

INDIVIDUEEL OF DUO

INDIVIDUEEL

- maximum 160 deelnemers, vrouwen en mannen 16 jaar en ouder geboren in 2008 of vroeger
- Inschrijvingen
 - o Openen vanaf 1 augustus via de website
 - o Deelnameprijs: €20 (€15 euro voor inwoners van Kaprijke)
 - o Betalen binnen de 14 dagen, anders wordt je inschrijving automatisch geannuleerd.
 - o Annuleren kan tot en met 4 oktober met terugbetaling van je inschrijvingsgeld (min €5). Na 4 oktober wordt het inschrijvingsgeld (min €5) enkel teruggestort na het voorleggen van een doktersvoorschrift.
 - o Uiterste inschrijfdatum vrijdag 4 oktober
- voor elke deelnemer wordt een naturaprijs voorzien.
- Podia: top 3 dames, top 3 heren, top 3 Lembekenaren, top 3 mannen +40, top 3 vrouwen +40, 1ste U23 heer en 1ste dame U23

DUO

- gemengd, vrouwen of mannen duo.
 - o Fietser: minstens 16 jaar (geboren in 2008 of vroeger)
 - o Loper: minstens 12 jaar (geboren in 2012 of vroeger)
- Inschrijvingen
 - o Openen vanaf 1 augustus via de website
 - o Deelnameprijs: €25
 - o Betalen binnen de 14 dagen, anders wordt je inschrijving automatisch geannuleerd.
 - o Annuleren kan tot en met 4 oktober met terugbetaling van je inschrijvingsgeld (min €5). Na 4 oktober wordt het inschrijvingsgeld (min €5) enkel teruggestort na het voorleggen van een doktersvoorschrift.
 - o Uiterste inschrijfdatum vrijdag 4 oktober
- voor elke deelnemer naturaprijzen voorzien.
- Podia: 1^{ste} gemengd duo, 1^{ste} dames duo, 1^{ste} heren duo

REGLEMENT

Lopen 1

- Bevestig je nummer aan een nummerbelt (verplicht!) en draag je nummer vooraan.
- 2 loopronden van 2km per ronde

Fietsen

- MTB (geen gravelbike, e-bike, crossfiets, of driewieler), alle wielmaten toegestaan
- helm verplicht
- Bevestig nummerplaatje vooraan je MTB
- Je deelnemersnummer aan je nummerbelt (verplicht!) draag je achteraan.
- Stayeren is leuk en toegestaan
- Veiligheid primeert, let op bij inhalen of ingehaald worden
- 3 fietsronden van 8km waarvan 1km verharde weg

Lopen 2

- Bevestig je nummer aan een nummerbelt (verplicht!) en draag je nummer vooraan.
- 1 loopronde van 2km

Wisselzone

- De wisselzone wordt bewaakt en is enkel toegankelijk voor atleten met polsbandje en borstnummer!
- Voor de wedstrijd: Bij het binnengaan van de wisselzone zet je helm op en draag je nummerbelt
- Na de wedstrijd: kan je enkel de wisselzone met je fiets verlaten als je ook je fietsplaatje en nummer afgeeft. Je krijgt in ruil je fiets terug 😊 en een naturapakket.

Extra voor duo's

- 1 looper loopt beide loopproeven, nummer aan de nummerbelt (verplicht!) vooraan, 1 fietser
- Wisselen na het lopen: De fietser wacht op de voorziene plaats in de wisselzone op de looper. De looper geeft de nummerbelt door aan de fietser.
- Wisselen na het fietsen: de looper wacht op de voorziene plaats in de wisselzone op de fietser, de fietser geeft de nummerbelt door aan de looper.