

## 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 ronden 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 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 😊) 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.