

# Draaiboek

Run & Bike



# Programma

---

11.00 : opening secretariaat

13.30 : start van de wedstrijd

17.00 : prijsuitreiking podia

## Afstanden

---

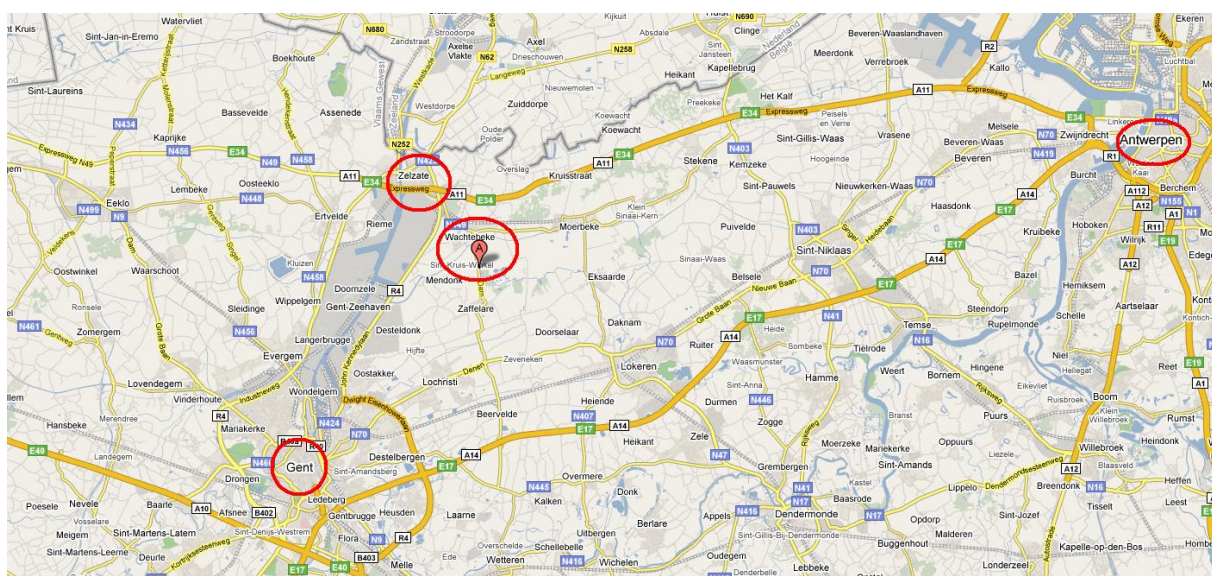
Small editie : 1 lus van 9 km

Large Editie : 18 km (2 lussen van 9 km)

## Locatie

---

De wedstrijd gaat door op het Provinciaal domein Puyenbroeck te Puyenbrug 1 A , 9185 Wachtebeke. Het zwembad is gelegen aan de parking nr 2. Via <http://maps.google.be/> kan U een routebeschrijving opvragen.

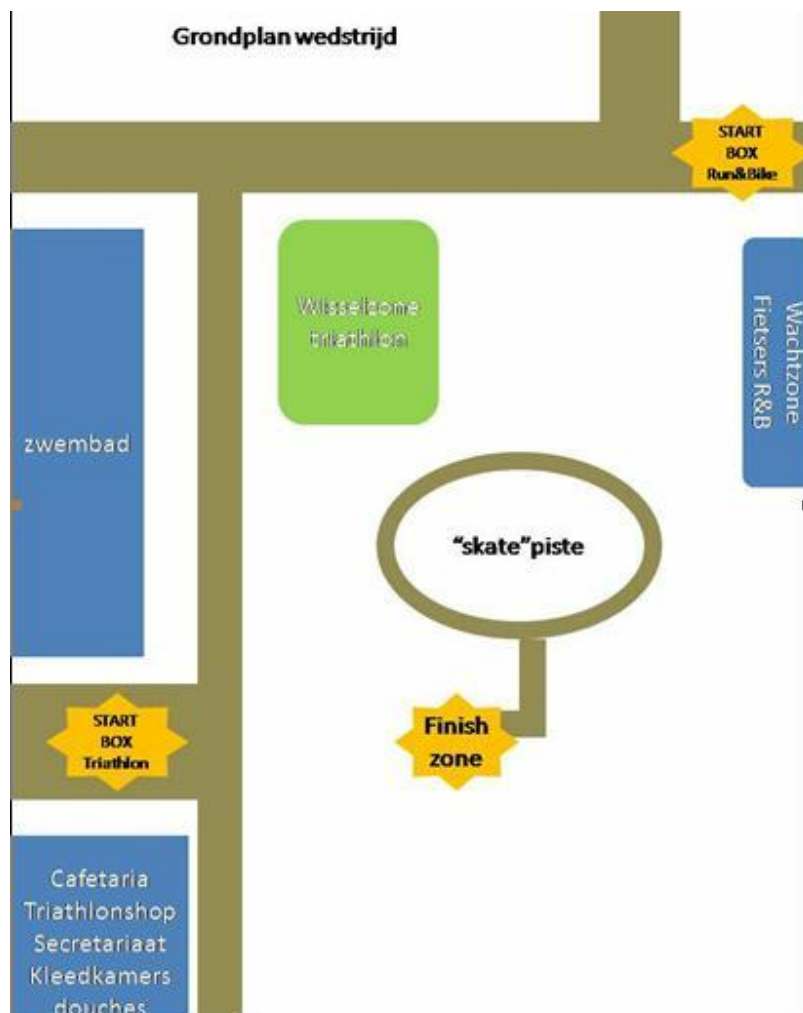


# Wedstrijdzone

---

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

- **Cafetaria** : in de sporthal. Het wedstrijdsecretariaat bevindt zich achteraan in de cafetaria. Hier zijn ook de kleedkamers en de douches
- **Startbox Run&Bike** : startplaats van de loper van een Run&Bike Team
- **Wachtzone R&B** : is de plaats waar de fietser op zijn loper wacht tijdens de R&B
- **Finishzone** : Zone waar de tijdsopnames gebeuren en waar de aankomst is



# Wedstrijdverloop

---

Een Run & Bike is een wedstrijd waar men per twee (duo) zo snel mogelijk een parcours aflegt. Een duo beschikt maar over 1 fiets. Er mag zoveel gewisseld worden tussen lopen en fietsen als men wil. De maximale afstand tussen loper en fietser is 10 meter.

## Aandachtspunten

---

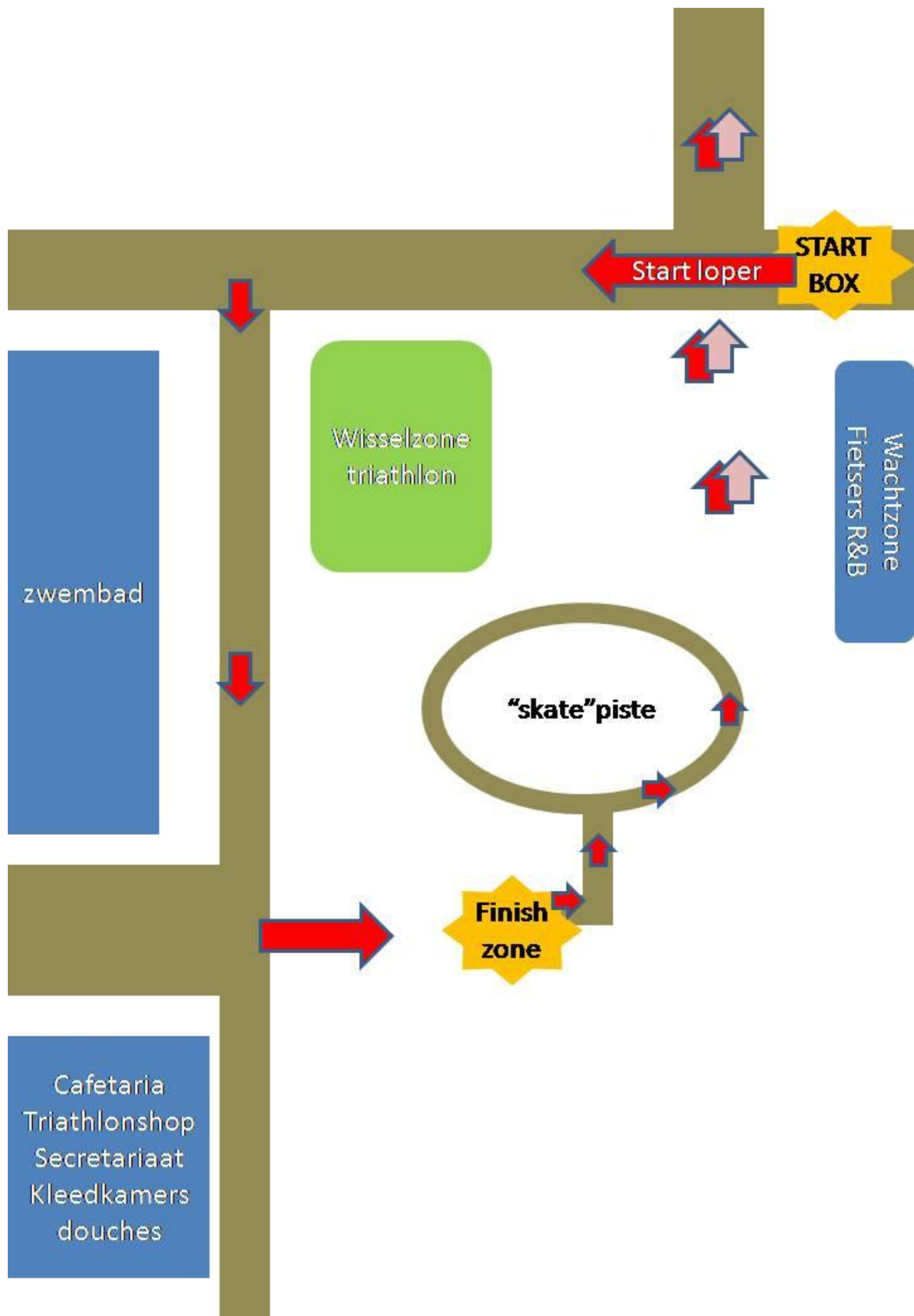
- We raden het dragen van een helm ten zeerste aan.
- De borstnummers moeten zichtbaar en vooraan gedragen worden.
- ***Vergeet jullie licentie of identiteitskaart niet voor de inschrijving. Deze wordt bijgehouden op het secretariaat. Als waarborg voor de nummers wordt 10 euro gevraagd, hetgeen ingehouden wordt bij verlies of abnormale schade. Gelieve gepast geld mee te brengen.***
- Een wedstrijdreker voor het dragen van de borstnummer wordt aangeraden. Gelieve zelf veiligheidsspelden mee te brengen.
- Voor het fietsen raden wij aan om enkel een MTB te gebruiken. (zie <http://vtdl.com.be/upload/file/btdf-sportreglementen-2011.pdf>)
- Het parcours is voor 80% off-road en bevat modderstroken
- De maximum afstand tussen loper en fietser is 10 meter
- U mag zoveel wisselen als U wil tussen fietsen en lopen onder elkaar.
- Er is geen wisselzone voorzien. Dat wil zeggen dat je voor, tijdens en na de wedstrijd zelf verantwoordelijk bent voor je fiets.
- Aan de ingang van het domein zijn fietsenrekken waar je je fiets met je eigen slot kan vastmaken indien je dit nodig acht.
- Er is een afsputplaats voor de MTB voorzien aan de ingang van het oude zwembad (gebouw recht voor de sporthal)
- De reglementen van de Vlaamse Triathlon en Duathlon Liga ([www.vtdl.com.be](http://www.vtdl.com.be)) zijn van toepassing

## Startprocedure

---

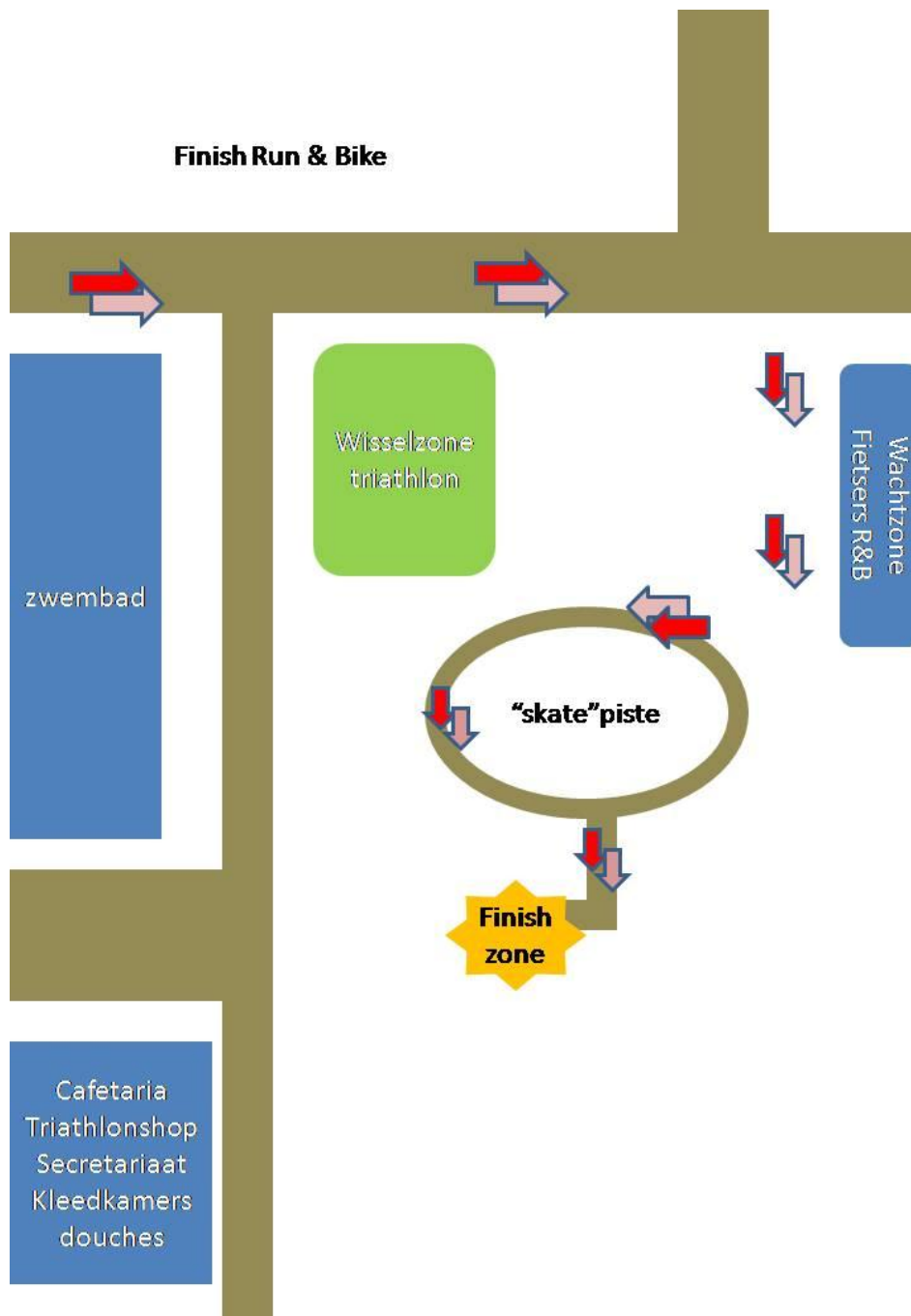
Er is een startbox voorzien voor de lopers van het duo. Na het startsignaal lopen zij het domein terug binnen (rode pijlen op tekening hieronder). Ze lopen onder de aankomstboog door, rond de piste en pikken daar hun fietser op.

Vanaf dan leggen ze samen het parcours af.



# Aankomst

Na het afleggen van het parcours loopt men terug de wedstrijdzone binnen in omgekeerde volgorde. Zie tekening.



## Podia

---

Er is een prijsuitreiking in de cafeteria om 17:00.

Er is één podium voorzien voor heren en dames, zowel voor de small als large editie.

## Bike cleaning

---

Er is een afschuurplaats voorzien aan de ingang van het domein (aan de ingang van het oude zwembad, gebouw rechtover de sporthal)

## Organisatie

---

In handen van het Waaslands Triathlon en Duathlon Team. Meer info over de club kan je vinden op de website : [www.wtt2000.be](http://www.wtt2000.be)