

Spelregels meeste progressie 2025

- A. Van iedere deelnemer worden in 2025 **per categorie** gedurende de volgende maanden de **netto tijden** geregistreerd:

6 April – 4 Mei – 7 September – 5 Oktober

- B. Alleen lopers, die deelnemen in **drie van de vier aangewezen maanden én steeds dezelfde afstand (categorie) lopen**, komen in aanmerking voor de eindklassering.
- C. Wanneer een deelnemer in de genoemde 4 maanden **verschillende afstanden (categorieën) loopt**, kan de deelnemer **niet in aanmerking komen voor de eindklassering**.
- D. Er kan gekozen worden uit de onderstaande categorieën:

	<u>Categorie</u>	<u>Afstand</u>
1	Vrouwen	4.0 km
2	Mannen	4.0 km
3	Vrouwen	6.0 km
4	Mannen	6.0 km
5	Vrouwen	7.5 km
6	Mannen	7.5 km
7	Vrouwen	12.0 km
8	Mannen	12.0 km
9	Vrouwen	15.5 km
10	Mannen	15.5 km

- E. De **netto tijden** zoals maandelijks gepubliceerd in **uitslagen.nl** worden geregistreerd.
- F. Nadat de gelopen netto tijden van de 4^e maand zijn vastgelegd, beoordeelt de organisatie de resultaten en bepaalt, wie de prijswinnaars per categorie zijn.
- G. De **nummer 1 per categorie** ontvangt een prijs.
- H. De **prijsuitreiking** vindt plaats tijdens de loop van **december 2025**
- I. Deze competitie is niet van toepassing op deelnemers jonger dan 16 jaar, die 4,0 km lopen. (Zij nemen deel aan de jeugdcompetitie)