

Briefing deelnemers

CROSSDUATLON

12 NOVEMBER 2023

Jeugdreeks **Kids**: 400m/3km/330m



**CROSS
DUATLON**
LOPEN - MTB - LOPEN

12 november

**DOMEIN
PUYENBROECK
WACHTEBEKE**



Programma

Reeks	<u>Jeugdreeksen (Just for Fun)</u>		<u>Competitieve wedstrijden</u>	
	Kids	Small	Medium	Large
Leeftijdscategorieën	6jr ~ 11jr	12jr ~ 17jr	+16jr	+18jr (+16jr duo)
Afstand	400/3000/330m	750/6000/550m	3/9/3km	6/27/3km
1 ^e loop	1 x 400m	1x 750m	1x 3km	2x 3km
Aantal ronden MTB	2x 1,5km	4x 1,5km	1x 9km	3x 9km
2 ^e loop	1 x 330m	1x 550m	1x 3km	1x 3km
Opening secretariaat	9u30	9u30	11u00	11u00
Opening wisselzone & bike check-in	10u00	10u00	11u30	11u30
Sluiten wisselzone	10u40	10u40	12u40	12u40
Start reeks 1	11u00		13u20	13u00 (solo)
Start reeks 2	11u05	11u30	-	13u05 (duo)
Podia	/	12u30	15u30	16u
Vrijmaken wisselzone	14u	14u	15u ~ 16u30	15u30 ~ 17u

Locatie

Adres:

Provinciaal domein Puyenbroeck - parking 2 (zwembad)

Stenenbrug, B-9185 Wachtebeke

GPS coördinaten : 51.152588, 3.903150

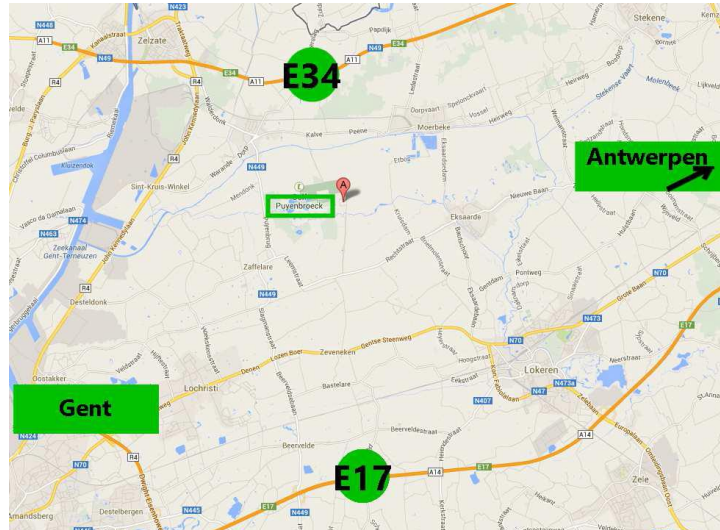
Routebeschrijving:

Via E17: Afrit Beervelde.

Je volgt de pijlen naar Puyenbroeck -
Parking 2 (Stenenbrug)

Via E34: Neem afrit 13 Zelzate
richting Gent. Ga aan het rond punt
richting Wachtebeke.

Je volgt de pijlen naar Puyenbroeck -
Parking 2 (Stenenbrug)



Google maps:

<https://www.google.be/maps/search/Puyenbroeck+Parking+2,+Wachtebeke/@51.1835001,3.875555,13z/data=!3m1!4b1?hl=nl>

Secretariaat

U ontvangt bij aanmelding aan ons secretariaat een envelop met 1 startnummer, 3 stickers en 1 timingchip (aan linker enkel te dragen, vergeet je EIGEN chipband hiervoor niet !).

Het startnummer moet bij het lopen vooraan en bij het fietsen achteraan gedragen worden.

Maak hiervoor gebruik van een wedstrijdrekker.

De 3 stickers zijn bestemd om aan te brengen op:

- * fiets (ter hoogte van zadelbuis)
- * fietshelm (aan te brengen op de linker zijde van de helm)
- * curverbox met je persoonlijke spullen

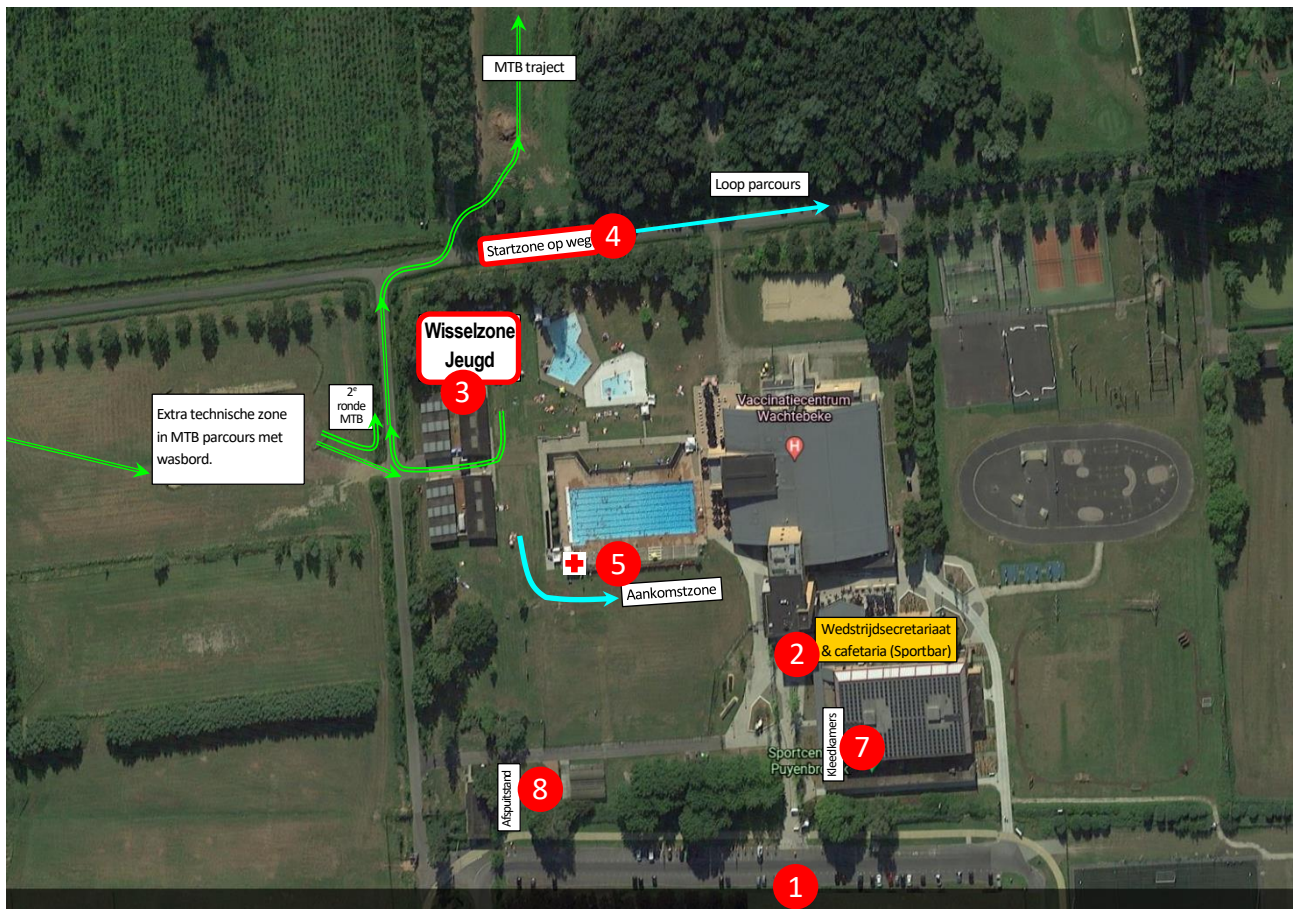
Na de wedstrijd wordt de timingchip bij het verlaten van de finishzone afgegeven aan onze WTT medewerker die instaat voor het verzamelen van de timingchips.

Je startnummer mag je houden, maar dien je voor te leggen bij het ophalen van je fiets uit de wisselzone.

Wedstrijdzone

Op het grondplan van de wedstrijdzone zijn volgende punten van belang.

1. Parking 2
2. Inschrijvingen - Cafetaria
3. Wisselzone
4. Start
5. Aankomstzone
6. Ingang sporthal douches
7. Douches
8. Bike wash



Wisselzone

De wisselzone is de plaats waar u uw fiets en loopgerief plaatst. U gebruikt hier best een curverbox voor. In die box kan u uw loopschoenen, kledij en dergelijke kwijt. Bij regenweer brengt u best een curverbox met deksel mee (of een extra grote vuilniszak waar u dan uw curverbox kan insteken zodat je spullen en kledij droog blijven).

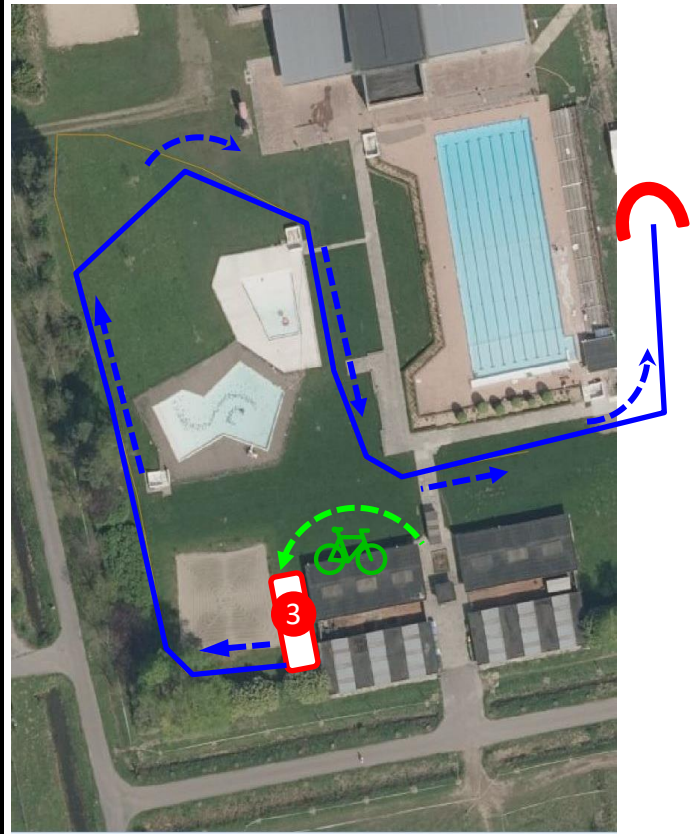
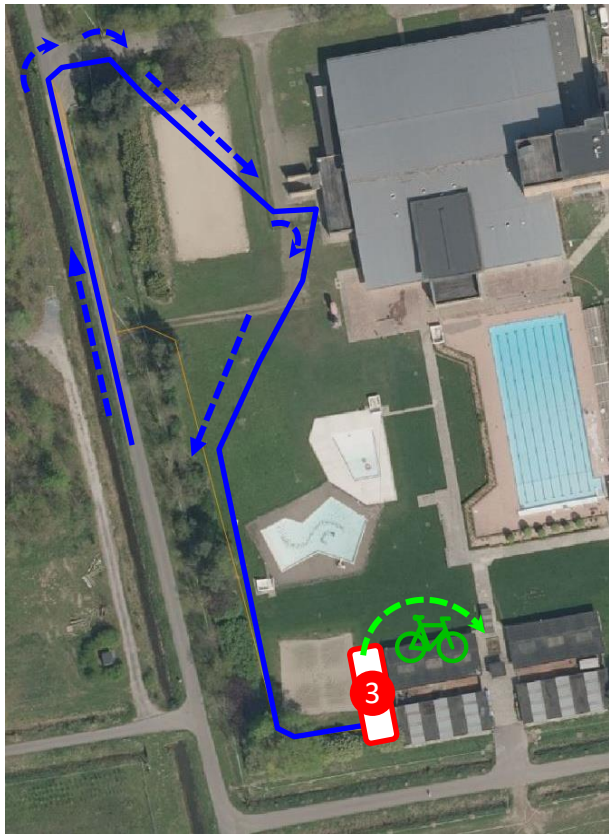
- De bike check-in gebeurt van 10u00 tot 10u20. De wisselzone wordt afgesloten om 10u40. Eenmaal de fiets binnen is in de wisselzone mag deze niet meer naar buiten. Normaal gezien zijn enkel MTB's toegelaten voor de cross duatlon, echter kunnen we voor deze reeks ook andere voor het parcours geschikte fietsen oogluikend toelaten. Ook de helmen moeten voldoen aan de voorschriften van de Triatlon Vlaanderen. Zie hun [sportreglementen \(NL & F\)](#).
- In de wisselzone staan alle fietsen op een voorgenummerde plaats.
- Enkel duatleten mogen de wisselzone betreden.
- In de wisselzone mag nooit gefietst worden. Alle verplaatsingen in de wisselzone gebeuren met de fiets aan de hand. U moet uw helm eerst opzetten en dichtklikken alvorens uw plaats te verlaten.
- Het begin en het einde van de wisselzone wordt aangeduid door middel van een witte streep aan de in/uitgang.
- Na het fietsen mag u de helm pas losmaken of afzetten nadat u uw fiets terug op uw voorgenummerde plaats gezet hebt.
- De wisselzone bevat een afzonderlijke in/uitgang voor het loopparcours en bevat een afzonderlijke in/uitgang voor het MTBparcours.
- Onder de paragraaf "Wedstrijdzone" kan je een grondplannetje terugvinden, hierop staat in het lichtgroen een gedeelte van het MTBparcours aangegeven, en in het lichtblauw een gedeelte van het loopparcours.

Loopproof

Het gebruik van spikes is niet toegelaten aangezien er in het loopparcours stukken asfalt zitten. Afhankelijk van het weer best gewone baan schoenen of bij veel regen trail schoenen gebruiken.

De duatlon start in de Startzone (plannetje terug te vinden op pagina 4).

- Bij de eerste loopproof, loopt U het aangegeven traject naar de ingang van de wisselzone.
- Bij de tweede loopproof, loopt U de aangegeven lus naar de finish.
- U dient uw timingchip onder de vorm van een enkelband aan de **linker enkel** te dragen. **Vergeet je EIGEN chipband hiervoor niet !**, eventueel bij ons ter plaatse te koop.
- U dient uw startnummer **bij het lopen zichtbaar vooraan te dragen !**
Maak hiervoor gebruik van een wedstrijdrekker, eventueel bij ons ter plaatse te koop.



Kort samengevat

- Afhalen timingchip en startnummer bij wedstrijdsecretariaat.
- 1e loopproef: u loopt **1traject van 400m**. Het parcours is afgebakend met lint, dranghekkens en op de nodige punten zal een medewerker staan.
- 1e wissel: u loopt de wisselzone binnen en daar neemt u uw MTB. Er wordt niet gefietst in de wisselzone.
- MTB proef: De start van het parcours bevindt zich na de witte streep, nabij de uitgang van de wisselzone (kant parking).

U rijdt **2 lussen** op het parcours en volgt daarbij de oranje pijlen



- 2e wissel: Op het einde van het parcours, stapt u af aan de witte streep aan de ingang van de wisselzone. U laat uw fiets terug achter op de genummerde plaats.
- 2e loopproef: Het parcours voor de 2e loopproef is aangegeven onder de paragraaf loopproef en bedraagt eveneens ongeveer **330m**.
- Finish: Op het einde van de loopproef loopt U via de aangegeven route door tot de finish.
- **Verlaten finishzone => inleveren timingchip.**
- **Ophalen fiets => voorleggen van startnummer.**

Podia

Voor de Just for Fun kidsreeksen zijn er geen podia voorzien.
Iedere deelnemer krijgt een aandenken aan zijn/haar deelname.



Waaslands Triathlon & Duathlon Team
wenst U een aangename en sportieve editie.

Met dank aan onze sponsors :



en de medewerking van domein Puyenbroeck.