

FRYSLAN CUP

DUATHLON & TRIATHLON



2025

Nieuw initiatief
van de multisport
wedstrijden in Fryslân

“Strijd mee
om de
du- & triatleet
van Fryslân 2025
te worden!!”

18 mei

Witmarsum

DUATHLON
RUN BIKE RUN
SWIM RUN

16 juli

Joure

TRIATHLON
SPRINT
1/8

06 juli

Franeker

12 juli

Leeuwarden

23 aug

Heerenveen

31 aug

Workum

06 sept

Ameland

13 sept

Wommels

TRIATHLON
OLYMPIC
DISTANCE
1/4

08 juni

Surhuisterveen

12 juli

Leeuwarden

23 aug

Heerenveen

06 sept

Ameland

13 sept

Wommels

NEWSPEED
#BIKES #NUTRITION



BIORACER

FRYSLÂN CUP

DUATHLON & TRIATHLON



Doe mee aan de Fryslân Cup!
Volbreng in alle 3 de categorieën
minstens 1 wedstrijd.
Je klassering bepaalt je score. Tel je puntentotaal.

DOE MEE!

Wil je meedoen aan de cup? Stuur een mail
naar: info@triatlonwitmarsum.nl

Degene met het minst aantal punten is de winnaar!

Prijs voor de eerste heer en eerste dame!

TRIATHLON
SPRINT
1/8

DUATHLON
RUN BIKE RUN
SWIM RUN

TRIATHLON
OLYMPIC
DISTANCE
1/4

De **Fryslân Cup**! Dit jaar voor het eerst!
Een Friesland-brede competitie.

De deelnemende evenementen kunnen opgedeeld worden in drie categorieën: Sprint of Achtste Triathlon, een Kwart of OD en een Duathlon. Om mee te doen aan de cup, moet je binnen een kalenderjaar van iedere categorie tenminste één volbracht hebben. De klassering in de einduitslag van het bepaalde evenement bepaalt je score.

De drie scores van de verschillende categorieën tel je bij elkaar op en dat is je puntentotaal. Degene met het minst aantal punten is de winnaar. Een winnaar van een evenement ontvangt niet 1 punt, maar 0,9.

De deelnemende evenementen 2025 vindt je op de voorkant van deze flyer. Zie op de verschillende websites voor een rekenvoorbeeld en informatie.

Aangezien er in 2025 maar twee duathlons in de competitie zitten, is

het **dit jaar mogelijk om een tweede sprint triathlon als derde klassering** in het totaal te gebruiken.

Frysman bonus. Voor de hele triathlon Scharl (Frysmen), 5 juli. Doe je mee aan de Frysmen? Dan mag je ook deze eindklassering gebruiken i.p.v. één van de andere drie categorieën. Bovendien mag je nog eens 0,5 punten van je Frysmen klassering aftrekken voor de grote inspanning.

Het is mogelijk om aan meerdere deel te nemen. De beste klassering per categorie mag dan meegenomen worden in het eindtotaal. **Voor de eerste heer en eerste dame is er een prijs en voor degenen die alle drie categorieën van de competitie hebben volbracht is er een leuke attentie.** Daarnaast wordt er nog een prijs onder alle deelnemers aan de competitie verloot. Er zijn **geén extra kosten aan de competitie verbonden.**