

# BRIEFING HETRIC CROSSDUATLON

## en

# HIDRODOE KIDS DUATLON

## 2024

### BESTE CROSSDUATLEET,

Nog enkele dagen en het is zover, de Hetric crossduatlon komt weer heel dichtbij!  
Gelieve deze briefing grondig door te nemen voor zondag zodat je zonder stress aan de start kan staan.

Op onze wedstrijd zijn de reglementen van Belgian Triathlon (Be3) van toepassing die je kan terugvinden op [Be3 Sportreglementen](#)

De Head Referee (HR) en Technical Officials (TO) zijn er om de reglementen proactief toe te passen zodat de wedstrijd onder sportieve en veilige omstandigheden kan doorgaan.

### DAG & WEDSTRIJDPROGRAMMA

**Opgelet: wijziging van de starturen voor jeugd 16-17j en promoduatlon!**

- om er voor iedereen een aantrekkelijke wedstrijd van te maken, laten we de promowedstrijd samen met de crossduatlon starten om 14:30u ipv 13:00u. Tijdens de briefing zondag wordt door de scheidsrechters meegedeeld wat het exacte startmoment gaat worden, waarschijnlijk 1' na de start van crossduatlon en duo's.

Iedereen legt wel de afstanden af die in het programma staan en er is ook een prijsuitreiking per reeks.

10:00u	Hidrodoe Kids 6-7 jaar (°17-'18)	Run 200m – Bike 2km – Run 200m
10:00u	Hidrodoe Kids 8-9 jaar (°15-'16)	Run 400m – Bike 4km – Run 400m
11:30u	Hidrodoe Kids 10-11 jaar (°13-'14)	Run 600m – Bike 6km – Run 600m
11:30u	Hidrodoe Kids 12-15 jaar (°09-'12)	Run 800m – Bike 8km – Run 800m
<u>14:30u</u>	Jeugd 16-17 jaar (°07-'08)	Run 2km – Bike 16km – Run 2km
<u>14:30u</u>	Promoduatlon 18-88 jaar	Run 2km – Bike 16km – Run 2km
14:30u	Crossduatlon <u>solo</u>	Run 4km – Bike 24km – Run 4km
14:30u	Crossduatlon <u>duo</u>	Run 4km – Bike 24km – Run 4km

### Wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat is geopend vanaf 8:30u en je kan voor elke reeks inschrijven tot 20 minuten voor de start van de reeks.

### Wisselzone

Volg de instructies van de speaker en de medewerkers in de wisselzone om je fiets tijdig in de wisselzone te plaatsen. Gelieve hem na de wedstrijd ook zo snel mogelijk weer uit de wisselzone weg te halen op vertoon van je rugnummer.

## Prijsuitreiking

De prijsuitreiking voor de Hidrodoo kidsreeksen vindt plaats onmiddellijk na de aankomst van elke reeks.  
De prijsuitreiking voor de jeugd 16-17j, de promoduatlon en de crossduatlon vinden plaats na de wedstrijd omstreeks 16u30.

## INSCHRIJVING

<https://www.competitions.com/crossduatlonseries>

Inschrijving ter plaatse is nog mogelijk tot 20 minuten voor elke wedstrijd.

Het aantal deelnemers is beperkt tot 300.

De inschrijving (via bovenstaande link) is geldig van zodra de organisatie het correcte inschrijvingsbedrag ontvangt.

UPDATE STARTLIJST → zie "live" deelnemerslijst via de online wedstrijdpagina van de [3VL-kalender](#)

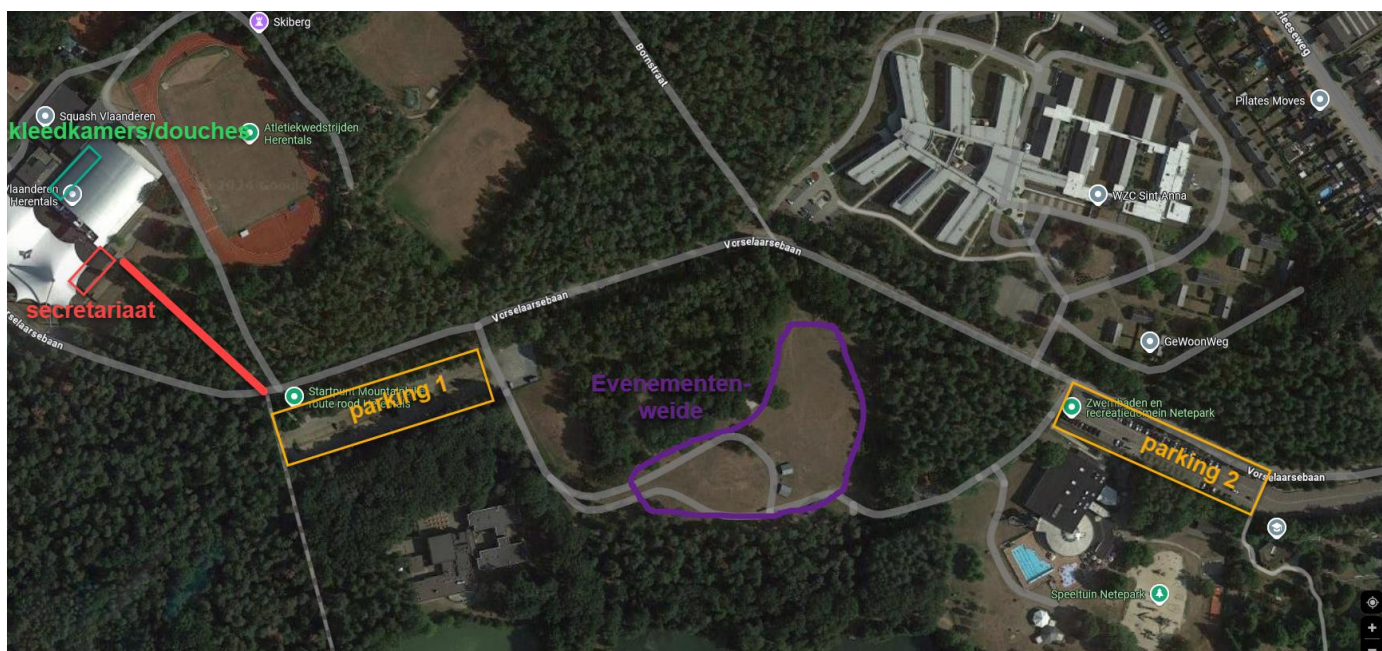
## VERZEKERING

Alle deelnemers van een [officiële 3VL-wedstrijd](#) zijn verzekerd voor lichamelijke schade en burgerlijke aansprakelijkheid. Na een ongeval dient de **aangesloten deelnemer** aangifte te doen via zijn of haar club. De **niet-aangesloten deelnemer** doet aangifte via de organisatie.

**Buitenlandse atleten** dienen verzekerd te zijn via hun nationale federatie. Indien dat niet zo is, dient de atleet in kwestie een dagverzekering/daglicentie aan te schaffen.

Meer informatie over de [3VL-verzekering](#) of procedure kan men terugvinden via de website.

## WEDSTRIJD



## ONTHAAL – SECRETARIAAT

Op zondag 27/10/2024 tussen 9u en 14u00 kunnen de deelnemers hun startmateriaal afhalen aan het secretariaat, in het gebouw van Sport Vlaanderen aan de Vorselaarsebaan in Herentals.

Bij het aanmelden moet elke atleet (ook voor duo's) voorzien zijn van zijn/haar licentie (met foto) of een identificatiebewijs met foto. Bij ziekte of wijzigingen wordt dit doorgegeven aan organisatie en timing.

Deelnemen onder een andere naam, andere leeftijd of op basis van valse informatie is niet toegestaan.

Iedere deelnemer krijgt op het secretariaat alle benodigdheden voor de wedstrijd:

- een polsbandje (2 voor de duo's)
- een chip (altijd te bevestigen aan linker enkel)  
**breng zeker je persoonlijke velcro enkelband mee!**
- een borst/rugnummer (2 voor de duo's)  
dit nummer wordt vooraan gedragen tijdens het lopen en achteraan tijdens het fietsen  
**breng zeker je persoonlijke race belt/startnummerband mee!**
- een etiket met je startnummer voor op je fiets

Kledij en sporttassen kunnen aan het secretariaat in bewaring gegeven worden. **Rugzakken mogen niet mee in de wisselzone!**

Douches & kleedkamers zijn voorzien op in het gebouw van Sport Vlaanderen. Volg hiervoor de aanwijzingen ter plaatse.

## KLEDIJ

- Elke atleet draagt tijdens de wedstrijd een niet-transparant wedstrijdpak dat uit 1 of 2 delen bestaat en ten allen tijde het boven- en onderlichaam bedekt. Dit pak kan vooraan of achteraan een rits bevatten.
- De schouders, bovenarmen of bovenbenen mogen bedekt worden
- Compressietubes zijn toegelaten bij duatlon.

## WISSELZONE/CHECK-IN

- Voor de wedstrijd plaatst de atleet zijn/haar materiaal in de wisselzone. Enkel wedstrijd materiaal (fiets, startnummer, helm, schoenen, fietsbril, ...) is toegelaten, **het is tevens verplicht om een eigen plastic opbergbox (geen rugzak, geen kartonnen doos) zonder merktekens (maximum L45xB35xD25) mee te brengen (type curverbak, plooi-box, ...)**. Eén paar loopschoenen kunnen voor of buiten de opbergbox geplaatst worden, zo dicht mogelijk bij het fietsrek. Oortjes, koptelefoons, mobiele apparaten of communicatiemiddelen worden niet toegelaten tijdens de wedstrijd.
- De wisselzone is enkel toegankelijk voor deelnemers, Technical Officials en bevoegde medewerkers. Deze laatste staan in voor de beveiliging van de wisselzone.
- In de wisselzone mag niet gefietst worden. Tijdens de wedstrijd stapt de atleet correct op **na** de opstaplijn (na de eerste wissel) en **voor** de afstaplijn (voor de tweede wissel) en hindert geen andere atleten.
- Het aanmelden in de wisselzone (check-in) gebeurt binnen de gecommuniceerde tijdstippen (zie dagprogramma). Hier worden de mountainbike (MTB) gecontroleerd door de Technical Officials. Naast veiligheid controleert men ook de specifieke fietsreglementering.
- De fiets wordt voorzien van een etiket met startnummer dat door de organisatie wordt uitgereikt. Met dit nummer en het borstnummer kan men de fiets na de wedstrijd afhalen.
- Fietsvoorwaarden:
  - Het gebruik van de MTB is verplicht bij de crossduatlon. **Cyclocrossfietsen of Gravelfietsen zijn niet toegelaten bij de crossduatlon, wel bij de Hidrodoe Kids en promoduatlon. Gezien de aard van het parcours raden we aan om met een mountainbike te fietsen, u gaat de extra bandengrip kunnen gebruiken!** Bij niet-traditionele of ongewone fietsen moet vooraf goedkeuring verleend worden door de HR.
  - De maximale wiel diameter is 29 inch. De minimale bandafmetingen is 1,5 inch, wat betekent dat het dunste deel van de banden minstens 38 mm breed moeten zijn. Wielen met een verschillende diameter zijn toegelaten.

- Afhankelijk van de ondergrond zijn verschillende bandenprofielen (met of zonder noppen) mogelijk. Banden met metalen spikes of schroeven worden niet toegelaten, tenzij bij wintertri- of duatlon op sneeuw/ijs waar het toegelaten is om metalen spikes of schroeven van minder dan 2 mm te gebruiken.
- MTB-stuur is verplicht (horentjes aan de zijkant mogen, opzetsturen zijn niet toegelaten). Clip-ons (ligstuurtjes) zijn niet toegelaten.
- In functie van de veiligheid (valwonden) zijn stuureinden dichtgemaakt.
- Remhendels zijn gemonteerd op het stuur. Schijfremmen zijn toegelaten.
- De fietshelm (zonder schade) is verplicht en goedgekeurd door een officieel orgaan (CE keuring). De helm draagt men correct, met de oren vrij en tijdens **alle fietsverplaatsingen** op de wedstrijddag.
- Na de wedstrijd kunnen atleten met hun borstnummer de eigen fiets & materiaal komen afhalen in de wisselzone. De wisselzone blijft bewaakt tot 17u00.
- Afval wordt in de voorziene vuilniszakken gedeponereerd. De organisatie wenst dat zijn deelnemers en toeschouwers het milieu respecteren en de veiligheid van andere deelnemers handhaven. Ook de officials zullen hierop toezien.

### BRIEFING

- Neem als atleet steeds kennis van de informatie op de website en de schriftelijke briefing. Wordt er voor de wedstrijdstart een briefing voorzien, wees hier dan zeker aanwezig. Belangrijke gewijzigde informatie wordt hier meegedeeld.
- Als atleet sta je **zelf** in de voor de kennis van het wedstrijdparcours.

### LOPEN

- Startnummer wordt vooraan op het lichaam gedragen.
- Er mag niet gelopen worden met ontbloot bovenlichaam of met de fietshelm op.
- Geen persoonlijke begeleiding of bevoorrading krijgen tijdens het lopen.
- Bij het lopen zijn loopschoenen met spikes niet toegelaten.

De deelnemers verzamelen zich 15 min voor de start van hun reeks in de startzone. Op vraag van de Technical Official begeven de atleten zich naar de startlijn. De startlijn mag niet overschreden worden.

De start wordt stipt gegeven. Deelnemers die te laat zijn, mogen niet meer starten tenzij de HR het toelaat.

### FIETSEN

- De deelnemers wisselen van het lopen naar het fietsen en verlaten de wisselzone met vastgemaakte helm, startnummer op de rug, startnummer op de fiets en chip rond de (linker)enkel.
- De fietshelm wordt vastgemaakt voor het nemen van de fiets bij de eerste wissel en opnieuw losgemaakt van zodra de fiets correct is teruggeplaatst bij de tweede wissel. Lopen met de helm na de laatste wissel is niet toegelaten.
- Stayeren (in elkaars wiel rijden) of draffen is toegelaten. Stayeren achter een voertuig is tevens niet toegelaten.
- Atleten mogen hun fiets voortduwen of dragen op het parcours.
- Gedubbelde atleten worden niet verwijderd uit de wedstrijd.
- Atleten moeten zelf hun reparatiemateriaal bij zich hebben en staan zelf in voor hun reparaties tijdens de wedstrijd.
- De deelnemers dienen de verkeersregels altijd in acht te nemen, tenzij een Technical Official dit anders adviseert.
- Andere deelnemers mogen niet gehinderd worden.
- Politie en seingeverers staan in voor de veiligheid.

### LOPEN

Idem zie eerste loopproef

## **PARCOURS**

Jeugdreeksen 6 tem 12 jaar:

- Loopronde van 200m op de evenementenweide van Sport Vlaanderen  
Afhankelijk van je reeks loop je 1, 2, 3 of 4 rondes
- Fietsronde van 2km tevens op de evenementenweide van Sport Vlaanderen.  
Afhankelijk van je reeks fiets je 1, 2, 3 of 4 rondes



Jeugdreeks 16-17 jaar, promoduatlon, crossduatlon:

De loopronde is 1,7km met een aanloopstrook van 400m en blijft op het evenemententerrein aan de chalets, ideaal voor supporters om de atleten aan te moedigen.

1x loopronde voor jeugd 16-17 jaar en promoduatlon

2x loopronde voor crossduatlon

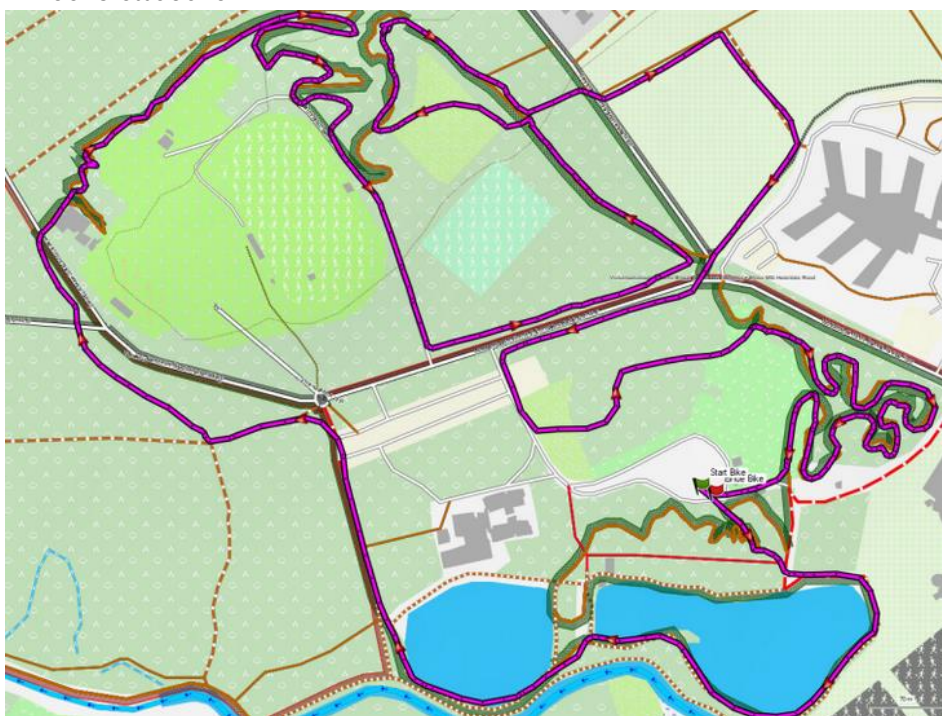


GPX-file te downloaden op [www.hetric.be](http://www.hetric.be)

- Fietsronde van 5km

2x voor jeugd 16-17 jaar en promoduatlon

4x voor crossduatlon



GPX-file te downloaden op [www.hetric.be](http://www.hetric.be)

### **PROSPECTIE PARCOURS**

Deelnemers kunnen het parcours verkennen tot 10:15u. Daarna moet het parcours vrijgemaakt worden voor de eerste reeks en is verkenning niet meer toegelaten tot de laatste atleet van die reeks van het parcours af is. Wees tijdens de prospectie alert voor het aanwezige verkeer en draag je helm.

## DUO WEDSTRIJD

### Gedragcode:

- Het duo meldt zich op de wedstrijddag **gemeenschappelijk** aan op het wedstrijdsecretariaat met de nodige documenten (licentie, identiteitsbewijs met foto).
- Elk teamlid kent vooraf het wedstrijdparcours en aantal rondes.
- De **loper** meldt zich 15 min voor de start van de wedstrijdreeks aan bij de start. Volg aandachtig de briefing als deze ter plaatse gegeven wordt.
- De **fietser** meldt zich tijdig bij de check-in aan de wisselzone met fiets, startnummer en helm (controleer de openingsuren van de check-in). Is de fietser niet op tijd, dan kan de Technical Official beslissen om het team niet meer te laten starten.
- De **wissel** tussen de verschillende teamleden gebeurt op de voorziene plaats in de wisselzone door middel van het doorgeven van de enkelband met chip.
- Tijdens de wedstrijd zijn binnen de wisselzone enkel de teamleden aanwezig van de eerstvolgende proef.
- Het teamlid voor de volgende proef houdt zich klaar op de voorziene plaats in de wisselzone (opwarming met verplaatsing is niet toegelaten - hier wordt enkel gewisseld).
- Fietzers dragen het startnummer duidelijk zichtbaar op de rug, lopers vooraan op het lichaam.  
Bij de **duo's** wordt deze gedragen door de atleet die in wedstrijd is: de loper die de chip tijdens de wissel doorgeeft aan de fietser en die het daarna doorgeeft aan de loper. De chip wordt altijd gedragen aan de linkerenkel.
- Tijdens het fietsen zijn de algemene **drafting** reglementen (men mag in elkaars wiel rijden) van toepassing (zie [Sportreglementen Be3](#)),

## PRIJSUITREIKING

De prijsuitreiking voor de Hidrodoo kidsreeksen vindt plaats onmiddellijk na de aankomst van elke reeks.

De prijsuitreiking voor de jeugd 16-17j, de promoduatlon en de crossduatlon vinden plaats na de wedstrijd omstreeks 16u30.

De volledige uitslag van deze wedstrijd zal zo snel mogelijk kenbaar gemaakt worden op de website van de organisatie [www.hetric.be](http://www.hetric.be).

Er wordt een podium voorzien met naturaprijzen voor

- de eerste 3 meisjes en jongens van elke jeugdreeks
- de eerste 3 dames en heren van de promo- en crossduatlon
- de eerste 3 duo's in de crossduatlon

Voor alle deelnemers in de jeugdreeksen voorzien we nog een kleinigheidje aan de aankomst.

## DOPING

Volgens de code van het World Anti-Doping Agency is doping niet toegelaten. Elke atleet en begeleider dient op de hoogte te zijn van de reglementering en procedures van het Vlaamse dopingdecreet. Dopingcontrole op deze wedstrijd is mogelijk.

Meer info via <https://www.dopingvrij.vlaanderen/>

## ORGANISATIEGEGEVENS

HETRIC

Laar 38

2440 Geel

Telefoonnummer bij ongeval: 0497 33 40 05

Email: [hmadoun.erik@gmail.com](mailto:hmadoun.erik@gmail.com)



## PARTNERS



## LOCATIE WEDSTRIJD

Domein Sport Vlaanderen – Vorselaarsebaan 2200 Herentals

Parkeermogelijkheden: volg hiervoor de instructies van onze parkeerwachters/medewerkers ter plaatse.

Als de parking aan het sportcentrum volzet is, dient u de parking van recreatiedomein "Het Netepark" te gebruiken, 200m van de evenementenweide.