

Uur	Categorie	Afstand	Ten laatste aanwezig op VS indien mogelijk
18u40	Kangoeroes meisjes + jongens (2010 en vroeger) Zie parcours KAN	600m	18u00
18u45	Benjamins meisjes + jongens (2009) Zie parcours BEN	8 50m	18u00
18u50	Benjamins meisjes + jongens (2008) Zie parcours BEN		
18u55	Pupillen meisjes + jongens (2007) Zie parcours PUP	1 100m	18u15
19u00	Pupillen meisjes + jongens (2006) Zie parcours PUP		
19u05	Miniemen meisjes + jongens (2005) Zie parcours MIN (1 kleine + 1 grote)	1 350m	18u15
19u15	Miniemen meisjes + jongens (2004) Zie parcours MIN (1 kleine + 1 grote)		
19u25	Cad/schol vrouwen (2003 – 2000) 1 middel + 1 grote ronde	1 900m	Af te spreken met trainers indien nodig
19u25	Jun/Sen/Masters/Joggers vrouwen (≤ 1999) (Gezamenlijke start met Cad/schol) 1 middel + 2 grote ronde	3 000m	
19u40	Cadetten mannen (2003-2002) (Gezamenlijke start met scholieren) 1 middel + 1 grote ronde	1 900m	
19u40	Scholieren mannen (2001-2000) (Gezamenlijke start met cadetten) 1 middel + 2 grote ronde	3 000m	
19u55	Jun/Sen/Masters/Joggers mannen (≤ 1999) 1 middel + 4 grote ronde	5 200m	
20u20	Niet crossers mannen & vrouwen Start2run/joggers/ouders – mannen & vrouwen 1 middel + 1 grote ronde	1 900m	

Parcours:





