

Hierbij de belangrijkste cross duathlon regels uit de officiële triathlon/duathlon reglementen:

- Dragen van een helm tijdens het fietsen is verplicht. De helm mag pas weer los op het moment dat de fiets is weggezet in de wisselzone, dus niet eerder losmaken.
- Bevestig het startnummer dat je van de organisatie krijgt aan een elastieken band (zelf meenemen) of maak het met speldjes vast **voorop** je wedstrijdtenue (als je geen elastieken band hebt).
- Bij de inschrijving ontvang je een nummerplaatje voor op je fiets en twee tyrapen om het te bevestigen. Bevestig het plaatje voorop aan je stuur zodat het goed leesbaar is voor de organisatie.
- Bied je fiets en helm ter controle aan bij de ingang van de wisselzone (helm op het hoofd en gesloten).
- Zorg dat je remmen goed afgesteld zijn en je helm onbeschadigd is.
- Zet je fiets op de plaats met jouw nummer of kies een plaats als ze niet genummerd zijn.
- Zorg dat je nummer bij het fietsen op je rug zit (tenzij je geen elastieken band hebt).
- Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan.
- Stap **vóór** de wisselzone van je fiets.
- De mountainbike:
 - De maximale banddiameter van de mountainbike is 29 inch. De minimale breedte van de band is 1,5 inch (599-40) wat inhoudt dat het dikste deel van de band, gemeten tussen de noppen, niet kleiner mag zijn dan 38,1 mm;
 - Profielbanden en/of slickbanden zijn toegestaan;
 - Opzetsturen zijn niet toegestaan;
 - Traditionele wegsturen en beachsturen zijn niet toegestaan;
 - Traditionele MTB-stuureinden zijn toegestaan.
 - Cyclocross fietsen zijn niet toegestaan
- Draag je startnummer bij het lopen op je borst.