

DEELNEMERS Individueel

- vrouwen en mannen geboren in 2004 of vroeger
- maximum 150 deelnemers
- uiterste inschrijfdatum 4/10/2020
- 15 euro (10 euro voor inwoners van Lembeke of Kaprijke) deelnameprijs te storten op vzw MTV : BE55 7370 3522 0844 met vermelding van je naam
- Annuleren kan tot 4 oktober met terugbetaling van je inschrijvingsgeld (min 5euro). Na 4 oktober wordt het inschrijvingsgeld (min 5euro) enkel teruggestort na het voorleggen van een doktersvoorschrift.
- voor elke deelnemer naturaprijzen voorzien.
- 3 podia: top 3 dames, top 3 heren, top 3 lembekenaren

PARCOURS

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

Ken je het parcours niet? Is het je eerste keer? Ben je vergeten hoe de Lembeekse bossen er uit zien? Wil je komen verkennen? Op zaterdag 3 oktober wordt een **parcoursverkenning** georganiseerd. Hierbij wordt in groep eerst de loopronde en vervolgens de MTB ronde op een rustig tempo verkend. Afspraak om 10u30 op de parking van de Lembeekse bossen. Het dragen van een helm tijdens de verkenning van het fietsparcours is verplicht. Deze verkenning staat open voor iedereen, inschrijven is niet noodzakelijk, wel graag een mailtje vooraf.