



Atleteninfo

Run & Bike Watervliet 2013

Zaterdag 12 januari 2013

Programma

12u30: Opening secretariaat

14u15: atletenbriefing ter hoogte van de oude rijkswachtkazerne

14u25: Start van de wedstrijd

16u45: Prijsuitreiking podia voor 3 reeksen (heren, dames, gemengd team)

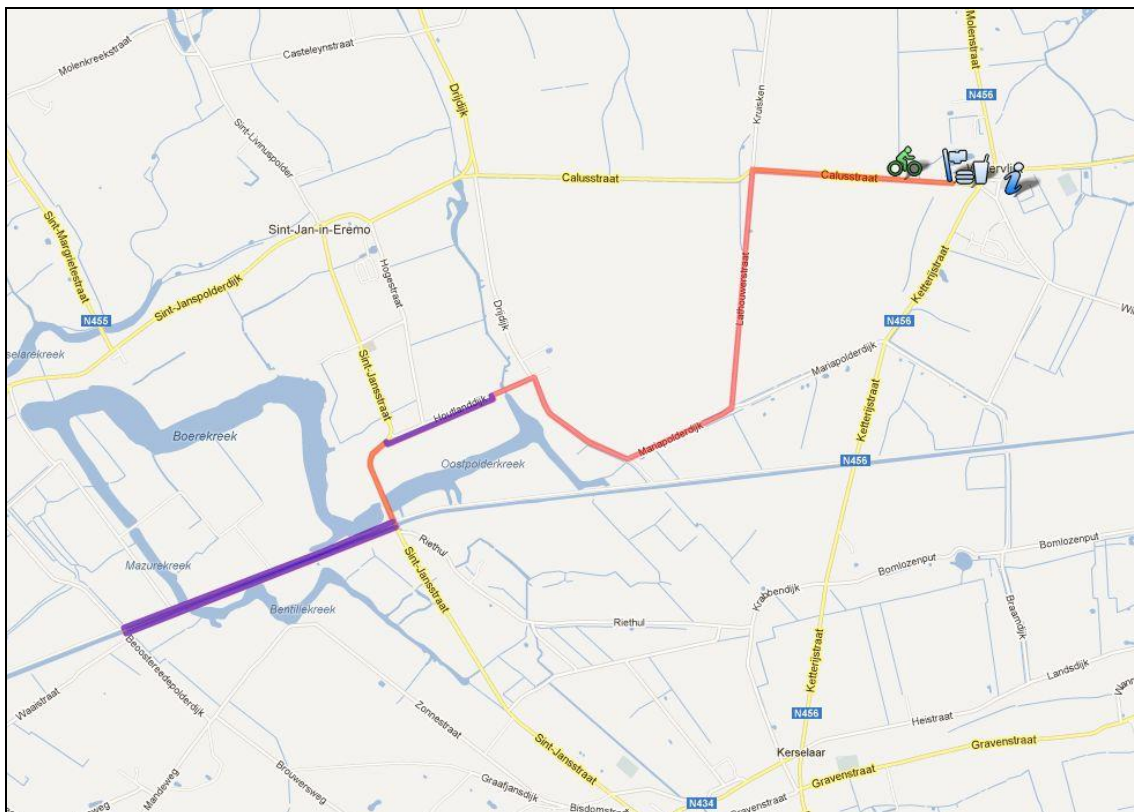
Parcours

13 km over één volledige lus – 30% off-road

Na 6,5 km is een bevoorrading met water voorzien

Locatie

De wedstrijd gaat door start in de gemeente Watervliet (9988). De inschrijvingen vinden plaats in de sporthal (Stee 9), daar zijn ook de kleedkamers, eindbevoorrading en bewaakte zone voorzien voor je persoonlijke spullen. De briefing (om 14u15) wordt gegeven ter hoogte van de oude rijkswachtkazerne (Calusstraat 13, ongeveer 400m voorbij de startzone). De start wordt gegeven in de Calusstraat, op ongeveer 200m van de inschrijving. De sporthal is gelegen aan de kerk. Hieronder kan vindt U een plannetje van het parcours.





Wedstrijdverloop

Een Run & Bike is een wedstrijd waar men per twee (duo) zo snel mogelijk een parcours aflegt. Een duo beschikt maar over 1 fiets (bij voorkeur mountainbike). Er mag zoveel gewisseld worden tussen lopen en fietsen als men wil. De maximale afstand tussen loper en fietser is 10 meter.

Wedstrijdzone

Op het grondplan van de wedstrijdzone zijn volgende punten van belang:

- Sporthal: Daar is het wedstrijdsecretariaat gelegen, alsook de kleedkamers, de douches en prijsuitreiking. In het klein schoolzaaltje is een bewaakte zone en eindbevoorrading voorzien.
- Startbox Run&Bike: Startplaats van de loper van het Run&Bike Duo
- Wachtzone Run&Bike: de plaats waar de fietser op zijn loper wacht tijdens de Run&Bike. Deze zone bevindt zich ongeveer 400m na de startzone. Vanaf deze zone mag, maar moet niet gewisseld worden. Alle fietsers met startnummer 1 t.e.m. 30 plaatsen zicht aan de linkerkant van de weg. Fietsers met startnummer 31 en meer plaatsen zicht aan de rechterzijde van de weg.
- Finishzone: Zone waar de tijdsopnames gebeuren en waar de aankomstzone is.
- Eindbevoorrading: Verwarmde zone waar de atleten kunnen uitblazen en even kunnen nagenieten met water, Leppin sportdrank, verse soep en warme thee.

Aandachtspunten:

- Er moet geen helm gedragen worden maar we raden dit wel aan. Tenzij anders vermeld bij de atletenbriefing.
- De borst- en fietsnummer moeten zichtbaar en vooraan gedragen worden.
- Vergeet jullie licentie of identiteitskaart niet voor de inschrijving. Deze wordt bijgehouden als waarborg voor de borstnummers.
- Bij verlies of abnormale beschadiging van de borstnummers zal 5 euro schadevergoeding gevraagd worden.
- Een wedstrijdrekker voor het dragen van de borstnummer wordt aangeraden. Gelieve zelf veiligheidsspelden mee te brengen.
- Om 14u start eveneens een halve marathonwedstrijd. Gelieve pas na het startsignaal van de wedstrijd op het parcours op te warmen of de fietsen in de startzone te plaatsen.
- Voor het fietsen raden wij aan om enkel een mountainbike te gebruiken.
- Het parcours is voor 30% off-road en bevat modderstroken. Er zijn geen technisch moeilijke passages.
- De maximum afstand tussen loper en fietser is 10 meter.
- U mag zoveel wisselen als U wil tussen fietsen en lopen onder elkaar.
- Er is geen wisselzone voorzien. Dat wil zeggen dat je voor, tijdens en na de wedstrijd zelf verantwoordelijk bent voor je fiets.
- Aan de ingang van de sporthal zijn fietsenrekken waar je je fiets met je eigen slot kan vastmaken indien je dit nodig acht.
- De reglementen van de Vlaamse Triathlon en Duathlon Liga (www.vtdl.com) zijn van toepassing



Startprocedure

Er is een startbox voorzien voor de startloper van het duo. Na het startsignaal lopen zij naar de hun teamgenoot in de wachtbox (ong. 700m verder). De wachtende atleet staat zijn teamgenoot op te wachten met de fiets. Wanneer de 2 teamgenoten samen zijn, mag (maar er moet nog niet) gewisseld worden. Vanaf dan leggen ze samen het parcours af.

Aankomst

Na het afleggen van het parcours loopt men de aankomstzone binnen met de fiets.

Podia

Er is een prijsuitreiking in de sporthal omstreeks 16u45 met reuze tombola voor alle deelnemers (met o.a. fiets, breedbeeld-tv,...). Er is een podium voorzien voor de categorieën: heren, dames en gemengd team. Elke deelnemer ontvangt een naturaprijs bij aanmelding op het secretariaat.

Er is een waardebon voorzien voor de volgende podia:

<i>Heren</i>	<i>Dames</i>	<i>Gemengd team</i>
€ 100	€ 60	€ 60
€ 60	€ 40	€ 40
€ 40	€ 20	€ 20

Ook voor de jeugdreeks (-18j.) wordt een apart podium voorzien.

Bike cleaning

Er is een afsputplaats voorzien op het buitenterrein aan de sporthal.

Organisatie

De Run&Bike wedstrijd wordt georganiseerd door het SMO-Specialized Triathlon Team i.s.m. Joggingclub De Kreenlopers. Meer info op www.smo-specialized.be of via mail info@smo-specialized.be.