

## Crossbiathlon: zaterdag 12 november 2022

**Kwalificatiewedstrijd voor het Belgisch Kampioenschap, dat ook plaatsvindt in Elsenborn op zondag 13.11.2022: 5 vrouwen en 5 mannen kwalificeren zich op het parcours van 10 km en 2 jongeren (gemengd) op het parcours van 5 km.**

### Afstanden:

5 km (2\*2,5 km) met 2 schieteenheden van elk 5 schoten

10 km (4\*2,5 km) met 4 schieteenheden van elk 5 rondes.

Voor elke schietfout moet een strafloop (160 m) worden gelopen.

Na de laatste opname moet de loper de strafritten lopen en/of direct naar de finish rennen.

### Schieten:

Zaterdag schieten met lasergeweren

U12 (2011 en jonger): Schieten met bokken, alleen in buikligging

U14 (2009-2010): Schieten zonder bokken, alleen voorovergebogen

U17: Schieten voorover en staand, volgorde schieten: voorover - staand

5 km vrouwen en mannen: rechtop en staand schieten, schietvolgorde: rechtop - staand

10 km: Schietvolgorde: liggend - staand - liggend - staand

### Procedure:

Eerste startgolf: 10.00 uur - 5 of 6 lopers starten om de 5 of 10 minuten.

Wees er 1 uur voor je start om je startdocumenten op te halen, de loopronde als warming-up te doen, de start-finish zone (+ penalty loop) te bekijken en het schieten uit te proberen.

3 minuten voor de start: Briefing

### Categorieën:

5 km ----> U17 (m), U17 (w), vrouwen en mannen

10 km ----> Vrouwen en mannen

### Inschrijving en inschrijvingskosten:

Inschrijving op: <https://www.billetweb.fr/cross-biathlon-elsenborn>

Uiterste datum van inschrijving: woensdag 2 november 2022

Inschrijvingskosten:

→ 10 km: 15 € of 12 € (leden "Biathlon d'été" en leden FROS)

→ 5 km: 10 € of 7 € (leden "Biathlon d'été" en leden FROS)

\*\*\*20 drankbonnen gratis bij 10 inschrijvingen per club\*\*\*