



Atleteninfo

Run & Bike Eeklo 2023

Zondag 22 januari 2023

Bedankt voor jullie inschrijving voor deze 11e editie van de Run & Bike georganiseerd door SMO-SCOTT Triatlon Team. In deze laatste briefing vinden jullie belangrijke informatie met betrekking tot het verloop van de wedstrijd. We vragen u om deze goed door te nemen.

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

09u00: Opening secretariaat

10u00: Start Run & Bike Kids 3,6 km (10-11 jarigen) (2 kleine ronden)

10u02: Start Run & Bike Kids 1,8 km (6-9 jarigen) (1 kleine ronde)

10u30: Start Run & Bike Small Edition 5 km (1 grote ronde)

11u15: Start Run & Bike XL Edition 15 km (1 aanloopstrook + 3 grote ronde)

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

Afstanden

Er zijn 4 reeksen voorzien:

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

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

Run & Bike Small 5 km (vanaf 12 jaar (vanaf 2011) - 1 grote ronde)

Run & Bike XL 15 km (vanaf 16 jaar (vanaf 2007) - 3 grote ronden)



Parcours

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

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

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

Run & Bike XL 15 km: 1 aanloopstrook van ca 1,2 km en aansluitend drie 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. 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)

Run & Bike Kids 1,8 km: om 09u55

Run & Bike Kids 3,6 km: om 09u55

Run & Bike Small Edition 5 km: om 10u20

Run & Bike XL Edition 15 km: om 11u05

Wedstrijdzone

Op onderstaand grondplan zijn volgende punten van belang:

- Gebouw SMO: Daar is het wedstrijdsecretariaat gelegen. Ook de verwarmde kleedkamers zijn hier te vinden. Douches zijn NIET beschikbaar.
- 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.



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

- Briefing omstreeks 09u55 aan de startzone.
- Start wedstrijd 6-9-jarigen om 10u02.
- De kinderen werken in duo 1 ronde af van 1800 m.
- 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.

Run & Bike Kids 3,6 km (voor kinderen tussen 10 en 11 jaar - 2 kleine ronden)

- Briefing omstreeks 09u55 aan de startzone.
- Start wedstrijd 10-11-jarigen om 10u00.
- De kinderen werken in duo 2 ronden af van telkens 1800 m.
- De eerste verkenningsronde 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.

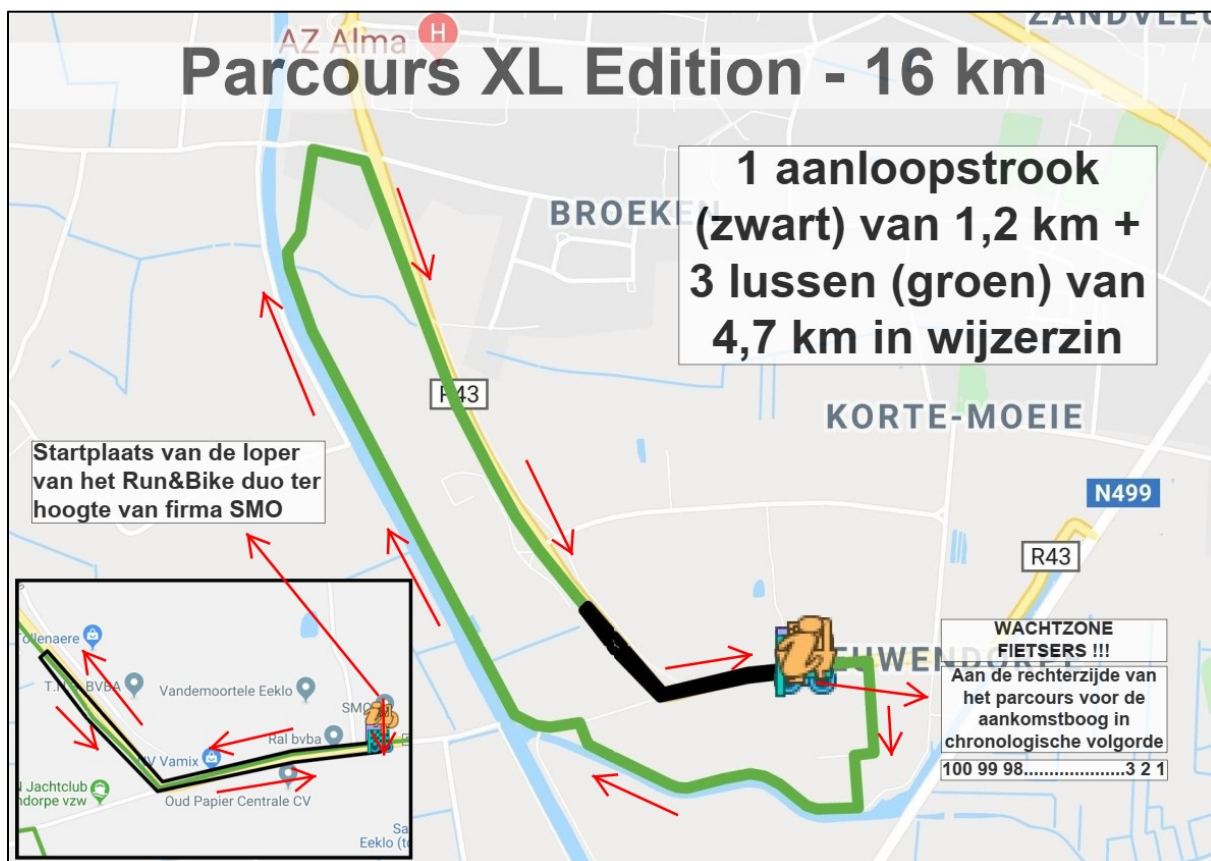
Wedstrijdverloop Small-Editie (5km)

- Briefing omstreeks 10u20 voorzien aan de startzone.
- Omstreeks 10u30 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.
- De eindbevoorrading is voorzien direct aan de finish.



Wedstrijdverloop Run & Bike XL Edition 15 km

- Briefing is omstreeks 11u05 voorzien aan de startzone.
- Om 11u15 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 looper 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 looper de aankomstboog voorbij zijn mag er pas worden gewisseld. Vroeger mag niet worden gewisseld!
- Nu moeten er nog 3 volledige ronden van ca 5 km afgelegd worden. Fietser en looper blijven samen en mogen onbepaald wisselen.
- Na drie ronden (dus 3 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 (voor de verzekering)!!!**
- Stuurbord en beide borstnummers moeten zichtbaar en vooraan gedragen worden.
- De sturborden en borstnummers worden direct na de finish afgegeven bij ontvangst van jullie naturapakket. Bij verlies of abnormale beschadiging van de borstnummer of stuurnummers zal 5 euro schadevergoeding worden gevraagd.
- 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.
- 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:

Podia voor 5 km: algemeen podium en naturaprijs voor de eerste drie.

Podia voor 15 km afstand: podia en naturaprijs voor de eerste drie van de gemengde, dames en heren categorie. Ook podia voor de eerste -18 en 40+ die een extra naturaprijs krijgen.

Bike cleaning

Er is een afsputplaats 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 of via mail info@smo-scott.be

