



Dag tijd schema!

18:30 – 19:30 in loop en aanmelden

19:30 – 19:50 voorbereiden

19:50 – 20:00 start vak

20:00 – 20:03 Start!

Divisie Odin

- Ren, 6 KM per ronde, elk uur.
- 12 rondjes in totaal 72 KM!
- Alternatief: Ski Erg · Roeien (7,5 km), Assault Bike (450 cal) of Erg Bike (15 km)

Tijdschema:

20:00	6KM	Eerste ronde!
21:00	12KM	
22:00	18KM	
23:00	24KM	
0:00	30KM	Middernacht!
01:00	36KM	
02:00	42KM	42KM
03:00	48KM	Officieel Ultra runner na 196 meter!
04:00	54KM	
05:00	60KM	
06:00	66KM	
07:00	72KM	Laatste ronde!



Divisie Thor

- Ren, 6 KM per ronde, elk 2 uur.
- 6 rondjes in totaal 36 KM!
- Alternatief: Ski Erg · Roeien (7,5 km), Assault Bike (450 cal) of Erg Bike (15 km)

Tijdschema:

20:00	6KM	Eerste ronde!
21:00		
22:00	12KM	
23:00		
0:00	18KM	Middernacht!
01:00		
02:00	24KM	
03:00		
04:00	30KM	
05:00		
06:00	36KM	Laatste rondes!
07:00		



Divisie Loki

- Ren, 6 KM per ronde, elk 4 uur.
- 4 rondjes in totaal 24 KM!
- Alternatief: Ski Erg · Roeien (7,5 km), Assault Bike (450 cal) of Erg Bike (15 km)

Tijdschema:

20:00	6KM	Eerste ronde!
21:00		
22:00		
23:00		
0:00	12KM	Middernacht!
01:00		
02:00		
03:00		
04:00	19KM	
05:00		
06:00		
07:00		
08:00	24KM	Laatste rondes!

Divisie Sol and Mani

Elke divisie kan in 2 persoons team vorm, afwisselen is verplicht! Valt een team lid uit dan is het een DNF.

Punten telling.

Een rondje rennen is 3 punten

Een rondje Roeien of assault bike is 2 punten

Een rondje Erg Bike is 1 punt.

Voorbeeld:

20:00	Ren	3
21:00	Ren	3
22:00	Ren	3
23:00	Roeien	2
0:00	Roeien	2
01:00	Roeien	2
02:00	skip	0
03:00	ergbike	1
04:00	Ren	3
05:00	Ren	3
06:00	Ren	3
07:00	Roeien	2
Totaal		27 Punten van de 39 punten

Prijzen

Solo atleet met de meeste punten wint de Wisselbeker alleen als alle 12 rondes zijn gedaan. Haal je je divisie krijg je de medaille met jou divisie lint

Vragen: info@theurbanvikings.nl