












DE NUNSPEETSE KEILER in één oogopslag

Klassement	Looplussen		MTB lussen		Opdrachten	Z W A A R T E
Wedstrijdklasse Heren/Dames	2x 	+	2x 	+	15x 	
Sportklasse Heren/Dames	2x 	+	2x 	+	15x 	
Recreantenklasse Heren/Dames	2x 	+	2x 	+	15x 	

Gemiddelde afstanden per lus:

 = 21 km

 = 11 km (technisch lichter dan voorgaande jaren)

 = 9,0 km

 = 6 km

Teams

Een team bestaat de hele wedstrijd uit minimaal 4 en maximaal 5 sporters en mag door maximaal 1 coach en 1 verzorger begeleid worden.



In iedere lus zijn 3 of 4 opdrachten opgenomen die door de teamleden samen worden uitgevoerd. De tijd van de opdracht telt mee in de lustijd. Voor de wedstrijdklasse zijn een aantal opdrachten zwaarder.