

# Spelregels meeste progressie 2026

- A. Van iedere deelnemer worden in 2026 **per categorie** gedurende de volgende maanden de **netto tijden** geregistreerd:

**5 April – 5 Mei – 7 Juni – 6 September**

- 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          | 8,0 km         |
| 6  | Mannen           | 8,0 km         |
| 7  | Vrouwen          | 10,0 km        |
| 8  | Mannen           | 10,0 km        |
| 9  | Vrouwen          | 12.0 km        |
| 10 | Mannen           | 12.0 km        |
| 11 | Vrouwen          | 16,0 km        |
| 12 | Mannen           | 16,0 km        |

- E. De **netto tijden** zoals maandelijks gepubliceerd in **uitslagen.nl** worden geregistreerd.
- F. Nadat de gelopen netto tijden van de 4<sup>e</sup> 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 **oktober 2026**
- I. Deze competitie is niet van toepassing op deelnemers jonger dan 16 jaar, die 4,0 km lopen. (Zij nemen deel aan de jeugdcompetitie)