

### DEELNEMERS

- vrouwen en mannen geboren in 2004 of vroeger
- individuele deelname
- maximum 150 deelnemers
- uiterste inschrijfdatum 6/10/2019
- 15 euro individueel
- 10 euro voor inwoners van Lembeke of Kaprijke individueel

### PARCOURS

Voor een beschrijving klik je naar de plannetjes

- 3.2km Lopen: 2 looprondes van 1.6km per ronde
- 20km MTB: 3 fietsrondes van 6.5 km per ronde waarvan 1km onverhard
- 1.6km Lopen: 1 loopronde

Er worden twee **parcoursverkenningen** georganiseerd, de data hiervoor worden later meegedeeld. Hierbij wordt in groep eerst de loopronde en vervolgens de MTB ronde op een rustig tempo verkend. Afspraak op de parking van de Lembeekse bossen. Het dragen van een helm tijdens de verkenning van het fietsparcours is verplicht. Deze verkenningen staan open voor iedereen, inschrijven is niet noodzakelijk.