

<b>Leeftijd</b>	<b>Categorie</b>	<b>Naam</b>	<b>Zwemmen</b>	<b>Lopen</b>	<b>Loopparcours</b>
6 - 7 jaar	M / F 06	Kids	50m	500m	1*kleine ronde
8 - 9 jaar	M / F 08	Kids	100m	750m	1*midden ronde
10 - 11 jaar	M / F 10	Kids	150m	1000m	2*kleine ronde
12 - 13 jaar	M / F 12	Jeugd C	200m	1500m	2*midden ronde
14 - 15 jaar	M / F 14	Jeugd B	250m	2000m	1*midden ronde + 1*grote ronde
≥16 jaar			500m	5000m	4*grote ronde

Kleine en midden ronde gaan niet over, maar naast de heuvel aan Meerminnen