren de tussenstanden in principe alleen in april, juli en oktober. Echte fanatiekelingen kunnen de tussenstanden ook zelf bijhouden, individuele uitslagen worden immers wekelijks op de website gepubliceerd. Lopers die hun deelnames eerst geheim houden en pas aan het eind van het jaar hun tijden aan de websiteredactie doorgeven, maken dus geen kans op de bokaal.

Wie beslist wanneer dit reglement tekort schiet?

In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist uiteindelijk het loopbokaalcomité. Ook dit jaar bestaat het comité uit Gilles Visser, Els Raap en Jan Mulder.

Zij worden zelf overigens niet uitgesloten van deelname en lopen natuurlijk vrolijk mee!

Voor eventuele vragen over de loopbokaalcompetitie kun je altijd bij hen terecht.

De geactualiseerde tussenstanden zullen in april, juli en oktober bij de nieuwsberichten worden gepubliceerd.

VEEL SUCCES ALLEMAAL!