

Hieronder een overzicht van de afstanden en starttijden:

Groep:	Afstand:	Starttijd:
Jongens en meisjes t/m 8 jaar	800 meter	12.30 uur
Jongens en meisjes 9 t/m 10 jaar	600 meter	12.50 uur
Jongens en meisjes 12 t/m 14 jaar	2400 meter	13.10 uur
Jongens en meisjes 14 t/m 16 jaar	5 kilometer	14.00 uur
Mannen en vrouwen	5 kilometer	14.00 uur
Mannen en vrouwen	10 kilometer	14.00 uur
Mannen en vrouwen	21.1 kilometer	13.30 uur

Feitelijke afstanden:

5 km = 4905 meter

10 km = 10122 meter

21.1 km = 21044 meter