

## REGLEMENT

### Lopen

- Bevestig je nummer aan een nummerbelt en draag je nummer vooraan.

### Fietsen

- MTB (geen e-bike of crossfiets), alle wielmaten toegestaan
- helm verplicht
- Bevestig nummerplaatje vooraan je MTB
- Je deelnemersnummer aan je nummerbelt draag je achteraan.
- Stayeren toegestaan
- Veiligheid primeert, let op bij inhalen of ingehaald worden
- 3 ronden van 6.5km waarvan 1km verharde weg

### Wisselzone

- De wisselzone wordt bewaakt en is enkel toegankelijk voor atleten met 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 nummer toont.

### Extra voor duo's

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