



## **Atleteninfo**

### **Run & Bike Eeklo 2020**

Zondag 19 januari 2020

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 loper en fietser is 15 meter.

#### Programma

09u30: Opening secretariaat

10u30: Start Kids Run & Bike 3,6 km (10-11 jarigen) (2 kleine rondes)

10u32: Start Kids Run & Bike 1,8 km (6-9 jarigen) (1 kleine ronde)

10u50: Briefing aan de startzone

11u00: Start Run & Bike M Edition 10 km (1 aanloopstrook + 2 rondes)

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

#### Afstanden

Er zijn 3 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 rondes)

Run & Bike M Edition 10 km (vanaf 12 jaar - 2 rondes)

#### 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.

Run & Bike M Edition 10 km: 1 aanloopstrook van ca 1,2 km en aansluitend twee lussen van ca 4,7 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

Run & Bike M Edition 10 km: om 10u50

### 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 (vooraan) naast de sanitaire voorzieningen in het gebouw. De EHBO is eveneens gelegen in het hoofdgebouw.
- Gebouw SMO (loods achteraan): Daar is het wedstrijdsecretariaat gelegen, alsook de catering en prijsuitreiking. Een toiletwagen is voorzien dicht bij de loods achteraan.
- 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 11 jaar - 2 kleine ronden)*

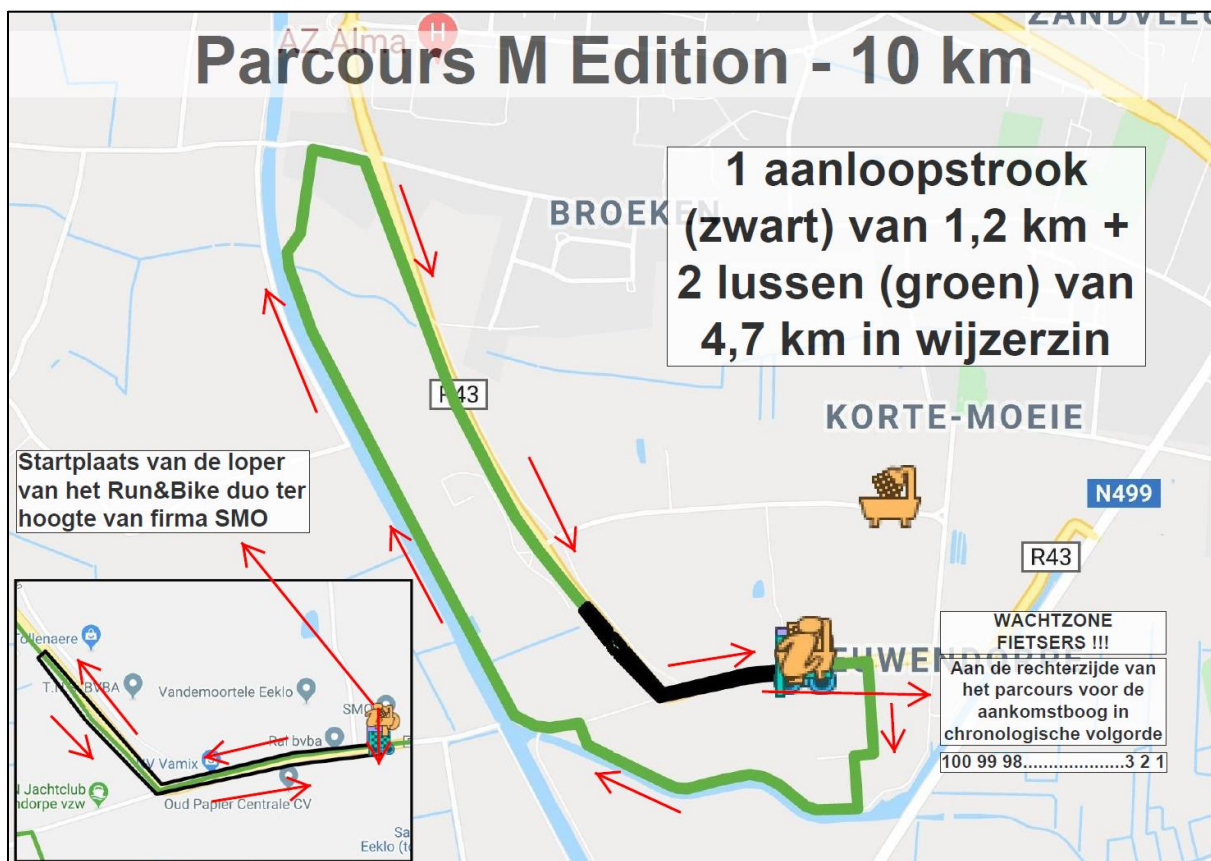
- Briefing omstreeks 10u25 aan de startzone.
- Start wedstrijd 10-11-jarigen om 10u30.
- De kinderen werken in duo 2 ronden af van telkens 1800m.
- De eerste verkenningronde is in groep onder begeleiding. Op het fluitsignaal van de begeleiders wordt onderling gewisseld per duo. De tweede ronde is vrije snelheid en mag er vrij gewisseld worden.



- Voor alle deelnemers is direct na de finish een medaille voorzien op het podium.
- Deze twee afstanden kunnen met een gewone fiets of mountainbike afgewerkt worden want alles is verhard.

### Wedstrijdverloop Run & Bike 10 km

- 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 aanloopstrook van 1200m en sluit dan aan bij de fietser die op zijn partner wacht ter hoogte van de aankomstboog.
- De wachtzone Run & Bike is de plaats waar de fietser op zijn loper wacht tijdens de Run & Bike. Deze zone bevindt zich voor de aankomstboog. Alle fietsers plaatsen zich aan de rechterkant van de weg in chronologische volgorde volgens startnummer in de voorziene zone (van startnummer 100 tot nummer 1).
- Eens fietser en loper de aankomstboog voorbij zijn mag er pas worden gewisseld. Vroeger mag niet worden gewisseld!
- Nu moeten er nog 2 volledige ronden van ca 5 km afgelegd worden. Fietser en loper blijven samen en mogen onbeperkt wisselen.
- Na twee ronden (dus 2 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 13u00.

Er is een podium voorzien voor de volgende categorieën:

M Edition 10 km:

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

Extra naturaprijs voor 1e duo -18 jaar en eerste H40 duo.

### Bike cleaning

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

### Organisatie

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

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