

# Briefing deelnemers

CROSSDUATLON

17 NOVEMBER 2024

Medium reeks SOLO : 3/9/3km



The poster features a blue background with yellow and white text and graphics. At the top left is a yellow stylized logo. The main title 'CROSS DUATLON' is in large, bold letters, with 'CROSS' in blue and 'DUATLON' in yellow. Below this, the date '17 NOVEMBER' is in yellow, and the location 'DOMEIN PUYENBROECK WACHTEBEKE' is in blue. A yellow horizontal band contains three blue silhouettes of a runner, a cyclist, and another runner, with the text 'lopen - mtb - lopen' below them. The bottom section is a blue band containing six logos: 360 Sports, Freespaceel Bedrijfswageninrichting, KD BIKES, VERGE SPORT, and SD SPORTBAR (with 'PROFESSOR DOMEN PUYENBROECK' below it), and runners' lab.

**CROSS**  
**DUATLON**

**17 NOVEMBER** **DOMEIN PUYENBROECK**  
**WACHTEBEKE**

lopen - mtb - lopen

**360 Sports**  
**Freespaceel**  
Bedrijfswageninrichting  
**KD BIKES**  
**VERGE**  
SPORT  
**SD SPORTBAR**  
PROFESSOR DOMEN  
PUYENBROECK  
**runners' lab**

# Programma

Reeks	Jeugdreeksen (Just for Fun)		Competitieve wedstrijden		
	Kids	Small	Gravel	Medium	Large
Leeftijdscategorieën	6jr ~ 11jr	12jr ~ 17jr	+16jr	+16jr	+18jr (+14jr duo)
Afstand	300/3000/330m	700/6000/650m	3/9/3km	3/9/3km	6/27/3km
1 <sup>e</sup> loop	1 x 300m	1x 700m	1x 3km	1x 3km	2x 3km
Aantal ronden rijden	2x 1,5km	4x 1,5km	1x 9km	1x 9km	3x 9km
2 <sup>e</sup> loop	1 x 330m	1x 650m	1x 3km	1x 3km	1x 3km
Opening secretariaat	9u00	9u00	10u00	11u00	11u00
Opening wisselzone & bike check-in	9u20	9u20	10u30	12u20	12u20
Sluiten wisselzone	9u50	9u50	11u15	13u10	13u10
Start reeks 1	10u10	10u40	11u30	13u50	13u30 (solo)
Start reeks 2	10u15	-	-	-	13u35 (duo)
Podia (nabij secretariaat)	/	12u30	14u00	15u30	16u
Vrijmaken wisselzone	12u00	12u00	15u ~ 16u30	15u ~ 16u30	15u30 ~ 17u

## Afstanden

### Medium reeks SOLO :

Lopen: 1 lus van 3km rond het golfterrein (richting tegen de klok in).

MTB: 1 lus van 9km op het domein.

Lopen: 1 lus van 3km rond het golfterrein (richting tegen de klok in).

# Locatie

## Adres:

Provinciaal domein Puyenbroeck - parking 2 (zwembad)

Stenenbrug, B-9185 Wachtebeke

GPS coördinaten : 51.152588, 3.903150

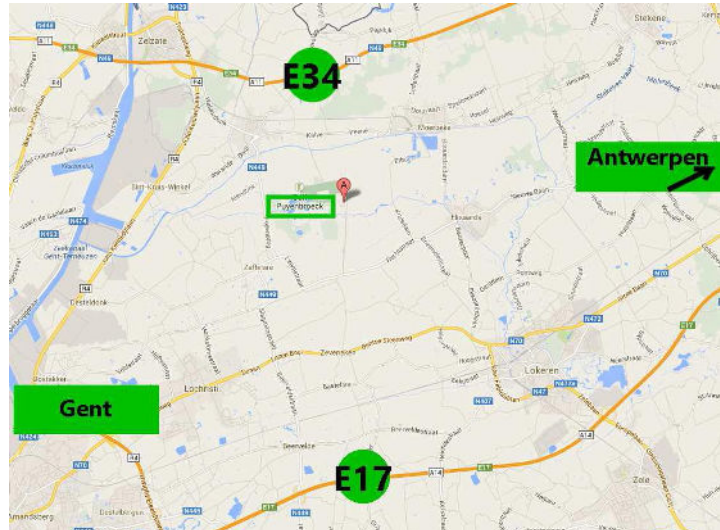
## Routebeschrijving:

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)
- wisselbox (curverbox) met je persoonlijke spullen voor **DEZE** wedstrijd, andere spullen horen hier niet thuis, en kan je opbergen in de beschikbare lockers (6) op het overzicht wedstrijdzone (pag. 4 van deze briefing).

Wisselbox is VERPLICHT sinds maart 2024, zie paragraaf 7.1.d [sportreglementen](#).

Voorgeschreven maximale afmetingen 45cm x 35cm x 25cm.

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.






# Wisselzone

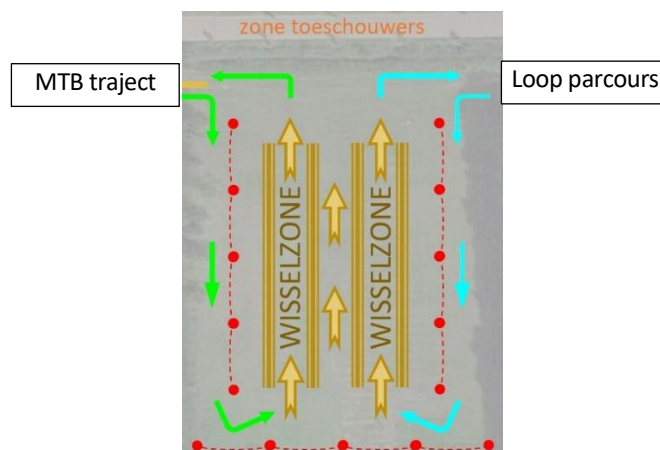
De wisselzone is de plaats waar u uw fiets en loopgerief plaatst. Vergeet niet dat het gebruik van plastic wisselbox sinds dit jaar verplicht is (afmetingen zie par.7.1.d [sportreglementen](#)). In deze box kan u uw loop- / fietsschoenen, kledij en dergelijke kwijt. Bij regenweer brengt u best een curverbox 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 volgens aangegeven tijdstip in programma overzicht pagina 2. De wisselzone wordt afgesloten eveneens volgens tijdstip in idem programma overzicht. Eenmaal de fiets binnen is in de wisselzone mag deze niet meer naar buiten. **Enkel MTB's zijn toegelaten** voor de duatlon (zie sportreglementen), **tenzij de deelname in gravel reeks**. *Korte opzetstuurtertjes (handbeugel) en extensie op stuur (zie foto's onderstaande, maar niet limitatief) zijn en blijven niet toegelaten, dit volgens verkregen communicatie van 3VL (bron World Triathlon en UCI)*



De minimale wioldiameter voor de mountainbike is 26 inch, de maximale wioldiameter is 29 inch. De minimale bandbreedte voor de mountainbike is 40mm (1,57 inch) 

- 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 die deelnemen aan de wedstrijd 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 en houten bruggetjes zitten. Afhankelijk van het weer best gewone baan schoenen of bij veel regen trail schoenen gebruiken.

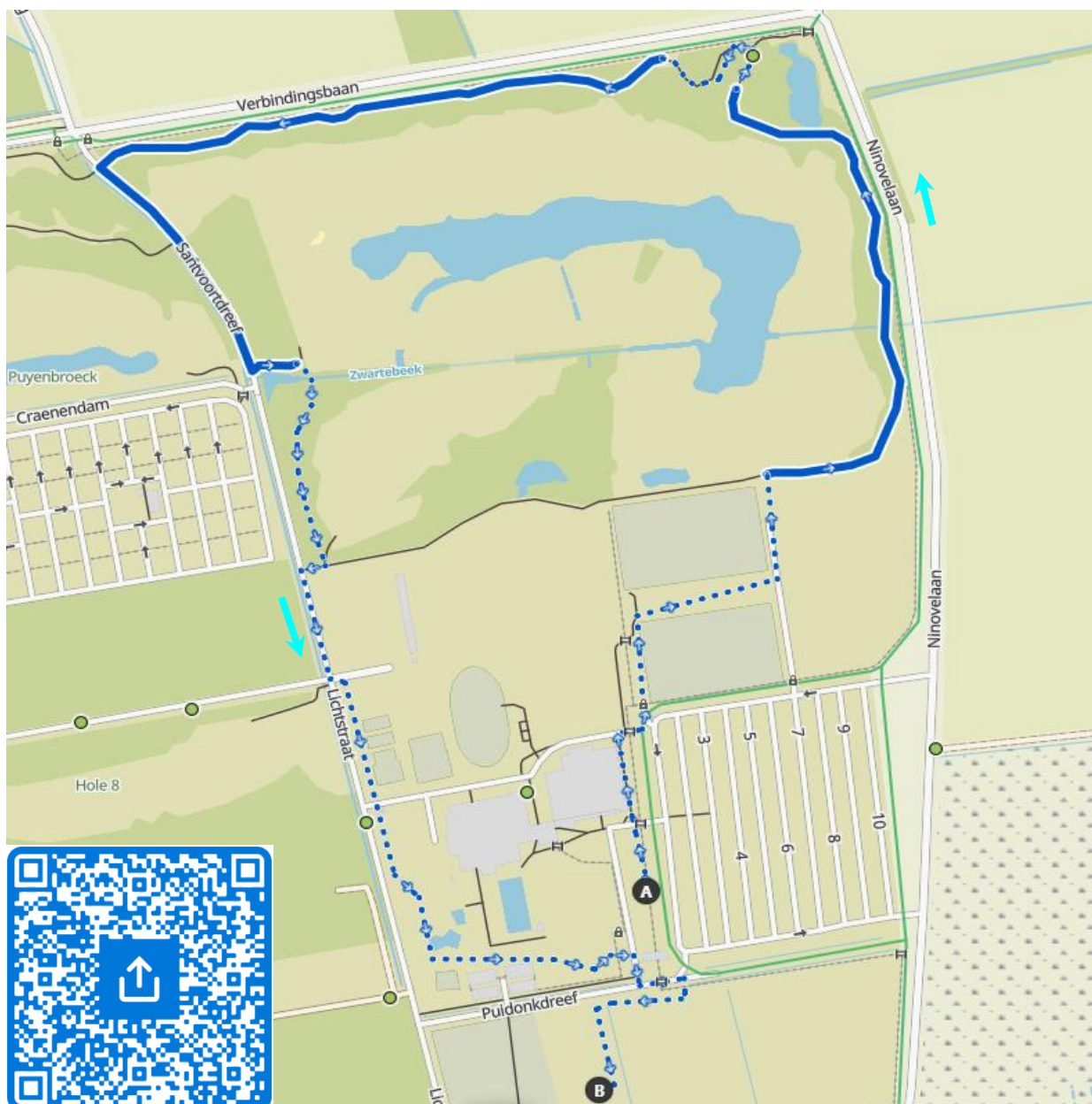
De duatlon start in de Startzone (plannetje terug te vinden op pagina 4).

- Bij de eerste loopproof, loopt U aan de splitsing finish/2<sup>e</sup>\_ronde/wisselzone, rechts af en loopt U via ingang ballonweide naar de ingang van de wisselzone.
- Bij de tweede loopproof, loopt U 1 lus en loopt U bij de splitsing uiterst links 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 !**

- U dient uw startnummer **bij het lopen zichtbaar vooraan te dragen !**  
Maak hiervoor gebruik van een wedstrijdrekker, eventueel bij ons ter plaatse te koop.

Onderstaande kan je een beperkt grondplan terugvinden, volledig parcours via [deze link](#).



# Fietsproef

De fietsproef wordt afgelegd met een MTB en het gebruik van een fietshelm is verplicht. De afstand van 1 lus bedraagt 9 km. Voor deze reeks zal u dus **1 lus van 9 km** moeten rijden. Op het parcours staan diverse rondentellers alsook nabij het keerpunt aan de wisselzone. Na het afleggen van het fietsparcours mag U de wisselzone betreden om aansluitend aan de loopproef te beginnen.

U dient af te stappen op de aangegeven positie, in de wisselzone zelf mag U niet rijden.

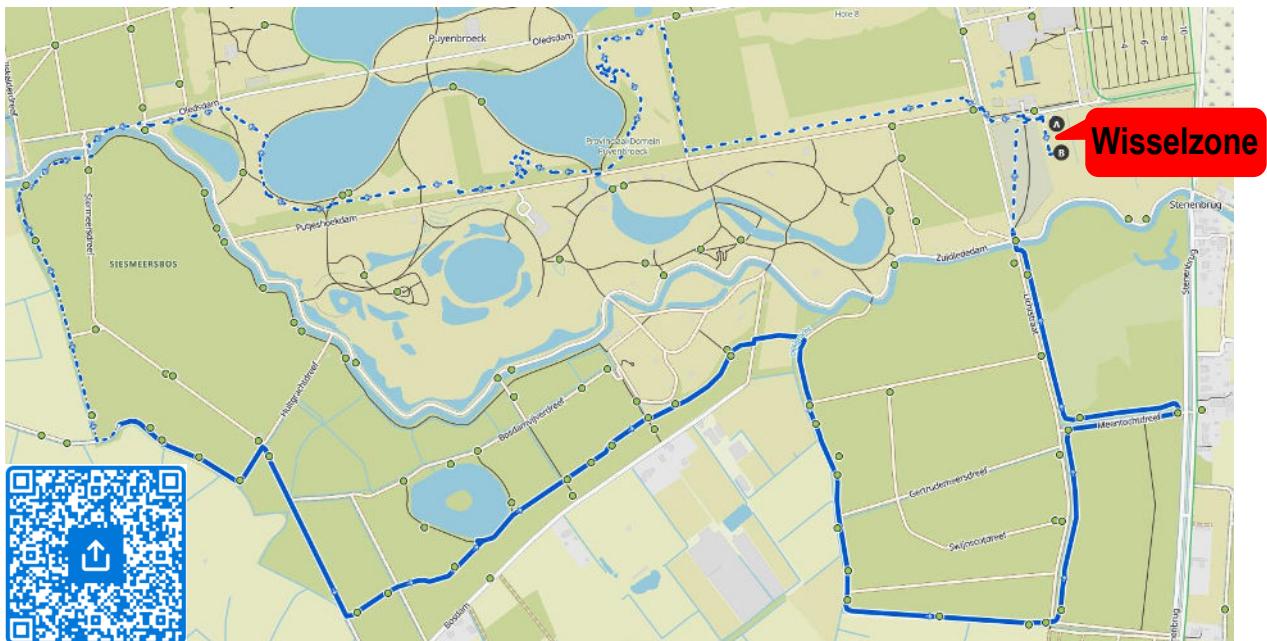
Het fietsparcours zal aangeduid worden met fluo gele kunststof pijlen van MOTUS, afspanlint en seingevers op moeilijke plaatsen.



Het startnummer moet **bij het fietsen zichtbaar op de rug gedragen worden**.

Maak hiervoor gebruik van een wedstrijdrekker.

Onderstaande kan je een beperkt grondplan terugvinden, volledig parcours via [deze link](#).



## Kort samengevat

- Afhalen timingchip en startnummer bij wedstrijdsecretariaat.
- 1e loopproef: u loopt 1 lus rond het golfterrein. Het parcours is afgebakend met lint, dranghekkens en op de nodige punten zal een medewerker staan.
- 1e wissel: u loopt rechts naast de finish zone naar de wisselzone en daar neemt u uw MTB. Er wordt niet gefietst in de wisselzone.
- Fiets proef: De start van het parcours bevindt zich na de witte streep, nabij de uitgang van de wisselzone.

U rijdt 1 lus op het parcours en volgt daarbij de fluo gele 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 identiek aan het parcours van de eerste loopproef, echter wel beperkt tot één ronde.
- Finish: Op het einde van de loopproef, laat u het bord "keerpunt 2<sup>e</sup> loopronde" rechts van U liggen en loopt links door tot de finish.
- **Verlaten finishzone => inleveren timingchip.**
- **Ophalen fiets => voorleggen van startnummer.**

## Podia

Podia voor eerste 3 heren / eerste 3 dames van beide afstanden

Podia voor eerste 3 duo's large afstand

Podia voor eerste 3 gravel reeks algemeen

Podia voor de Just for Fun jeugdreeks algemeen 1-2-3

Voor Just for Fun kidsreeksen zijn er geen podia voorzien, maar krijgt elkeen een medaille.



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

Met dank aan onze sponsors :



en de medewerking van domein Puyenbroeck.