



Atleteninfo

Run & Bike Eeklo 2019

Zondag 20 januari 2019

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 10-12 jarigen (2 kleine ronden)

10u32: Start Run & Bike for kids 6-9 jarigen (1 kleine ronde)

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)

13u30: Prijsuitreiking podia voor 3 reeksen (heren, dames, gemengd team)

Afstanden

Er zijn 4 reeksen voorzien:

Kids Run & Bike 1,8 km (voor kinderen tussen 6 en 9 jaar - 1 kleine ronde)

Kids Run & Bike 3,6 km (voor kinderen tussen 10 en 12 jaar - 2 kleine ronden)

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

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

Parcours

Kids Run & Bike 1,8 km: 1 lus van 1,8 km in wijzerzin onder begeleiding tot en met de laatste rechte lijn.

Kids Run & Bike 3,6 km: 2 lussen voor een totaal van 3,6 km in wijzerzin. 1ste lus onder begeleiding.

Small Edition 5 km: 1 lus in wijzerzin van ca 5 km (70% off road).

XL Edition 16 km: 1 aanloopronde van ca 1,8 km en aansluitend drie lussen van ca 5 km (70% off road).

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

<https://www.smo-triatlonteam.be/events/run-bike-eeklo.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. Op de terreinen van SMO en langs de omliggende bedrijfsterreinen zijn voldoende parkeermogelijkheden voorzien. De parkeerwachters zullen u de weg wijzen.

Briefing aan startzone (voor gebouw SMO)

Kids Run & Bike 1,8 km: om 10u25

Kids Run & Bike 3,6 km: om 10u25

XL Edition 16 km: om 10u50

Small Edition 5 km: om 11u10 (na eerste passage XL)

Wedstrijdzone

Op onderstaand grondplan zijn volgende punten van belang:

- Douches heren: In de stadskantoren van Eeklo (Industrielaan 2), op 800m van de gebouwen van SMO, kan er na de wedstrijd een warme douche genomen worden.
- Douches dames (beperkt): In de gebouwen van SMO naast de sanitaire voorzieningen.
- Gebouw SMO (loods vooraan): Daar is het wedstrijdsecretariaat gelegen, alsook de catering en prijsuitreiking. De EHBO en toiletten zijn eveneens gelegen in het hoofdgebouw.
- Parkeergelegenheid: Parking op de terreinen van SMO (parkeerverbod langs de Ringlaan/Ambachtenlaan). De parkeerwachters tonen U de beschikbare plaatsen.
- Finishzone: Zone waar de tijdsopnames gebeuren, de aankomstzone en de eindbevoorrading is.



Kids Run & Bike 1,8 km (voor kinderen tussen 6 en 9 jaar - 1 kleine ronde)

- Briefing omstreeks 10u25 aan de startzone.
- Start wedstrijd 6-9-jarigen om 10u32.
- De kinderen werken in duo 1 ronde af van 1800m.
- Deze lus wordt in wijzerzin afgewerkt onder begeleiding tot en met de laatste rechte lijn. Op het fluitsignaal van de begeleiders wordt onderling gewisseld per duo. Het laatste stuk mag vrij gewisseld worden tot de aankomstboog.
- De begeleiders van de triatlonschool staan in voor extra begeleiding per groep.

Kids Run & Bike 3,6 km (voor kinderen tussen 10 en 12 jaar - 2 kleine ronden)

- Briefing omstreeks 10u25 aan de startzone.
- Start wedstrijd 10-12-jarigen om 10u30.
- De kinderen werken in duo 2 ronden af van telkens 1800m.
- De eerste verkenningronde is in groep onder begeleiding. Op het fluitsignaal van de begeleiders wordt onderling gewisseld per duo. De tweede ronde is vrije snelheid en mag er vrij gewisseld worden.



- Voor alle deelnemers is direct na de finish een medaille voorzien op het podium. Ook de kinderen maken kans op één van de hoofdprijzen die omstreeks 14u wordt verloot.
- Deze twee afstanden kunnen met een gewone fiets of mountainbike afgewerkt worden want alles is verhard.

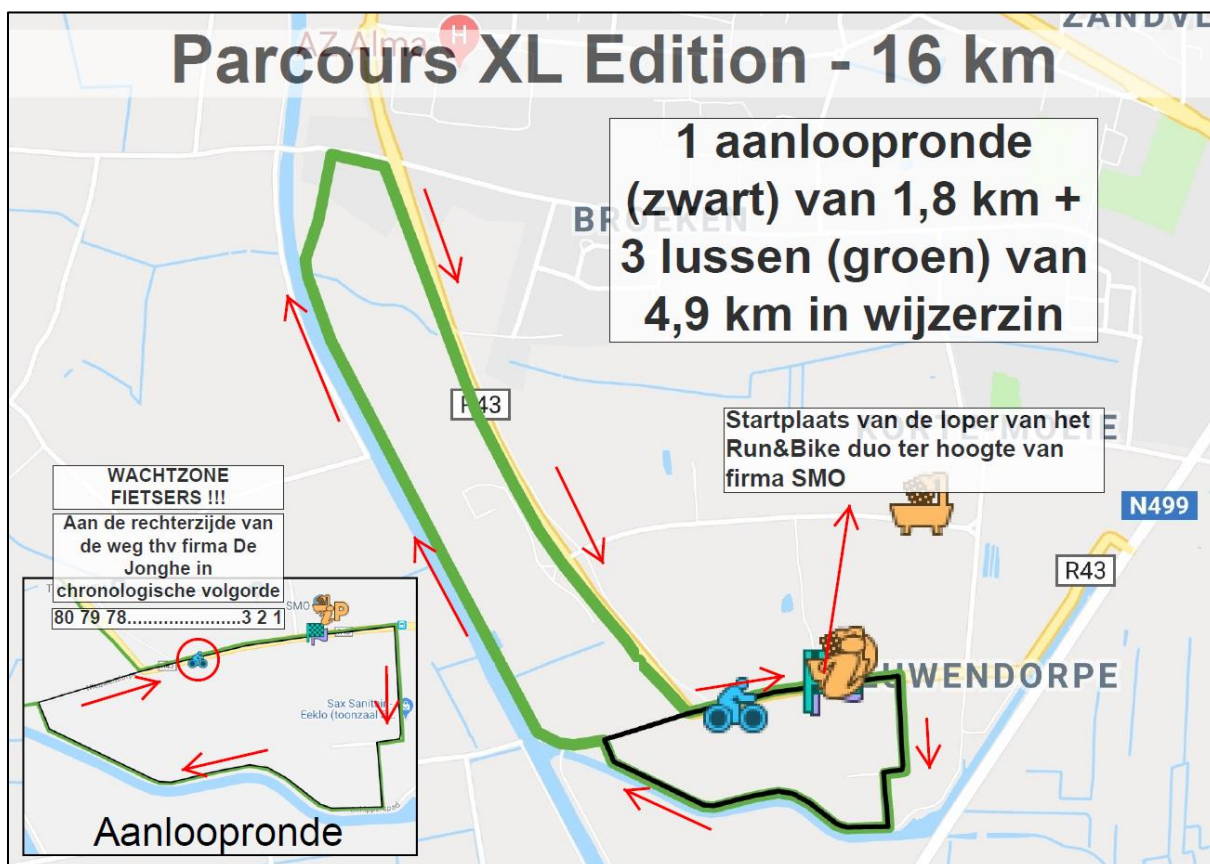
Wedstrijdverloop Small-Editie (5km)

- 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 de firma De Jonghe op 300m van de finishboog.
- De fietsers staan in de wachtzone aan de finishzone en plaatsen zich aan de rechterkant van de weg op volgnummer. Pas vanaf de aankomstboog mag worden gewisseld.
- De duo's leggen samen één volledige ronde af.



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 1200m in wijzerzin langs de Eeklose jachthaven en sluit dan aan bij de fietser die op zijn partner wacht ter hoogte van de firma De Jonghe.
- De wachtzone Run & Bike is de plaats waar de fietser op zijn looper wacht tijdens de Run & Bike. Deze zone bevindt zich ter hoogte van de firma De Jonghe. Alle fietsers plaatsen zich aan de rechterkant van de weg in chronologische volgorde volgens startnummer in de voorziene zone (van startnummer 80 tot nummer 1).
- 200m voorbij de wachtzone ligt een lijn getrokken dwars over de weg. Vanaf deze plaats mag pas worden gewisseld. Vroeger mag niet worden gewisseld!
- Nu moeten er nog drie volledige ronden van ca 5 km afgelegd worden. Fietser en looper blijven samen en mogen onbepaald wisselen.
- Na drie ronden (dus 4 keer langs de jachthaven) is de finish onder de aankomstboog aan de rechterzijde van de weg.
- De eindbevoorrading is voorzien direct aan de finish.



Aandachtspunten

- **Het dragen van een valhelm is VERPLICHT voor alle deelnemers!!!**
- Stuurbord en beide borstnummers moeten zichtbaar en vooraan gedragen worden.
- Vergeet jullie 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 70% off-road en kan modderstroken bevatten. Er zijn enkele technische passages die best vooraf even verkend worden.
- De maximale 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 Triatlon Vlaanderen (<http://triatlon.vlaanderen>) zijn van toepassing.

Aankomst

Na het afleggen van het parcours loopt men de aankomstzone binnen met de fiets (rechterzijde van de weg onder de aankomstboog). De tijd van de tweede atleet is doorslaggevend. Ook hier dient de maximale afstand van 15 meter te worden gerespecteerd.

Podia

Er is een prijsuitreiking in de gebouwen van SMO om 13u30.

Er is een podium voorzien voor de volgende categorieën:

XL-Edition:

Heren, dames en gemengd team (voor elke categorie € 80/€ 60/ € 40 waardebon)

Small-Edition:

Algemeen podium (naturaprijzen)

Bike cleaning

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

Organisatie

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

Meer info op www.smo-specialized.be of via mail info@smo-specialized.be