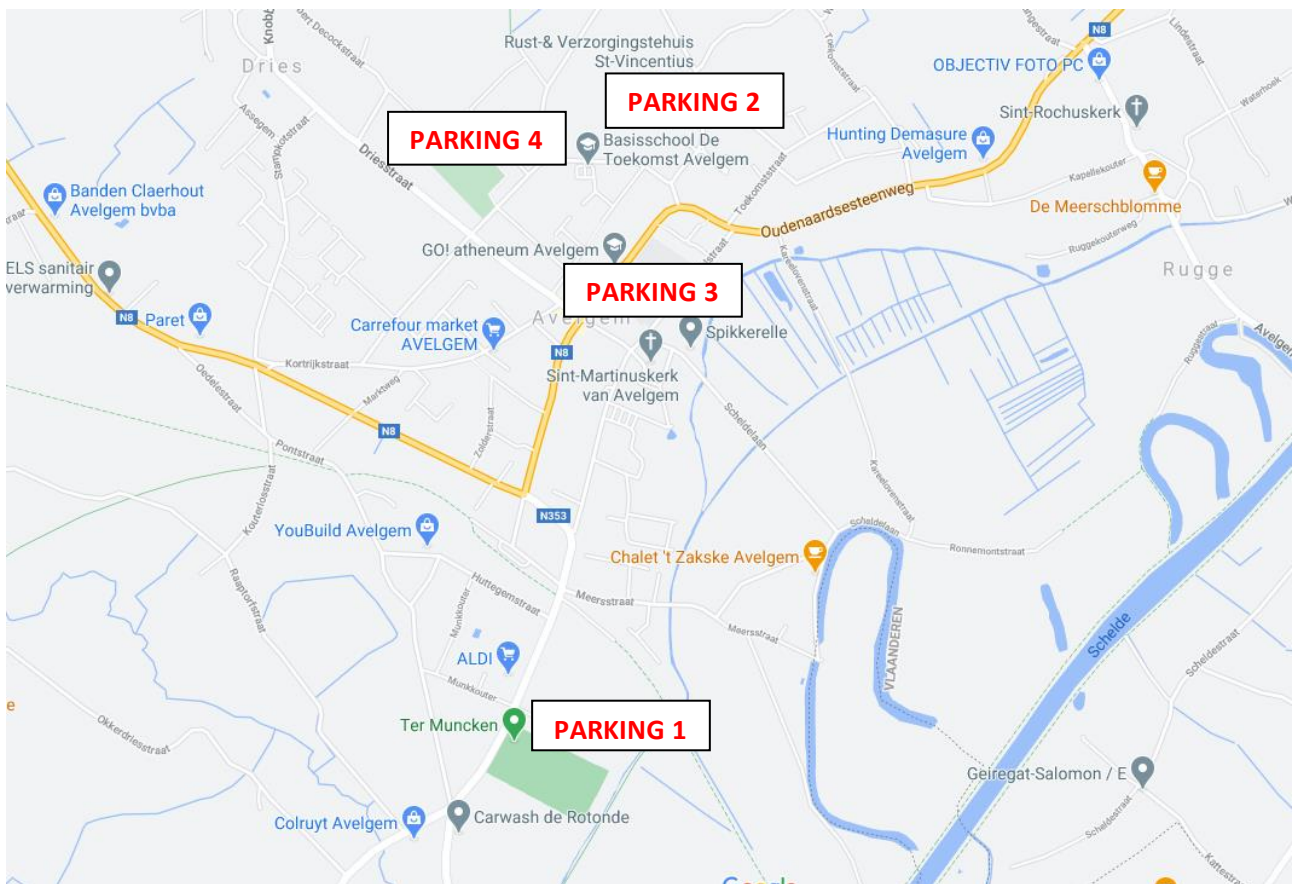


Beste atleet,

Goed nieuws. Zaterdag 5 november wordt opnieuw een sportieve dag. Het No Limit Team staat klaar om jullie allen te laten genieten van een leuke wedstrijd. Hieronder vindt u de praktische informatie voor onze wedstrijd.

1. Parkeren



Parking 1: Doorniksesteenweg 226 (parking sportcentrum Ter Muncken)

Parking 2: Kerkhofstraat (parking Basisschool De Toekomst)

Parking 3: Kerkhofstraat (parking t.h.v. het kerkhof)

Parking 4: Oudenaardsesteenweg (parking naast GO Atheneum Avelgem)

(Vanaf 19 uur kan er ook geparkeerd worden aan de Aldi en de Carrefour)

2. Afhalen nummer

Uw borstnummer zal klaar liggen in de foyer van Spikkerelle vanaf 15 uur. (wit gebouw achter de kerk)

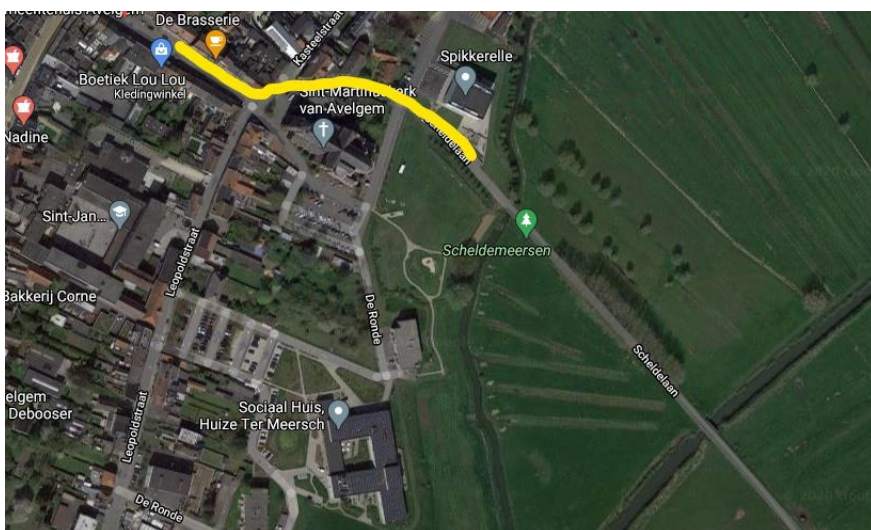
Gelieve zelf veiligheidsspelden te voorzien om uw borstnummer vast te maken. Het nummer wordt vooraan gedragen. Let er wel op dat u de chip niet beschadigt.

Opgelet: daginschrijvingen kunnen tot een half uur voor de start van elke wedstrijd.

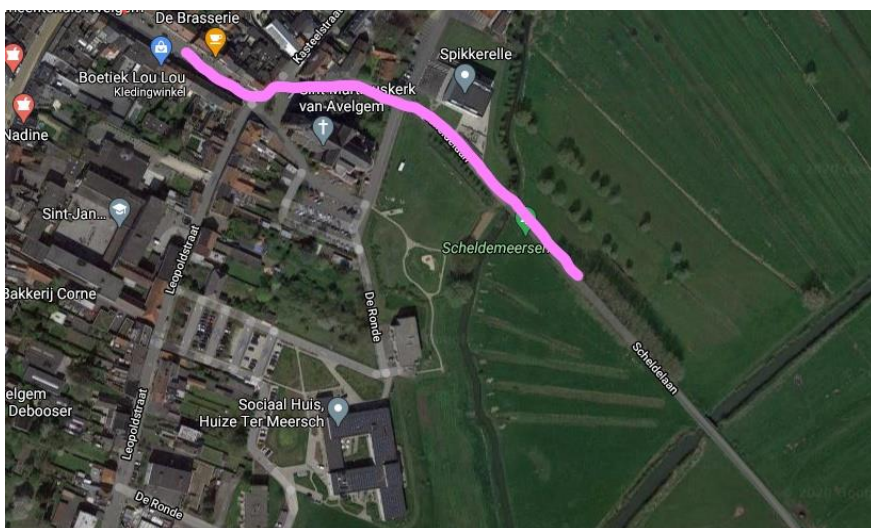
3. Opwarmen

Atleten die wensen op te warmen kunnen dit doen in de Kasteelstraat (zijstraat aan de kerk).

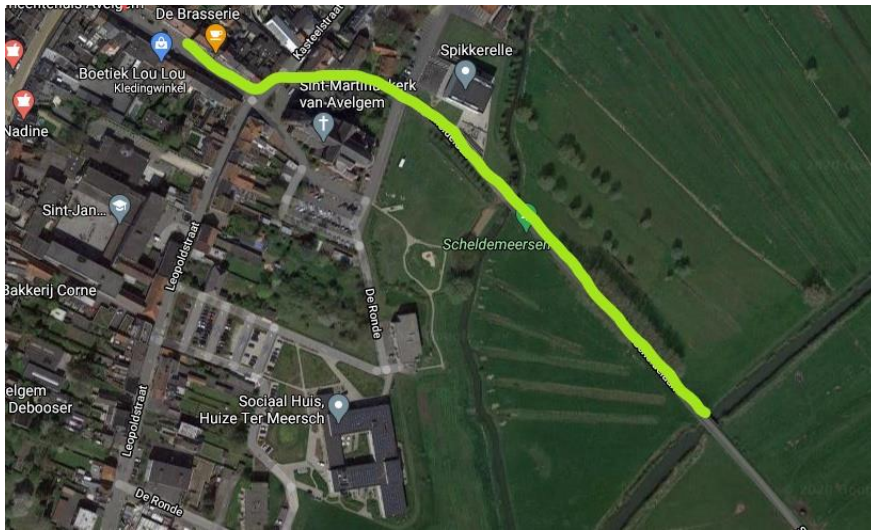
4. Parcours



500 m



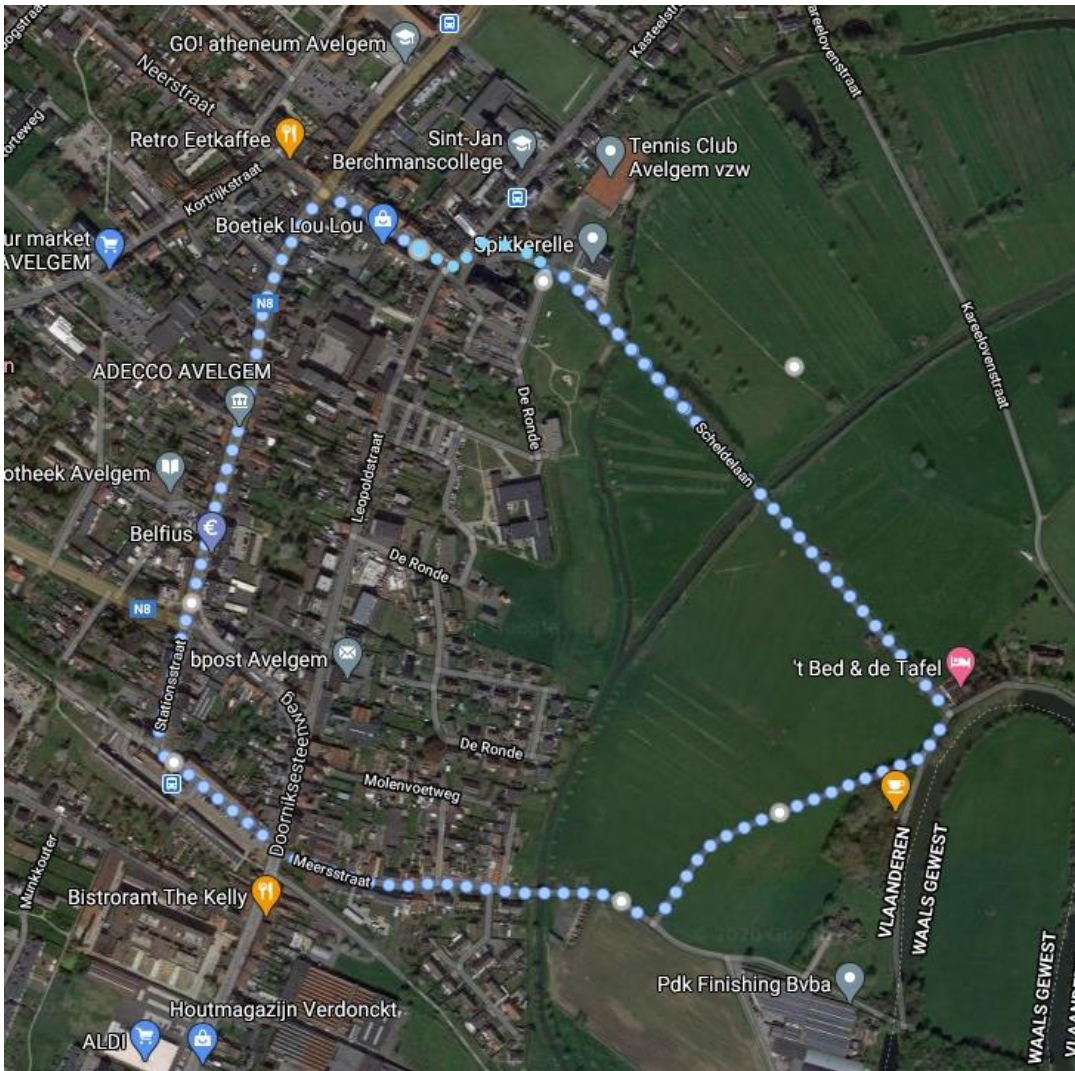
750 m



1000 m

Kidsrun: 500m, 750m en 1000m

Start en aankomst in Kerkstraat. Parcours: heen en terug.



2,5 km

5 km: 2 lussen

Start en aankomst in Kerkstraat.

10 km: 4 lussen

Start en aankomst in Kerkstraat.

10 km aflossing: 1^{ste} looper 2 lussen, 2^{de} looper 1 lus, 3^{de} looper 1 lus.

Start en aankomst in Kerkstraat.

5. De kidsrun

Startuur	Afstand	Geboortejaar deelnemers
17u00	500 m	2015 en jonger
17u15	750 m	2013-2014
17u30	1000 m	2011-2012

Er is bevoorrading voorzien bij de finish (water, fruit, cake).

Elk kind krijgt na de finish een medaille.

Er is ook een podium voorzien voor de eerste 3 jongens en meisjes van elke wedstrijd.

Het podium gaat door om 18 uur in de foyer (Spikkerelle).

Na de wedstrijd kunt u het borstnummer inruilen (tot 22u00) in de foyer voor onze lekkere 'feeste' (peperkoek).

6. De 5 km, 10 km en teamrelay

Startuur	Afstand	Geboortejaar deelnemers	Podium
18u00	5 km dames	2010 en ouder	19u30
19u00	5 km heren	2010 en ouder	20u30
20u00	10 km dames en heren	2010 en ouder	21u30
20u05	5 km + 2,5 km + 2,5 km	2010 en ouder	21u30

Er is bevoorrading van water voorzien in de Kerkstraat bij elke ronde.

Er is bevoorrading voorzien aan de finish (water, fruit, cake).

Na de wedstrijd kunt u het borstnummer inruilen (tot 22u00) in de foyer voor onze lekkere 'feeste' (peperkoek).

Voor de teamrelay zal er een wisselzone worden voorzien.

Er zijn geldprijzen (75 euro – 50 euro -25 euro) voorzien voor de eerste 3 vrouwen en mannen van elke individuele wedstrijd. Er zijn ook naturaprijzen voorzien voor de nevencategorieën: jeugd (2007-20010), junioren (2003-2006), senioren (1983-2002), master 1 (1973-1982), master 2 (1972 en ouder). De eerste 3 teams krijgen ook een naturaprijs.

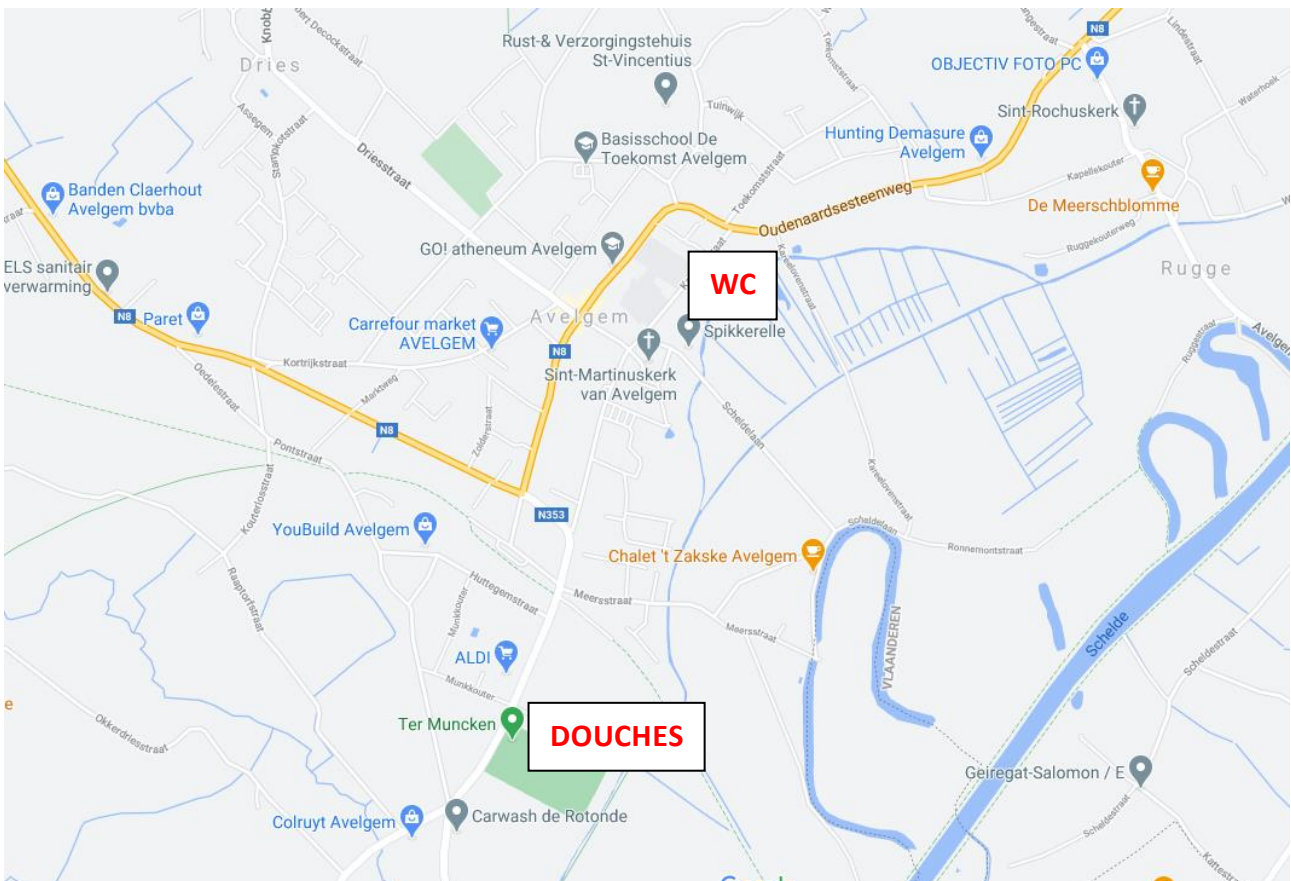
7. Vestiaire en bewaring rugzakken

Vanaf 16u30 kunt u uw rugzak/kledij in bewaring brengen in de foyer. U krijgt hiervoor een polsbandje met een nummer. Met dit polsbandje kunt u dan uw rugzak/kledij opnieuw ophalen. Gelieve uw rugzak/kledij op te halen voor 21u30.

8. Sanitaire voorzieningen

Er zijn douches voorzien in de sporthal 'Ter Muncken' (Doorniksesteenweg226).

De WC's zullen beschikbaar zijn in de foyer van Spikkerelle.



9. Drink- en eetstand

Vanaf 16u00 tot 23u30 zijn er op het plein naast Spikkerelle warme dranken ter beschikking aan 2 euro per stuk. Ook braadworsten kunnen gekocht worden voor 4 euro om de kleine honger te stillen. Binnen in de foyer zijn er vanaf 16 uur ook koude dranken te verkrijgen.