

MTV Lembeekse Bosduatlon Info

INDIVIDUEEL

- maximum 160 deelnemers, vrouwen en mannen 16j en ouder, geboren in 2007 of vroeger
- Inschrijvingen
 - o Openen vanaf 1 augustus via de website
 - o deelnameprijs: €20 (€15 euro voor inwoners uit Kaprijke)
 - o betalen binnen de 14 dagen, anders wordt je inschrijving automatisch geannuleerd.
 - o Annuleren kan tot 8 oktober met terugbetaling van je inschrijvingsgeld (min 5 euro). Na 8 oktober wordt het inschrijvingsgeld (min 5 euro) enkel teruggestort na het voorleggen van een doktersvoorschrift.
 - o uiterste inschrijfdatum 08/10/2023
- voor elke deelnemer naturaprijzen voorzien.
- Podia: top 3 dames en heren (algemeen en +40), top 3 Lembeekenaars, top 3 U21,

DUO

- gemengd, vrouwen of mannen duo.
 - o Fietser: 16j en ouder geboren in 2007 of vroeger
 - o Loper: 12j en ouder
- Inschrijvingen
 - o Openen vanaf 1 augustus via de website
 - o deelnameprijs: €25
 - o betalen binnen de 14 dagen, anders wordt je inschrijving automatisch geannuleerd.
 - o Annuleren kan tot 8 oktober met terugbetaling van je inschrijvingsgeld (min 5 euro). Na 8 oktober wordt het inschrijvingsgeld (min 5 euro) enkel teruggestort na het voorleggen van een doktersvoorschrift.
 - o uiterste inschrijfdatum 08/10/2023
- voor elke deelnemer naturaprijzen voorzien.
- Podia: 1^{ste} gemengd duo, 1^{ste} dames duo, 1^{ste} heren duo

PARCOURS

Start, aankomst en wisselzone bevinden zich zoals steeds op de parking vooraan de Lembeekse bossen met het loopparcours (een ronde van 2km) en het mountainbikeparcours (ronde van 8km op 1km na onverhard) doorheen de bossen.

Voor een beschrijving klik je naar de plannetjes

- 4km Lopen: 2 looprondes, 2km per ronde
- 24km MTB: 3 fietsrondes van 8 km per ronde waarvan 1km onverhard
- 2km Lopen: 1 loopronde

Ken je het parcours niet? Is het je eerste keer? Ben je vergeten hoe de Lembeekse bossen er uit zien? Wil je komen verkennen? Op **zaterdag 7 oktober** wordt een **parcoursverkenning** georganiseerd. Hierbij wordt in groep eerst de loopronde en vervolgens de MTB ronde op een rustig tempo verkend. Afspraak om 10u30 op de parking van de Lembeekse bossen. Het dragen van een helm tijdens de verkenning van het fietsparcours is verplicht. Deze verkenning staat open voor iedereen, inschrijven is niet noodzakelijk, wel graag een mailtje vooraf.

REGLEMENT

Lopen 1

- Bevestig je nummer aan een nummerbelt (verplicht!) en draag je nummer vooraan.
- 2 loopronden van 2km per ronde

Fietsen

- MTB (geen gravelbike, e-bike, of crossfiets), alle wielmaten toegestaan
- helm verplicht
- Bevestig nummerplaatje vooraan je MTB
- Je deelnemersnummer aan je nummerbelt (verplicht!) draag je achteraan.
- Stayeren is leuk en toegestaan
- Veiligheid primeert, let op bij inhalen of ingehaald worden
- 3 fietsronden van 8km waarvan 1km verharde weg

Lopen 2

- Bevestig je nummer aan een nummerbelt (verplicht!) en draag je nummer vooraan.
- 1 loopronde van 2km

Wisselzone

- De wisselzone wordt bewaakt en is enkel toegankelijk voor atleten met borstnummer!
- Voor de wedstrijd: Bij het binnengaan van de wisselzone zet je helm op en draag je nummerbelt
- Na de wedstrijd: kan je enkel de wisselzone met je fiets verlaten als je ook je fietsplaatje en nummer afgeeft. Je krijgt in ruil je fiets terug 😊 en een naturapakket.

Extra voor duo's

- 1 loper loopt beide loopproeven, nummer aan de nummerbelt (verplicht!) vooraan, 1 fietser
- Wisselen na het lopen: De fietser wacht op de voorziene plaats in de wisselzone op de loper. De loper geeft de nummerbelt door aan de fietser.
- Wisselen na het fietsen: de loper wacht op de voorziene plaats in de wisselzone op de fietser, de fietser geeft de nummerbelt door aan de loper.

PRAKTISCH

Verloop van de dag:

- vanaf 11u30 afhalen rugnummer en fietsplaatje in de inschrijvingstent aan de start, wissel en aankomstzone op de parking van de Lembeekse bossen
- 12u30 start reeks 1 - Just for fun
- 13u start reeks 2 - KINDER duatlon
- 13u30 start reeks 3 - JONGEREN duatlon
- 14u opening wisselzone en parcours afgesloten voor verkenning
- 15u start wedstrijd
- douchemogelijkheid in sporthal Lembeke vanaf 16.30 uur
- podium en prijsuitreiking direct na de wedstrijd bij de wisselzone.
- 18u afsluiten wisselzone
- "achterduatlonklap"

Kleedkamers, douches, en afsputstand voor de fietsen

Sporthal van Lembeke, Heihoekse Kerkwegel 11, 9971 Kaprijke (Lembeke) ingang via de zijkant van het voetbalterrein.

Parking

Er is een grote parking aan de Sporthal van Lembeke Heihoekse Kerkwegel 11, 9971 Kaprijke (Lembeke) op 1.5km van de start-aankomst-wisselzone. Indien u aan de bossen wilt parkeren vragen wij u niet op de parkings van de restaurants te parkeren. Deze zijn voorbehouden voor hun cliënteel. Er is onvoldoende plaats langs de weg vb. in de Ledestraat of aanpalende zijstraten. De Parking van de Lembeekse bossen is niet in gebruik aangezien we daar de wisselzone organiseren.

INSCHRIJVINGEN

Inschrijvingen open vanaf 1 augustus 2023

Inschrijven:

https://docs.google.com/forms/d/1SgBP9R8RipBfQvti5s6BjfDkHITjiGX6Vtdw9gkwpjM/viewform?edit_requested=true

Deelnemen aan deze wedstrijd kan individueel vanaf 16 jaar. Bij de duo's moet de loper minimaal 12j zijn, de fietser minimaal 16j.

- betalen binnen de 14dagen, anders wordt je inschrijving automatische geannuleerd. Het rekeningnummer lees je op het einde van de inschrijving en onderaan de mail met het overzicht die je na het invullen van je inschrijving ontvangt.
- Annuleren kan tot 8 oktober met terugbetaling van je inschrijvingsgeld (min 5euro). Na 8 oktober wordt het inschrijvingsgeld (min 5euro) enkel teruggestort na het voorleggen van een doktersvoorschrift.
- uiterste inschrijfdatum 08/10/2023

Je krijgt na het verwerken van je inschrijving een bevestigende mail. Dit kan wel eens een weekje op zich laten wachten, geen paniek.. hij komt. De week voor de wedstrijd krijgt elke deelnemer een briefing om alles vlot te laten verlopen.

Volwassenen – individueel	minimum leeftijd 16j	€20	(€15 inwoner van Kaprijke)
Volwassenen – duo	fietser minstens 16j	€25	
	Loper minstens 12j		
Kinderen - Just for fun	6j tot 15j (2008-2017)	€5	
Kinderen – duatlon	10j tot 12j (2011-2013)	€5	
Jongeren – duatlon	13j tot 15j (2008-2010)	€5	

INSCHRIJVEN HIER

https://docs.google.com/forms/d/1SgBP9R8RipBfQvti5s6BjfDkHITjiGX6Vtdw9gkwpjM/viewform?edit_requested=true