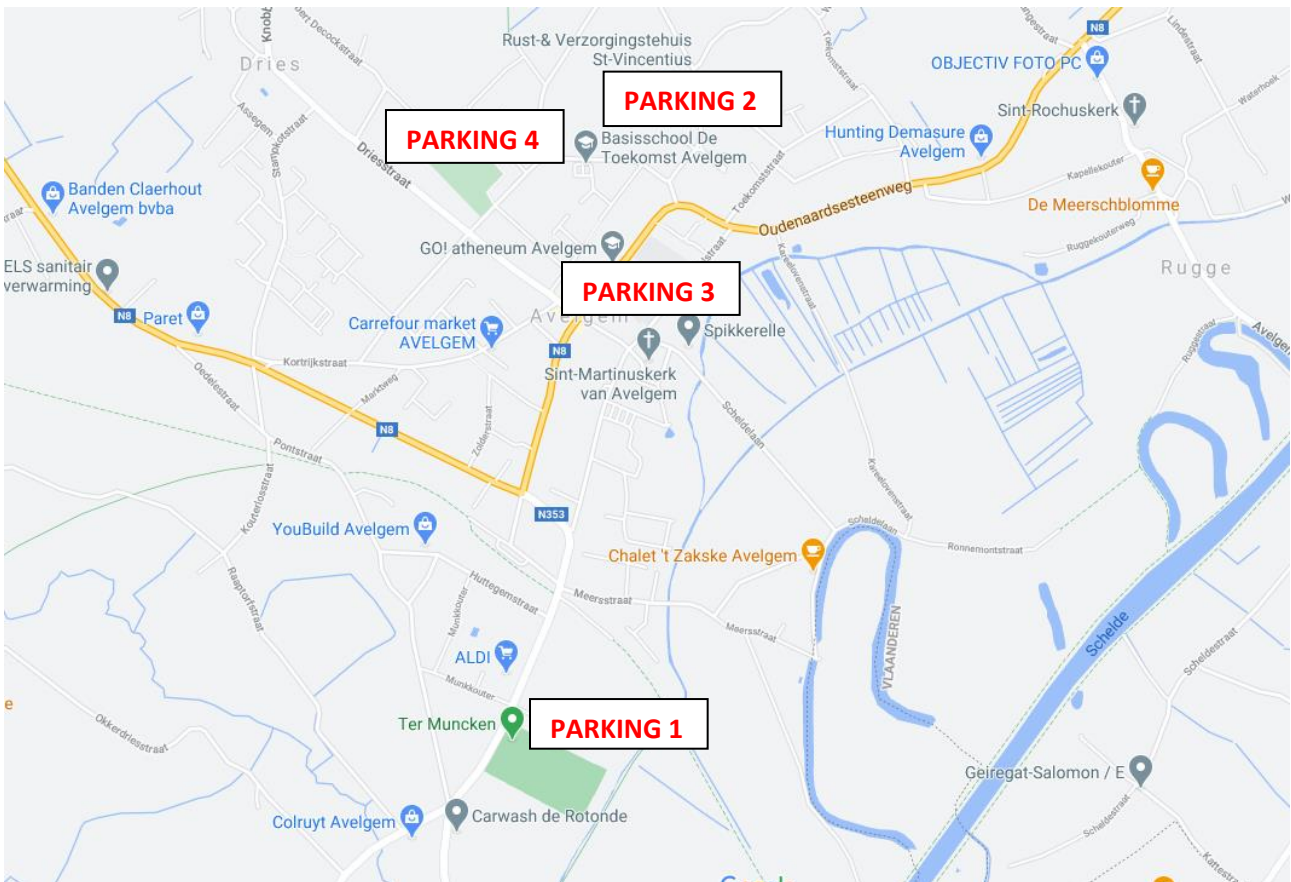


Beste atleet,

Goed nieuws. Zaterdag 4 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.

Bij het afhalen van het borstnummer ontvangt u 'feeste' (lekkere peperkoek).

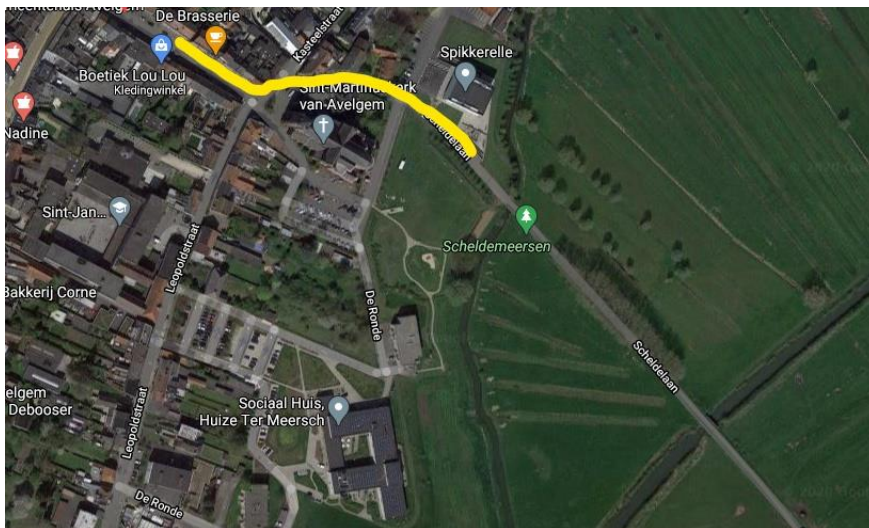
De daginschrijving gaat door in de theaterzaal van Spikkerelle. U kan cash betalen of via payconiq.

Opgelet: Daginschrijvingen kunnen tot een half uur voor de start van elke wedstrijd. Er zijn geen daginschrijvingen voor de teamrun. De peperkoek bij de daginschrijvingen is tot de voorraad strekt.

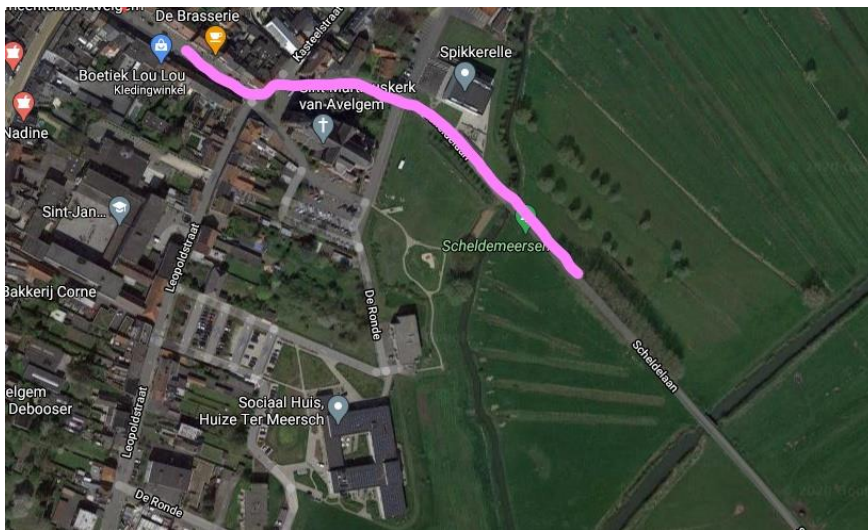
3. Opwarmen

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

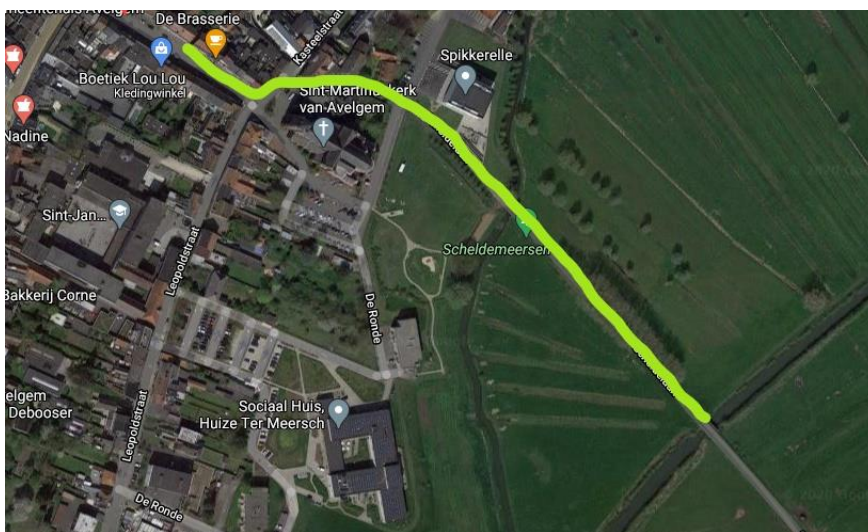
4. Parcours



500 m



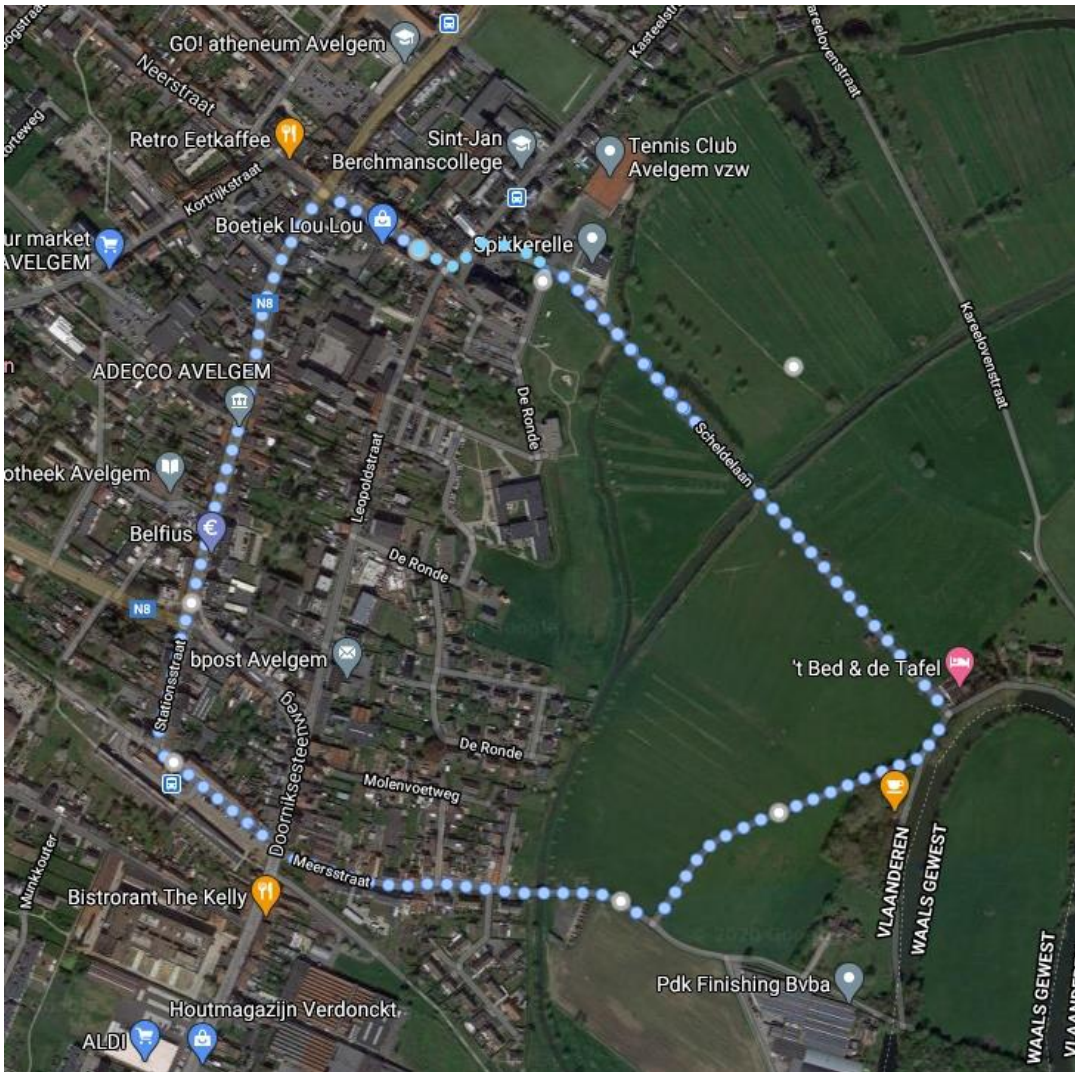
750 m



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	Geboortjaar deelnemers
17u00	500 m meisjes	2016 en jonger
17u15	500 m jongens	2016 en jonger
17u30	750 m meisjes	2014-2015
17u45	750 m jongens	2014-2015
18u00	1000 m meisjes	2012-2013
18u15	1000 m jongens	2012-2013

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) voor de 500 m en 750 m.
- 18u30 in de foyer (Spikkerelle) voor de 1000 m.

6. De 5 km, 10 km en teamrelay

Startuur	Afstand	Geboortjaar deelnemers	Podium
19u00	5 km dames en heren	2011 en ouder	20u15
20u00	10 km dames en heren	2011 en ouder	21u15
20u05	5 km + 2,5 km + 2,5 km	2011 en ouder	21u15

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

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

Voor de teamrun 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 (2008-2011), junioren (2004-2007), senioren (1984-2003), master 1 (1974-1983), master 2 (1973 en ouder). De eerste 3 herenteams (of gemengde teams) en de eerste 3 vrouwenteams krijgen ook een naturaprijs.

7. Vestiaire en bewaring rugzakken

Vanaf 16u30 kunt u uw rugzak/kledij in bewaring brengen in de theaterzaal van spikkerelle. 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 17u00 zijn er op het plein naast Spikkerelle warme dranken ter beschikking zijn. Ook braadworsten kunnen gekocht worden om de kleine honger te stillen. Binnen in de foyer zijn er ook koude dranken te verkrijgen.