



TIELEMAN KEUKENS RUN

5 EN 10KM RUN EN
JEUGDLOPEN
TEVENS ZEEUWS
KAMPIOENSCHAP 10KM*

ZATERDAG
15 NOVEMBER 2025
MIDDELHARNIS

tieleman
KEUKENS



organisatie AV Flakkee
Voorinschrijven t/m 13 november

www.avflakkee.nl



Met elektronische tijdwaarneming

09.00 uur	Afhalen startnummer en na inschrijven (tot een half uur voor de start)
09:45 uur	Start jeugdloop 400m (t/m 9 jaar) en 800m (10 t/m 12 jaar)
10:30 uur	Start wedstrijd 10km
10:40 uur	Start wedstrijd 5km

Inschrijfgeld: €10,00 (€15,00 bij na-inschrijving)
Jeugdlopen gratis

Start: sportcomplex Van Pallandtpolder
(Oostplaatseweg 1, Middelharnis). Finish op de
atletiekbaan. Douche en kleedruimte aanwezig.

Prijzen voor de eerste drie mannen en vrouwen
in de categorieën:

- M en V 5 km senioren, M en V 5 km 45+
- M en V 10 km senioren, M en V 10 km 45+
- ZK 10 km M en V U16, U18, U20, senioren, 35+, 40+, 45+,
50+... 90+*

**De Zeeuws Kampioen komt uit een categorie met minimaal 3 voor-
ingeschreven deelnemers, anders wordt de categorie samengevoegd.
Deelnemers aan het ZK moeten een wedstrijdlicentie hebben.*

Na afloop is er voor iedereen erwtensoep in de kantine.

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

Meer informatie?

Eric Wolfert via 06 57 62 78 06 of mail@avflakkee.nl.