



## **Atleteninfo**

### **Run & Bike Eeklo 2016**

Zondag 17 januari 2016

Een Run & Bike is een wedstrijd waar men per twee (duo) zo snel mogelijk een parcours aflegt. Een duo beschikt maar over 1 fiets (mountainbike). Er mag zoveel gewisseld worden tussen lopen en fietsen als men wil. De maximale afstand tussen looper en fietser is 15 meter.

#### Programma

09u30: Opening secretariaat

10u30: Start Run & Bike for kids (2 kleine ronden)

10u50: Briefing aan de startzone

11u00: Start XL Edition (16 km of 1 aanloopronde + 3 ronden)

11u10: Briefing small Edition aan de startzone (na passage XL)

11u15: Start Small Edition (5 km of 1 ronde)

13u00: Prijsuitreiking podia voor 3 reeksen (heren, dames, gemengd team)

#### Afstanden

Er zijn 3 reeksen voorzien:

Kids Run & Bike 2 km (voor kinderen tussen 6 en 12 jaar - 2 kleine ronden)

Small Edition 5 km (vanaf 12 jaar - 1 ronde)

XL Edition 16 km (vanaf 12 jaar - 3 ronden)

Edition

#### Parcours

Kids Run & Bike 2 km: 2 ronden van 1km (verhard)

Small Edition 5 km: 1 lus in tegenwijzerzin van ca 5km (80% off road)

XL Edition 16 km: 1 aanloopronde van ca 1,75 km en aansluitend drie lussen van ca 5km (80% off road)

Plannetjes van de verschillende parcours zijn online te bekijken op de website:

<http://www.smo-triatlonteam.be/events/run-a-bike.html>

#### Locatie

De wedstrijd gaat door in het industrieterrein van Eeklo (SMO bvba, Nieuwendorpe 14, 9900 Eeklo). De inschrijvingen vinden plaats in de gebouwen van de firma SMO, daar zijn ook de kleedkamers voor dames, eindbevoorrading en bewaakte zone voorzien voor je persoonlijke spullen.

Op de terreinen van SMO en langs de omliggende bedrijfsterreinen zijn voldoende parkeermogelijkheden voorzien.

#### Briefing aan startzone (voor gebouw SMO)

Kids Run & Bike 2 km: ca 10u25

Small Edition 5 km: ca 11u10

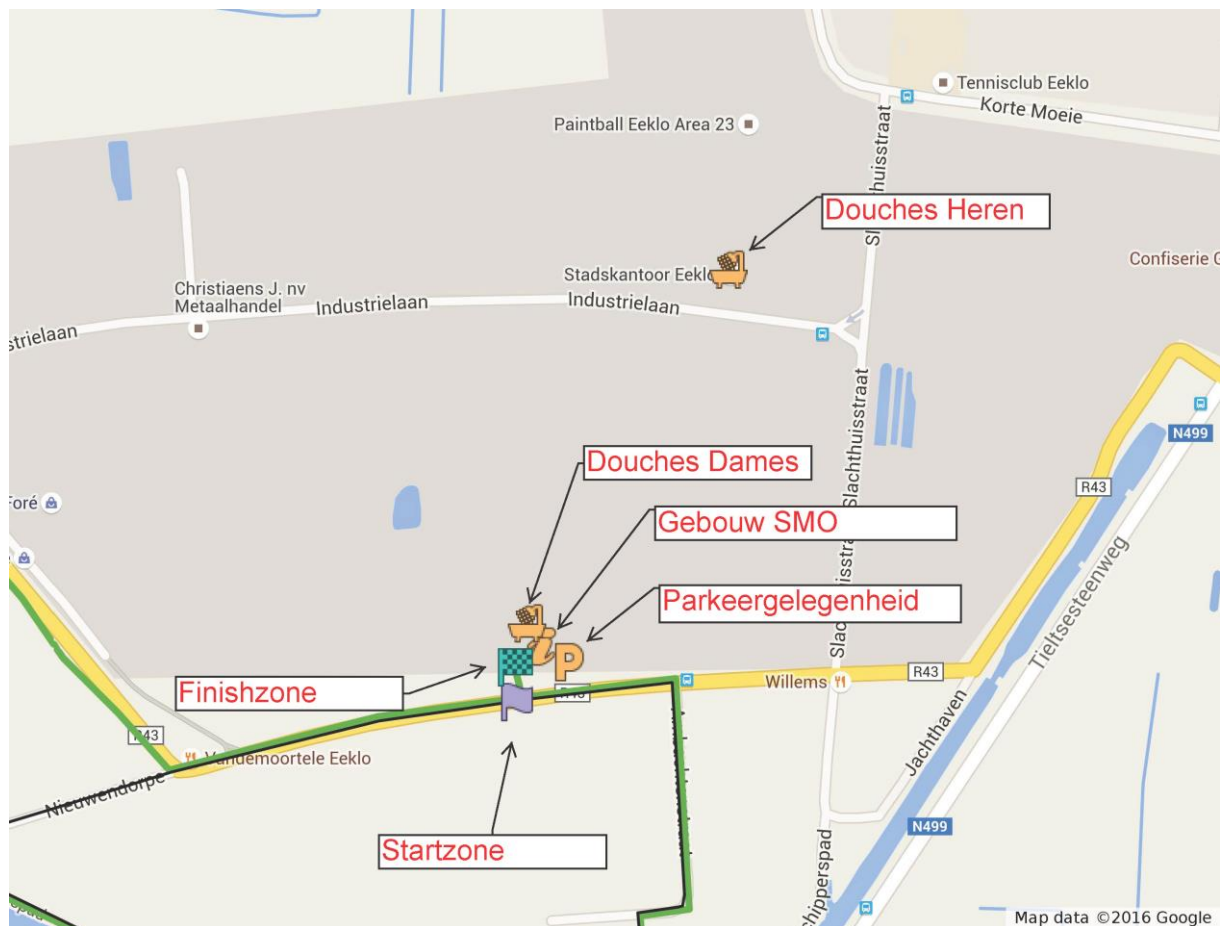
XL Edition 16 km: ca 10u50



### Wedstrijdzone

Op onderstaand grondplan zijn volgende punten van belang:

- Douches heren: In de stadskantoren van Eeklo kan er na de wedstrijd een douche genomen worden.
- Douches dames: In de gebouwen van SMO kan er na de wedstrijd een douche genomen worden.
- Gebouw SMO: Daar is het wedstrijdsecretariaat gelegen, alsook de kleedkamers voor dames, eindbevoorrading en prijsuitreiking. In de refter is de eindbevoorrading voorzien.
- Parkeergelegenheid: Parking in de buurt van de wedstrijdzone.
- Startzone: Startplaats van de loper van het Run & Bike duo.
- Finishzone: Zone waar de tijdsopnames gebeuren en de aankomstzone is.





#### Wedstrijdverloop XL-Edition (16km)

- Briefing is omstreeks 10u50 voorzien aan de startzone.
- Om 11u wordt de start gegeven van de wedstrijd.
- De eerste atleet van het duo loopt eerst een aanloopronde van 1000m langs de Eeklose jachthaven en sluit dan aan bij de fietser die op zijn partner wacht in de Ambachtenlaan
- De wachtzone Run & Bike is de plaats waar de fietser op zijn loper wacht tijdens de Run & Bike. Deze zone bevindt zich ter hoogte van de Ambachtenlaan. Alle fietsers met startnummer 1 t.e.m. 40 plaatsen zich aan de linkerkant van de weg. Fietsers met startnummer 41 en meer plaatsen zich aan de rechterzijde van de weg in de voorziene zones.
- 200m voorbij de wachtzone ligt een lijn getrokken dwars over de weg. Vanaf deze plaats mag, maar moet nog niet worden gewisseld. Vroeger mag niet worden gewisseld!
- Nu moeten er nog drie volledige ronden van ca 5 km afgelegd worden. Fietser en loper blijven samen en mogen onbeperkt wisselen
- Na drie ronden (dus 4 keer langs de jachthaven) is de finish
- In de gebouwen van SMO is er een verwarmde zone waar de atleten kunnen uitblazen en even kunnen nagenieten met water, Leppin sportdrank en versnaperingen.

#### Wedstrijdverloop Small-Editie (5km)

- Briefing omstreeks 11u10 voorzien aan de startzone (na doorkomst laatste deelnemer XL).
- Omstreeks 11u15 wordt de start gegeven voor de wedstrijd.
- De lopers staan aan de startlijn opgesteld (ter hoogte van finishboog).
- De fietsers staan kort erachter opgesteld.
- Na 200m ligt een wissellijn, pas vanaf deze zone mag worden gewisseld.
- De duo's leggen samen één volledige ronde af.

#### Wedstrijdverloop Kids Run & Bike (2km)

- Briefing omstreeks 10u25 aan de startzone.
- Start wedstrijd om 10u30.
- De kinderen werken in duo 2 ronden af van 1000m (verhard).
- De eerste verkenningsronde is in groep onder begeleiding. Per ronde dient men 6 keer te wisselen binnen de aangeduide zone (aangeduide zone van 15m lang waartussen dient gewisseld te worden).
- Na één ronde onder begeleiding worden de kinderen vrij gelaten en dienen ze verplicht te wisselen binnen de aangeduide zones van 15m. In de voorziene zones is begeleiding voorzien vanuit de organisatie.
- Voor alle deelnemers is direct na de finish een medaille voorzien op het podium. Bij teruggave van de borstnummers ontvangen de kinderen een waardevolle naturaprijs. Ook de kinderen maken kans op de 2 hoofdprijzen die omstreeks 13u worden verloot.
- Deze afstand kan met een gewone fiets of mountainbike afgewerkt worden want alles is verhard.



### Aandachtspunten

- **Het dragen van een valhelm is VERPLICHT voor alle deelnemers!!!**
- Stuurbord en beide borstnummers 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 het borstnummer wordt aangeraden. Gelieve zelf veiligheidsspelden mee te brengen.
- Voor het fietsen raden wij aan om enkel een mountainbike te gebruiken.
- Het parcours is voor 80% off-road en kan modderstroken bevatten. Er zijn enkele technisch moeilijke passages die best vooraf even verkend worden.
- De maximum afstand tussen loper en fietser is 15 meter.
- U mag zoveel wisselen als U wil tussen fietsen en lopen onder elkaar.
- Er is geen bewaakte fietsstalling voorzien. Dat wil zeggen dat je voor, tijdens en na de wedstrijd zelf verantwoordelijk bent voor je fiets.
- Aan de ingang van de loods 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 (<http://vtld.com.be/>) zijn van toepassing

### Aankomst

Na het afleggen van het parcours loopt men de aankomstzone binnen met de fiets. De tijd van de tweede atleet is doorslaggevend. Ook hier dient de minimum afstand van 15m te worden gerespecteerd.

### Podia

Er is een prijsuitreiking in de gebouwen van SMO om 13u00. Na de prijsuitreiking is er een verloting van 2 hoofdprijzen onder alle deelnemers (jeugd en volwassenen).

Alle deelnemers maken kans op een ballonvlucht voor 2 personen aangeboden door Madou Ballonvaarten of een weekend huur van mobilhome (waarde € 450) aangeboden door Lambrecht Motorhomes. De deelnemers dienen echter zelf aanwezig te zijn. Er wordt getrokken op startnummer van de deelnemers.

Er is een podium voorzien voor de volgende categorieën:

XL-Edition:

Heren, dames en gemengd team

Jeugd (- 18 jaar)

Small-Edition:

Algemeen podium

Elke deelnemer ontvangt een naturaprijs na teruggave van zijn borstnummers op het secretariaat.



### Douches

Dames: douches in de gebouwen van SMO.

Heren: douches voorzien in het stadskantoor Eeklo (Industrielaan 2), op 800m van de gebouwen van SMO.

### Bike cleaning

Er is een afschuurplaats voorzien aan de zijkant van het gebouw.

### Organisatie

De Run&Bike wedstrijd wordt georganiseerd door het SMO-Specialized Triatlon Team met dank aan het stadsbestuur Eeklo, hun sponsors en de talrijke vrijwilligers.

Meer info op [www.smo-specialized.be](http://www.smo-specialized.be) of via mail [info@smo-specialized.be](mailto:info@smo-specialized.be)