



Atleteninfo

Run & Bike Eeklo 2024

Zondag 21 januari 2024

Bedankt voor jullie inschrijving voor deze 12e 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 & afstanden

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)

10u45: Start Run & Bike Small Edition 7 km (1 grote ronde)

11u00: Start Run & Bike XL Edition 15 km (2 grote ronden)

12u30: Prijsuitreiking podia

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 7 km: één lus in wijzerzin van ca 7 km (30% onverhard).

Run & Bike XL 15 km: twee lussen van ca 7 km (30% onverhard).

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 (De Jonghe, Nieuwendorpe 49, 9900 Eeklo). De inschrijvingen vinden plaats in de gebouwen van de firma De Jonghe. Op de terreinen van De Jonghe en langs de omliggende bedrijfsterreinen zijn voldoende parkeermogelijkheden voorzien. De parkeerwachters zullen u de weg wijzen.

Briefing aan startzone (voor gebouw De Jonghe)

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

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

Run & Bike Small Edition 7 km: om 10u40

Run & Bike XL Edition 15 km: om 10u55

Wedstrijdzone

Op onderstaand grondplan zijn volgende punten van belang:

- Gebouwen De Jonghe: Daar is het wedstrijdsecretariaat gelegen. Er zijn ook 2 douches en een kleine kledkamer.
- Parkeergelegenheid: Parking op de terreinen van De Jonghe (parkeerverbod langs de Ringlaan/Ambachtenlaan). De parkeerwachters tonen U de beschikbare plaatsen.
- Start & finishzone: Zone waar de start wordt gegeven, 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 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 Small-Editie (5km)

- Briefing omstreeks 10u40 voorzien aan de startzone.
- Omstreeks 10u45 wordt de start gegeven voor de wedstrijd.
- De lopers staan aan de startlijn opgesteld aan firma De Jonghe.
- De fietsers staan achter de lopers aan de startlijn.
- Eerste wissel tussen loper en fietser pas toegestaan na 300 m ter hoogte van firma SMO - aanduiding met lijn en beachvlaggen.
- De duo's leggen samen één volledige ronde af.
- De finish en eindbevoorrading is voorzien in de loods van De Jonghe.



Wedstrijdverloop Run & Bike XL Edition 15 km

- Briefing is omstreeks 10u55 voorzien aan de startzone.
- Om 11u00 wordt de start gegeven van de wedstrijd.
- De lopers staan aan de startlijn opgesteld aan firma De Jonghe.
- De fietsers staan achter de lopers aan de startlijn.
- Eerste wissel tussen loper en fietser pas toegestaan na 300 m ter hoogte van firma SMO - aanduiding met lijn en beachvlaggen.
- De duo's leggen samen twee volledige ronden af.
- De finish en eindbevoorrading is voorzien in de loods van De Jonghe.



Aandachtspunten

- **Het dragen van een valhelm is VERPLICHT voor alle deelnemers (voor de verzekering)!!!**
- **Deze wedstrijd vindt plaats op een “open parcours”. Heb dus aandacht voor andere weggebruikers.**
- 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 30% onverhard 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 De Jonghe om 12u30.

Er is een podium voorzien voor de volgende categorieën:

Podia voor 7 km: podia en naturaprijs voor de eerste van elke categorie (gemengde, dames en heren).

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+ duo die een extra naturaprijs krijgen.



Bike cleaning

Er is een afspuitplaats voorzien aan de achterkant van de gebouwen De Jonghe.

Organisatie

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

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

