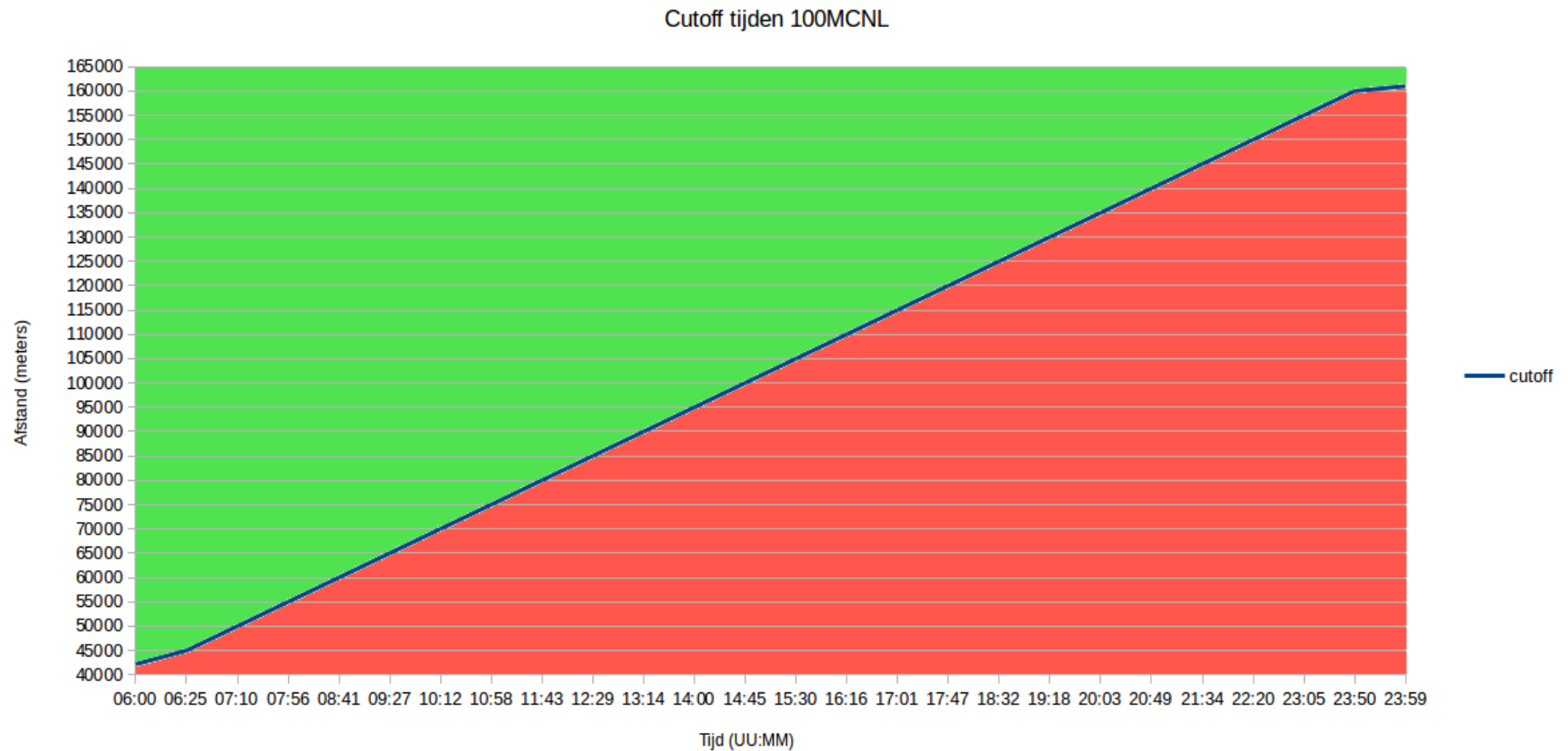


*cutoff tijden 100MCNL, op basis van punt 2.1 en 2.4 van het reglement*



Om te bepalen of een prestatie voldoet aan punt 2.1 van het reglement van de 100MCNL:

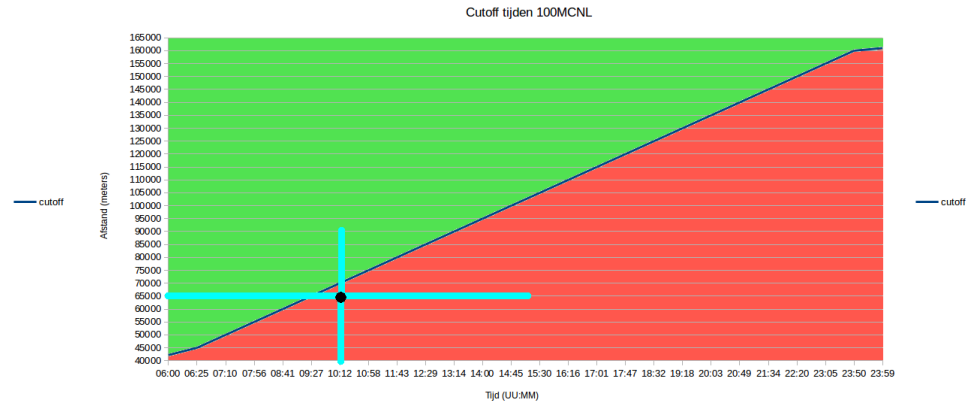
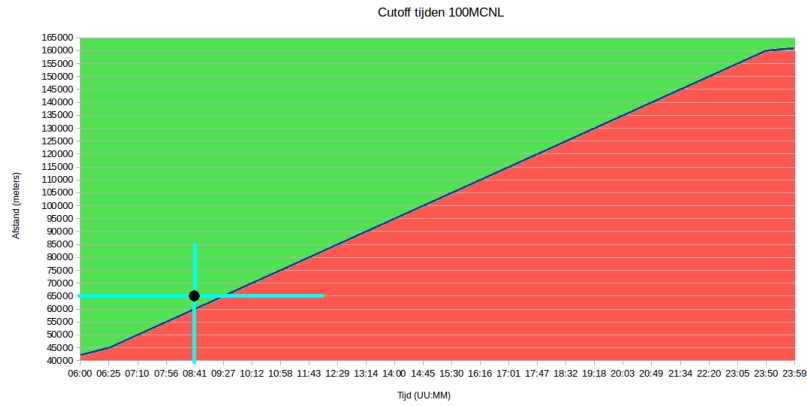
- zoek op de Y as de gelopen afstand in meters, trek een horizontale lijn naar rechts
- zoek op de X-as de gelopen tijd, trek een horizontale lijn naar boven
- Raak de beide lijnen elkaar in het groene gebied dan voldoet de prestatie
- Raken de beide lijnen elkaar in het rode gebied dan voldoet de prestatie niet.



# 100 Marathon Club Nederland

Voldoet, Afstand: 65KM, Tijd: 08:41

Voldoet niet, Afstand 65KM, Tijd:10:12





# 100 Marathon Club Nederland

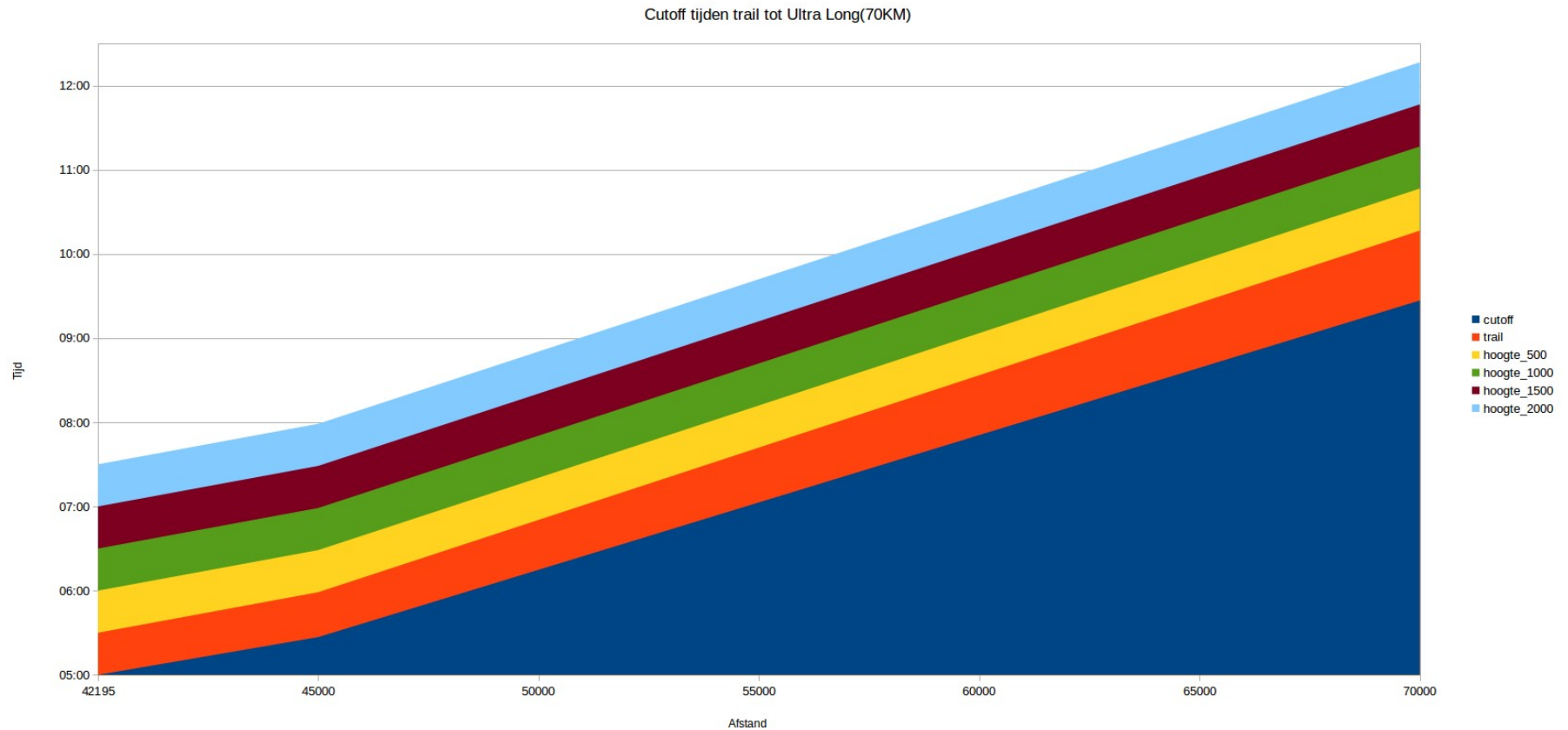
Punt 2.1 is niet van toepassing voor bergraces, Iron Vikings, Ultra Vikings, Spartan Ultra en trails vanaf Ultra Long(70KM). Voor bergraces, Iron Vikings, Ultra Vikings, Spartan Ultra en trails (minimaal 80% onverhard) vanaf Ultra Long worden de limieten van de organisatie gehanteerd.

## ***Trails, korter dan Ultra Long(70KM)?***

Voor trails korter dan Ultra Long (70KM) is dus 2.1 wel van toepassing. Echter hierdoor wordt geen rekening gehouden met de hoogte meter. Daarom wordt ook gekeken of 2.4 eventueel voldoet. De marathon afstand moet dan gelopen worden binnen 5 uur maar voor elke 42 kilometer trail komt er 30 minuten bij de cutoff tijd. Daarmee komt de cutoff tijd voor een trail marathon op 5:30. Tevens komen er 30 minuten bij de cutoff tijd per 500 hoogtemeters (hoogtemeters opgegeven door de organisatie). Daarnaast kan de cutoff tijd nog worden verhoogd door de leeftijd van de loper. Loper van 70 t/m 74 krijgen 30 minuten extra en lopen van 75 en ouder krijgen een uur extra. Dit geeft de volgende grafiek:



# 100 Marathon Club Nederland



Hier kan net als bij de vorige grafiek bepalen of je prestatie voldoet:

- zoek op de X as de gelopen afstand in meters, trek een horizontale lijn naar boven
- zoek op de Y-as de gelopen tijd, trek een horizontale lijn naar rechts
- Nu bepaal je de hoogte meters,
- bij 500 hoogte meters is een prestatie geldig als beide lijnen kruisen in geel of er onder.
- bij 1000 hoogte meters is een prestatie geldig als beide lijnen kruisen in groen of er onder
- bij 1500 hoogte meters is een prestatie geldig als beide lijnen kruisen in bruin of er onder
- Bij 2000 hoogte meters is een prestatie geldig als beide lijnen kruisen in lichtblauw of er onder
- enzovoort ..... 2500 hoogtemeters, 3000 hoogtemeter, 70 t/m/ 74 jaar, 75 en ouder, .....



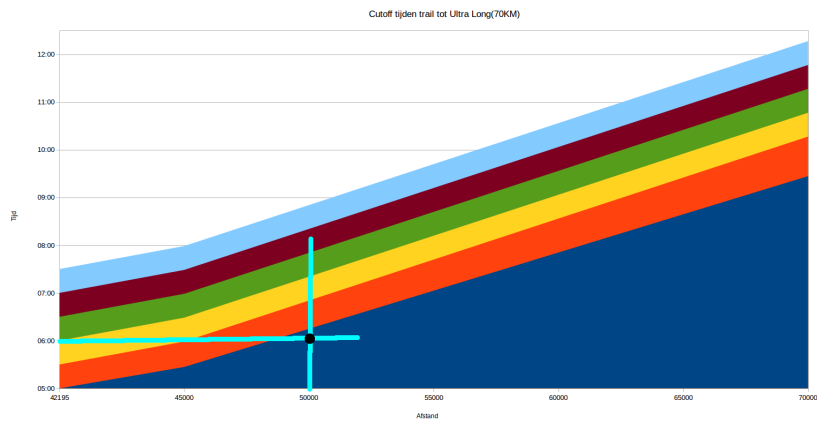
# 100 Marathon Club Nederland

In cijfers zit het er als volgt uit:

afstand	standaard	+trail	+500	+1000	+1500	+2000	+2500	+3000	+3500	+4000
42195	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30
45000	05:26	05:58	06:28	06:58	07:28	07:58	08:28	08:58	09:28	09:58
50000	06:14	06:50	07:20	07:50	08:20	08:50	09:20	09:50	10:20	10:50
55000	07:02	07:41	08:11	08:41	09:11	09:41	10:11	10:41	11:21	11:41
60000	07:50	08:33	09:03	09:33	10:03	10:33	11:03	11:33	12:03	12:33
65000	08:38	09:25	09:55	10:25	10:55	11:25	11:55	12:25	12:55	13:25
70000	09:26	10:16	10:46	11:16	11:46	12:16	12:46	13:16	13:46	14:16

Afstand gaat maar tot 70 kilometer (Trail Ultra long) omdat boven de 70 kilometer de limieten gelden van de trail organisatie. Hieronder nog twee voorbeelden.

Voldoet, afstand 50KM, tijd 06:00, hoogtemeters 500



Voldoet niet, afstand 55KM, tijd 08:30, hoogtemeters 500

