

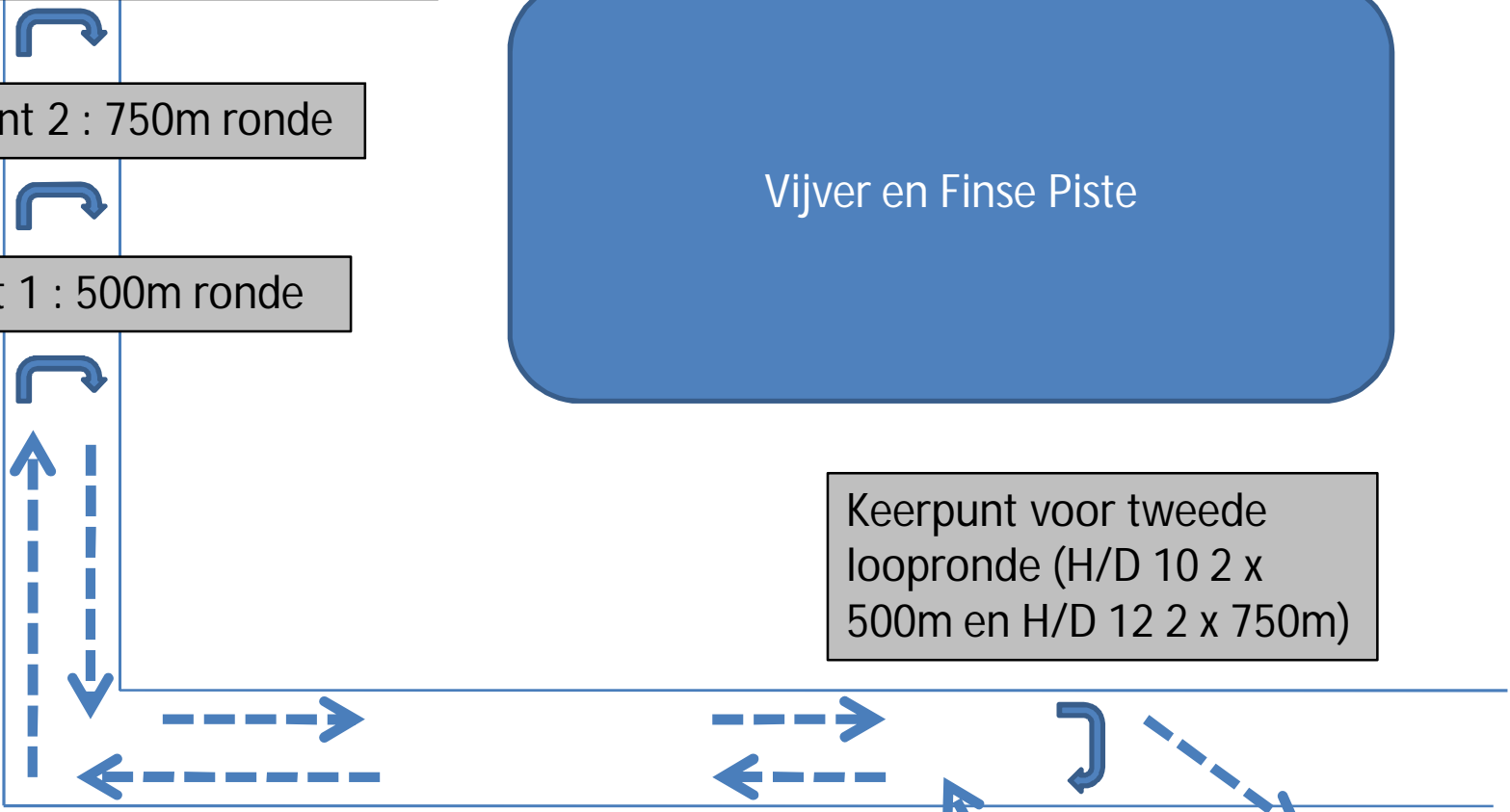
Keerpunt 3 : Reeks H14+/D14+

Keerpunt 2 : 750m ronde

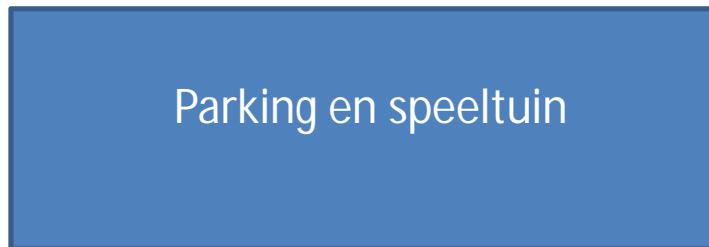
Keerpunt 1 : 500m ronde



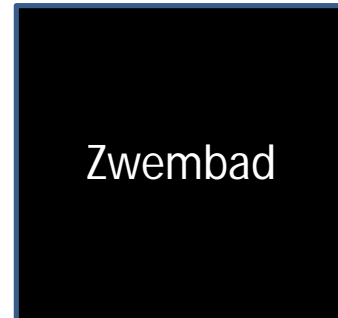
Keerpunt voor tweede
loopronde (H/D 10 2 x
500m en H/D 12 2 x 750m)



FINISH



Wisselzone



AFSTANDEN & PARCOURS :

- ✓ H6 en D6 : **50m zw** + 1 loopronde van 500m (keerpunt 1)
- ✓ H8 en D8 : **100m zw** + 1 loopronde van 750m (keerpunt 2)
- ✓ H10 en D10 : **150m zw** + 2 loopronden van 500m (= keerpunt 1 + halskoordje aannemen na eerste ronde)
- ✓ H12 en D12 : **200m zw** + 2 loopronden van 750m (= keerpunt 2 + halskoordje aannemen na eerste loopronde)
- ✓ H14+ en D14+ : 400m zw + 2 loopronden van 2000m (= keerpunt 3 + Halskoordje aannemen na eerste loopronde)