



Reglement/Rules 3.1 - geldig vanaf 2023 – 05 – 01

UVDashers Hardloop Circuit (English version page 3/4)

Doel

Door in de loop van het jaar een aantal “wedstrijden” te lopen elkaar stimuleren om goed te (blijven) trainen en daarmee onze vitality op een nog hoger plan te brengen. Bij het circuit gaat het natuurlijk om een goede prestatie, maar we hebben er elementen in gebracht waardoor ook de (nog) niet zo snelle lopers een kans maken om goed te scoren.

Aan het eind de belangrijkste wijzigingen tov versie 2.3 (2016-2018)

Wat

Een keer een Coopertest (12 minutenloop)

Een keer een 3 km wedstrijd

Twee keer een 5 km wedstrijd (waarvan 1 met handicap)

Twee keer een 5 / 10.5 km (¼ marathon) keuze-wedstrijd

Twee keer een cross wedstrijd (ca 8 km, onverhard)

Een keer een veldloop (ca 8-10 km, onverhard)

Afsluitend een handicaprace (10.5 km)

Details van de races (data, startplaats, starttijd, parcours) zijn terug te vinden op dashers.UVAthletes.com. > Race Circuit

Hoe

De resultaten van de wedstrijden worden op de website gepubliceerd. Door mee te doen gaan de lopers hiermee akkoord.

Per wedstrijd zijn er punten te verdienen. Dames en heren krijgen elk hun eigen rangschikking.

De Coopertest: precies 12 minuten

- 25, 22, 20 punten voor degene met de meeste meters, de nummer twee en de nummer drie
- 18 punten en verder aflopend naar 1 punt voor iedereen die de 12 minuten vol maakt.

De 3km, de 5km en de 5/10.5 km keuzewedstrijd

Bij de keuzewedstrijd worden de 5 en de 10.5 km worden tegelijk gelopen en in 1 uitslag verwerkt.

De tijd van de 5 km lopers wordt met 2,2¹ vermenigvuldigd en dan opgenomen tussen de 10 km tijden bij de keuzewedstrijd. Iedereen bij deze wedstrijd is vrij om te kiezen de 5 of de 10.5 km te lopen.

- 25, 22, 20 punten voor de winnaar, de nummer twee en de nummer drie,
- 18 punten en aflopend naar 1 punt voor iedere finisher.

De 5 km handicapwedstrijd

Deze wedstrijd geldt voor het eindklassement als gewone wedstrijd (zie [Klassement](#)). Iedereen gaat van start in omgekeerde volgorde van de (omgerekend) snelste 5 km tijd binnen de UVD/VRV wedstrijden van dat kalenderjaar. 10.5 km tijden worden gedeeld door 2.2 (zie hierboven) en 3 km tijden vermenigvuldigd met 1.73. Voor wie geen wedstrijd gelopen heeft, wordt een schatting gemaakt. Winnaar is degene die als eerste over de streep komt, telling als bij andere wedstrijden.

Cross ca 8 km / Veldloop 8 a 10 km

Een off-road parcours van 1 tot 1,5 km wordt een aantal malen gelopen. Voor de start wordt een wedstrijdtijd (tussen de 30 en 40 minuten) bekend gemaakt. Wie voor die tijd binnenkomt, blijft doorgaan, net zolang tot tenminste de wedstrijdtijd is verstreken.

Winnaar is degene die de meeste rondes het snelst heeft afgelegd (25 pnt), gevolgd door iedereen met evenveel rondes, op volgorde van binnenkomst (22, 20, 18,...,1,1,1,1) punten. Dan iedereen met 1 ronde minder etc. Dames en Heren elk eigen punten.

¹De verhouding 2.2 is afgeleid van de verhouding tussen de wereldrecords op de 5 en de 10 km.



Reglement/Rules 3.1 - geldig vanaf 2023 – 05 – 01

Handicaprace 10.5 km

Als afsluiting wordt weer een handicaprace gelopen. **Deze gaat over 10.5 km ook als je alleen maar 3 of 5 km's hebt gelopen.** Uitzondering: mensen met een (berekende) starttijd langer dan 1 uur, mogen er voor kiezen om het verkorte parcours (6.5 km) te lopen. De starttijd wordt dan aangepast met een factor 0.63444.

Kwalificatie Iedereen gaat van start op basis van de beste tijd van het seizoen op een 5 of 10.5 km (altijd naar 10.5 km omgerekend). Voor wie geen 5/10.5 km heeft gelopen geldt de tijd van de 3 km². Voor wie geen 3, 5 of 10.5 km gelopen heeft, maar wel aan 1 van de andere races heeft meegedaan, wordt een schatting gemaakt op grond van die race. Als iedereen precies zijn/haar beste prestatie evenaart, komt iedereen tegelijk over de finish! **In deze race kan dus iedereen winnen!** NB, wie aan geen enkele serie race heeft meegedaan loopt buiten mededinging mee.

Bijvoorbeeld er wordt afgeteld in tijd vanaf 62:00. Op het moment dat je tijd langskomt, ga je van start. Puntverdeling als bij de andere wedstrijden, in volgorde van over de finish komen (dus NIET de tijd zelf!).

Klassement

Voor iedereen telt mee:

- Het resultaat van de **afsluitende** handicaprace telt altijd mee.
- De **5 beste resultaten** van de overige **9** wedstrijden.
- De bonuspunten tellen mee van de meetellende wedstrijden.
- Voor dames en heren worden aparte klassementen opgemaakt.
- Bij gelijke stand geeft de **tijd** van de Calvé 5 km wedstrijd de doorslag, gevolgd door het seizoen beste 3/5/10.5 km resultaat, gevolgd door het beste resultaat op de Coopertest.

Bonuspunten

- Voor iedere wedstrijd die in het Dashers of VRV tenue wordt gelopen worden **twee** bonuspunten toegekend. **Let op!** Hoewel we Unilever kledij waarderen, geldt voor die kledij slechts 1 bonuspunt. De UVD cap telt als UVD tenue.
- Beste seizoensprestatie op de 3, 5, 10.5 km levert ook 1 extra bonuspunt op (let op, dat geldt ook voor de handicaprace). 3 en 5 km worden hiervoor omgerekend met een factor 3,82 en 2.2 resp. De eerste race levert dus per definitie een bonuspunt op.

Prijs/beloning

- Wisselbeker welke een seizoen lang in het bezit van de klassementswinnaar zal zijn.

Wanneer

Het UVD Hardloop Circuit eindigt met de handicap race enkele weken voor de Rotterdam Marathon. Het Circuit start daardoor na dit evenement. Einduitslag en prijsuitreiking tijdens de pasta-lunch voor de marathon (begin april). De wedstrijden worden tijdens lunchtijd gelopen op dinsdag en donderdag. De data van de verschillende wedstrijden worden in principe aan het begin van het seizoen aangekondigd. Er kan alleen op de aangekondigde dagen gelopen worden voor punten, dus niet vooraf of achteraf.

Overig reglement

Plezier en elkaar motiveren staat voorop. Loop dus op een sportieve manier mee. Bij alle zaken waarin dit reglement niet voorziet zal de wedstrijdcommissie van de UVD ter plekke beslissen. Tegen deze (en andere) beslissingen kan beroep aangetekend worden bij het UVA bestuur.

Belangrijkste wijzigingen tov 2016-2019 10 km vervangen door ¼ marathon (10.5) en omzetting 5 km > 10.5 is nu 2.2. Bonuspunten voor tenue: de UVD pet telt als UVD tenue.

² De 3 km tijd wordt met 3.82 vermenigvuldigd naar een virtuele 10.5 km tijd tbv beste resultaat en handicaprace



Reglement/Rules 3.1 - geldig vanaf 2023 – 05 – 01

UV Dashers Race Series (Dutch version page 1/2)

Purpose

Organising a series of “races” in order to stimulate each other to continue proper training and by that raise the level of our vitality even further. In the series the main aim is to put down good performance, but we included a number of extra elements to help the not-yet-so-fast runners to score well too.

At the bottom the main changes with respect to version 2.3 (2016-2018)

What

One Cooper test (12 min. run)

One 3 km race

Two 5 km races (one with handicap)

Two 5/10.5 km (¼ marathon) choice races

Two Cross runs (+- 8 km off road)

One Field run (+- 8-10 km off road)

Finalizing with a handicap race (10.5 km)

Details of the races (date, starting point, starting time, course) can be found at dashers.UVAthletes.com Race Circuit

How

The results of the races will be published on the website. By participating, the runners agree with publication of the results.

Per race points can be gained. Ladies and gentlemen get their own ranking and points.

Coopertest (12 minute run)

- 25, 22, 20 points for the person covering the longest distance, the runner up and the number three
- 18 points and decreasing to 1 point for every runner completing the 12 minutes

3km and 5/10.5 km choice race

The 5 km and the 10.5 km of the choice races will be run simultaneously and the results will be combined in 1 ranking. The time for the 5 km will be multiplied by 2.2³ and listed with the 10.5 km times. All are free to choose to run 5 or 10.5 km on any race.

- 25,22,20 points for the winner, the runner up and the number three
- 18 points and decreasing to 1 point for every finisher

5 km Handicap race

This race counts as a regular race in the overall classification (see ranking). Everybody starts in reversed order relative to their (calculated) fastest 5 km time of the calendar year, in UVD/VRV races. 10.5 km times are divided by 2.2 (see above) and 3 km times are multiplied by 1.73. For those who did not run any race, an estimate will be used. Winner is the first crossing the line.

Cross (ca 8 km) / Field run (8-10 km)

An off-road track of 1 - 1.5 km will be covered several times, to total about 8 km. Before the race, the actual race time will be announced (between 30 and 40 minutes). When completing a lap before the time is up, you continue to the next lap, as often as needed to complete the race time. Winner is the one that completes most laps in the shortest time (25 pts), followed by all that finish in the same lap in order of arrival, (22, 20, 18,,,) then all that are one lap behind etc. Ladies and Gentlemen will get their own points.

³The ratio 2.2 is derived from the ratio between the world records on the 5 and 10 km.



Reglement/Rules 3.1 - geldig vanaf 2023 – 05 – 01

Handicap race 10.5 km

The series will be concluded with a handicap race. **This will be 10.5 km for all even if you did run 3, 5 km's only!** Exception for those that have a (calculated) best time over 10.5 km of more than 1 hour, they can choose to run by the short-cut (6.9 km). The start time will be adjusted applying a correction factor of 0.63444.

Everyone starts according to the best time of the season, based on best 5/10.5 km time (calculated as 10.5 km). Only for those that did not run a 5/10.5 km, the 3 km⁴ will be taken for qualification. For those that did not run the 3 km either, an estimate will be made based on one of the remaining races. If all match their seasons best performance, all will finish at the same time. **So anybody can win!!** NB those that did not participate in any of the series races will participate out of the competition.

From example countdown will be from 62 minutes and when your time appears, you start. Points are rewarded as above (12-10-8 etc) based on order of crossing the finish line, so NOT the time itself.

Ranking

For everybody the following points will be summarised in the circuit ranking:

- The results of the **final** handicap race is always included
- The **5 best results** of the other **9** races.
- The bonus points of the races included above and the bonus events.
- Separate ranking for ladies and gentleman.
- At equal stand, the **time** of the Calvé 5 km run will decide, next the best 3/5/10 km time, next the best coopertest. If still equal, it is a draw.

Bonus points

- To stimulate use of the Unilever Vitality Dashers Outfit, running in UVD or VRV outfit provides **two** bonus points. **NB** Although we appreciate Unilever apparel, non-UVD/VRV Unilever shirts will only give one bonus point. The UVD cap counts as UVD outfit.
- Best performance of the season at 3, 5 or 10.5 km is rewarded with a bonus point (benchmarked at 10.5 km. 3 and 5 km times will be corrected with a factor 3.82 and 2.2 resp.) (NB this also applies to the handicap race!). The first 3/5/10.5 km race will give a bonus point any way.

Rewards

- Exchange Trophy to be kept for one year by the overall winner.

When

The race series finish with the handicap race some weeks before the Rotterdam Marathon and therefore starts right after this event. Final ranking and award ceremony during the pasta-lunch just before Marathon day (early April).

The races take place at Tuesdays and Thursdays during lunch time.

The dates for the whole season will be announced at the beginning of the season. Note that only of the announced days running for points is possible. So not the day before or the day after.

Other regulations

Fun and motivation are key elements. So participate in a sporty way. At all cases where the rules are lacking information, the race director will decide in-situ. Any objections can be addressed to the UVD management.

Main changes wrt 2016-2019: 10 km replaced with ¼ marathon (10.5 km). Bonus points for apparel is adapted following the change from VRV to UVD

⁴ The 3 km time will be multiplied by 3.82 for a virtual 10.5 km time for season best and handicap race