

Scorelijst LB-lockdown-trofee 1 sept t/m 20 december 2020



Naam:

Leeftijd op 1 sept 2020: **Gewicht in kg sept 2020:** (wordt niet weergegeven!)

Minimaal 3 kilometer, maximaal 43 kilometer

Beste 5 scores van elke ronde tellen mee in de eindstand; in elke ronde kun je 3 pogingen doen (hoeft niet!).

Ronde en periode	Poging 1			Poging 2			Poging 3		
	Datum	Afstand	Tijd	Datum	afstand	tijd	Datum	afstand	tijd
1. 1-9 t/m 13-9									
2. 14-9 t/m 27-9									
3. 28-9 t/m 11-10									
4. 12-10 t/m 25-10									
5. 26-10 t/m 8-11									
6. 9-11 t/m 22-11									
7. 23-11 t/m 6-12									
8. 7-12 t/m 20-12									
Voorbeeld	1-9-20	21,1	1:59:59						

Bij de LB-lockdown trofee gaat het om een goede/beste prestatie, waarbij rekening gehouden wordt met je leeftijd, M/V en een beetje met je gewicht. Je kunt dus als oudere loper prima deelnemen. Zie de voorbeelden hieronder uit 2019.

Er zijn 8 rondes. **Je kunt voor jezelf een afstand kiezen (dus met de wind mee mag!) of deelnemen aan een wedstrijd.** De 4 Mijl kun je bijvoorbeeld prima op Kardingelopen.

Je afstand en tijd kun invullen op het formulier. Direct na elke ronde **maak je een foto van het formulier en stuur het aan:**

webmaster@loopgroepbedum.nl of app de foto naar PeterH op 0634028797 (dus niet elke afzonderlijke uitslag).

Elke twee weken mag je 3 pogingen doen. Als de afstand niet exact is: geen probleem, **maar minimaal 3 kilometer.**

Spelregels:

- elke 14 dagen start er een nieuwe ronde en is er een nieuwe klassementsuitslag.
- elke 14 dagen kun je 3 uitslagen laten meetellen (hoeft niet!, één is genoeg); de beste van deze 3 wordt geteld (de jury rekent dat uit).
- leeftijd op 1 september 2020 is bepalend en gewicht in september.
- elke afstand vanaf 3 kilometer t/m 43 kilometer (de Berenloop!) telt mee
- tijdens het rennen mag je je horloge niet pauzeren of onderbreken (dus als je Strava hebt: de verstreken tijd op Strava telt!)
- met 4 scores doe je al mee in de eindstand.
- het klassement wordt opgemaakt over de beste 5 scores en is de som van de prestatie-indices. Voor mannen en vrouwen zijn er een apart klassement bij meer dan 3 M/V.
- je kunt de prestatie-index zelf berekenen met: <https://hetgeheimvanhardlopen.nl/calculator/>
- maar de uiteindelijke prestatie-index is hiervan een verbeterde versie volgens <https://hetgeheimvanhardlopen.nl/wp-content/uploads/2013/09/Inkijkpaginas-Hardlopen-met-Power.pdf> en wordt ook gebruikt in <https://www.prurun.nl/de-eerlijke-strijd/klassement/>.



Voorbeelden uit 2019 (en één uit 2020)

Naam	Waar	Afstand	Tijd	Leeftijd op 1-1-2019	M/V	Prestatie-index
Henk	Winschoten	10,0	0:49:56	71	M	74,5
Ger	Eemsmondloop	10,0	0:44:09	59	M	74,1
PeterP	Eigen BBL 2020	21,1	1:28:46	46 (1-sept-2020)	M	72,8
Carla	Eemsmondloop	10,0	0:45:28	47	V	72,7
Harmen	Haren	21,1	1:26:50	30	M	67,8
PeterH	Haren	21,1	1:53:22	62	M	65,9
Nienke	4Mijl	6,437	0:31:20	41	V	62,9
Sander	Thesinge	10,0	1:00:15	22	M	44,4

