

RUN BIKE RUN

Groningen



www.runbikerungroningen.nl
duathlon.tritanium@gmail.com

ZONDAG 26 MEI 2019



Voorwoord

Beste deelnemer,

Ook dit jaar probeert G.S.T.V. Tritanium weer een mooie wedstrijd te organiseren. We hebben ons uiterste best gedaan om er een fantastische wedstrijd van te maken voor jullie.

Wederom maakt de wedstrijd deel uit van de Run Bike Run series. Dit is een landelijke serie run bike run wedstrijden, waar de top van Nederland bepaalt wie zich dit jaar de beste Run Bike Run vereniging mag noemen van Nederland. In Groningen staat er een 'individuele achtervolging' op het programma. Om de 30 seconden start er hierbij een atleet en leg je het parcours individueel af. Sensatie en spektakel zijn dus gegarandeerd!

In dit programmaboekje zal de meeste informatie staan over de wedstrijd op 26 mei. Eventuele wijzigingen worden later op de website nog aangegeven.

Tot de 26^e!

Namens de Run Bike Run Commissie van G.S.T.V. Tritanium,

Jordi Fuhler,
Voorzitter Run Bike Run Groningen





Inhoud

1. Wedstrijdinformatie.....	4
1.1 Wedstrijdsecretariaat	4
1.2 Afstanden	4
1.3 Starttijden	4
1.4 Prijsuitreiking	4
2. Parcours	5
2.1 Loopparcours	5
2.2 Fietsparcours.....	6
2.3 Parc Fermé en strafbox	7
3. Tijdschema	8
4. Parkeren en kleedruimte	9
5. Wedstrijdreglement	10
6. Run Bike Run series	10
7. Checklist	11
8. Dankwoord.....	12



1. Wedstrijdinformatie

De Run Bike Run Groningen vindt plaats op 26 mei op het Zernike terrein te Groningen. Deze wedstrijd wordt georganiseerd door de Run Bike Run Commissie van G.S.T.V. Tritanium. Deze commissie is tijdens de wedstrijd ook het aanspreekpunt voor vragen of onduidelijkheden.

1.1 Wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat is op de wedstrijddag geopend vanaf 11u15. Het secretariaat bevindt zich in het ACLO Sportcentrum, Blauwborgje 16, Groningen. Na het tonen van de NTB-licentie zullen de startnummers worden uitgereikt. Ook kunnen nieuwe deelnemers zich hier nog inschrijven voor de Run Bike Run. **LET OP: Teams die meedoen aan de Run Bike Run series moeten alle licenties tegelijkertijd laten zien.**

1.2 Afstanden

De afstanden voor de recreantenserie:

5 km lopen – 20 km fietsen – 2,5 km lopen.

De afstanden voor de individuele achtervolging van de Run Bike Run series:

5 km lopen – 20 km fietsen – 2,5 km lopen.

1.3 Starttijden

We beginnen de dag met de recreanten. Deze recreanten starten we weg om 13:15. Vervolgens gaan we door met de Heren Serie B om 14:00, de Dames Serie A om 14:30 en sluiten we de dag af met de Heren serie A om 15:45. De startvolgorde binnen de teams die deelnemen aan de Run Bike Run Series is op basis van de inschrijving bij de NTB; de atleet met het hoogste startnummer als eerst, daarna diegene met het een na hoogste startnummer etc. Een overzicht van de individuele starttijden in de week voorafgaand aan de wedstrijd worden bekend gemaakt op de site van de RBR series (www.rbrseries.nl) en op de site van de organisatie (www.runbikerungroningen.nl). Het Parc Fermé opent voor alle atleten om 12:00 en blijft tot 18:00 uur bewaakt.

DE DEELNEMERS AAN DE SERIES DIENEN ZICH 10 minuten voor hun start te melden aan de startlijn. Dit in verband met het tijdig opstellen van de atleten voor de start in het startfui!

1.4 Prijsuitreiking

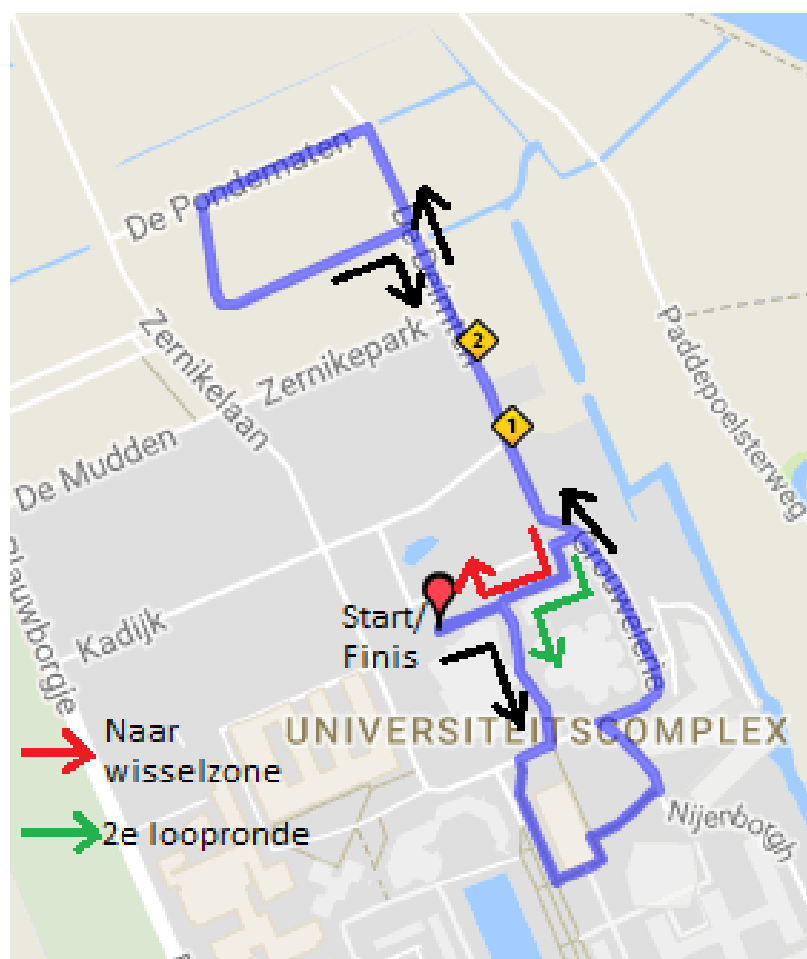
De prijsuitreiking van de recreantenserie zal zo snel mogelijk plaatsvinden na de finish, rond 14:45. De prijsuitreikingen van de Run Bike Run Series zullen gezamenlijk rond 17:15 plaatsvinden. Dit na aanvangst van de laatste atleet.



2. Parcours

2.1 Loopparcours

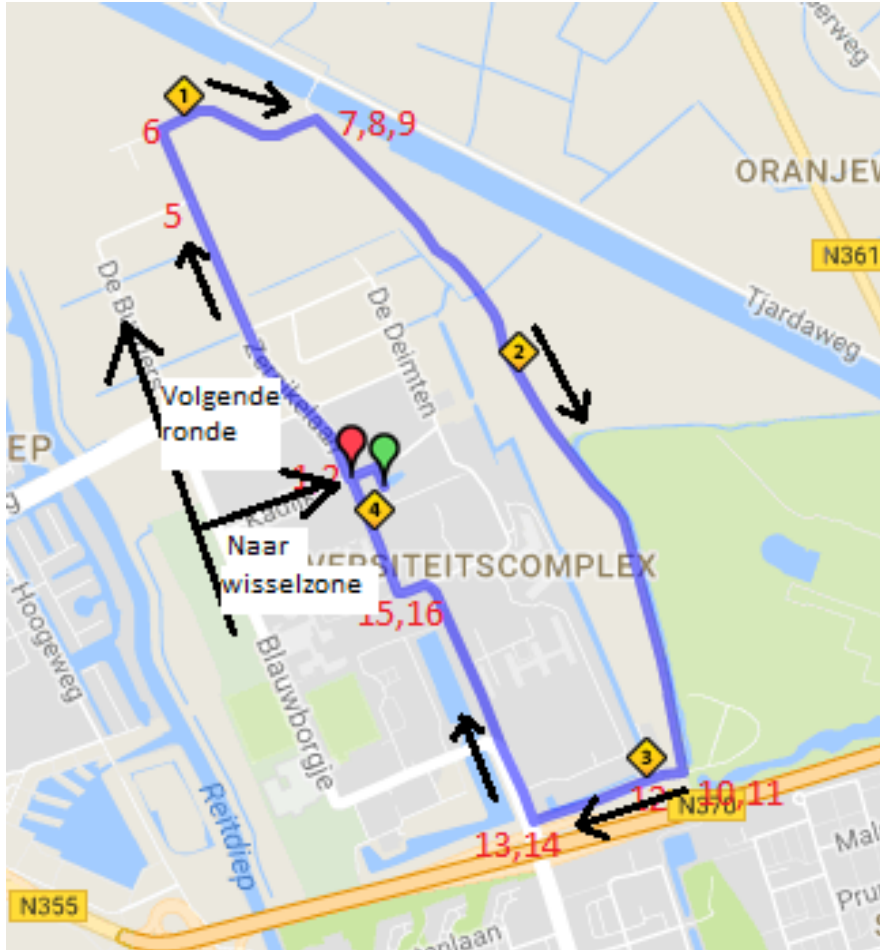
Het loopparcours bestaat uit een ronde van 2,5 km. Deze ronde wordt door zowel de deelnemers aan de Run Bike Run series als de recreanten eerst 2x gelopen en aansluitend aan het fietsen 1x.





2.2 Fietsparcours

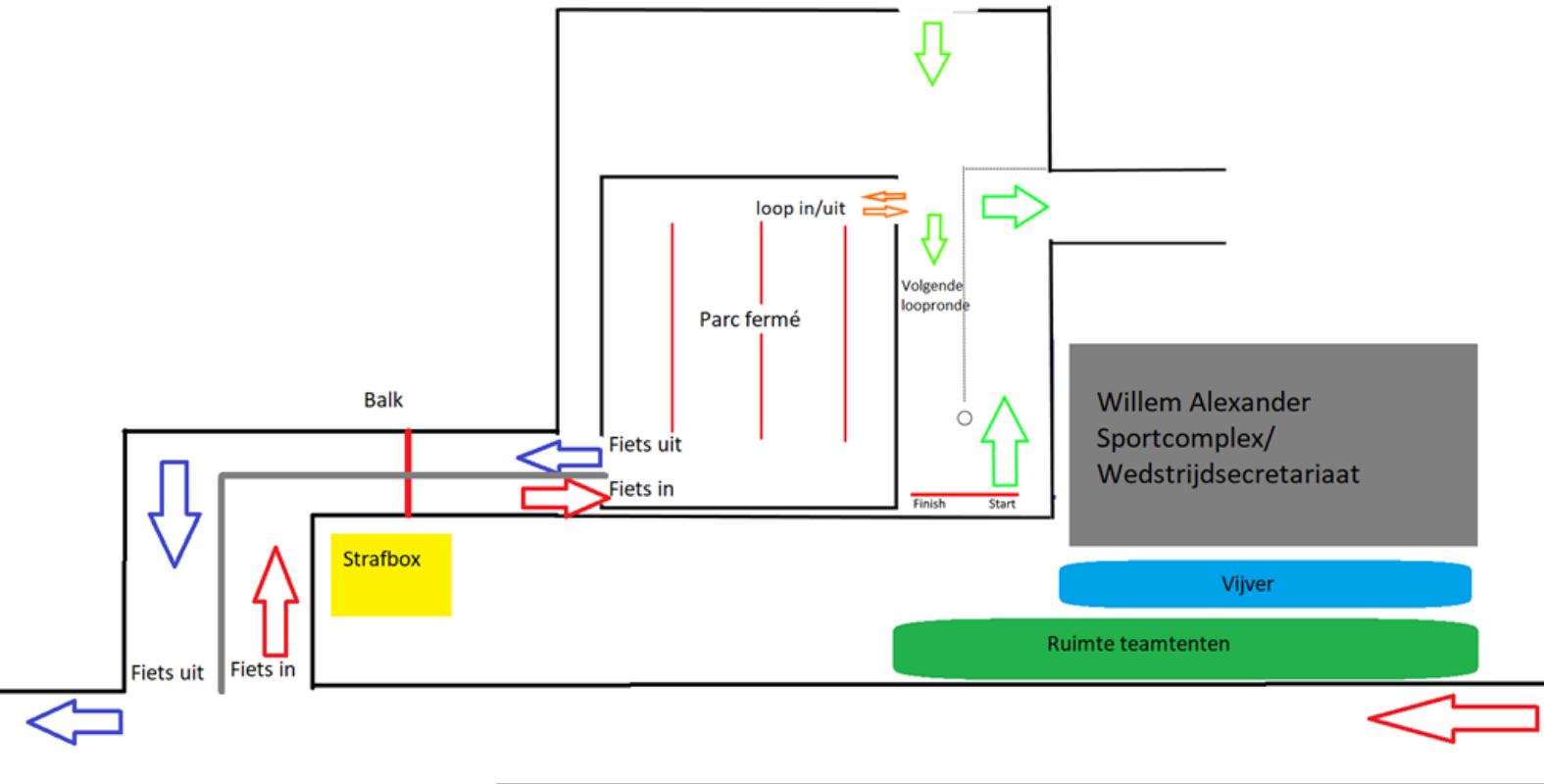
Het fietsparcours is 4 km lang en zal zowel door de recreanten 5x, als door de Run Bike Run series 5x worden afgelegd. Let er hierbij op dat je zelf het aantal ronden telt!





2.3 Parc Fermé en strafbox

Hieronder een weergave van het parc fermé . Zorg ervoor dat je tijdens de wedstrijd goed weet waar je naartoe moet tijdens de wissel. De strafbox bevindt zich op de plek bij het uit- en intreden van het fietsparcours (geel vierkant). De strafbox is een witte partytent met het opschrift 'Strafbox'.





3. Tijdschema

Volgens onderstaand schema zal de wedstrijd verlopen:

11:15 – Wedstrijdsecretariaat & inschrijving geopend

12:00 – Wisselzone open

13:15 – Start recreantenserie

14:00 – Start Run Bike Run Series Heren B 1^e man

14:30 – Start Run Bike Run Series Vrouwen A 1^e vrouw

15:00 – Prijsuitreiking Recreantenserie

15:45 – Start Run Bike Run Series Mannen A 1^e man

17:15 – Prijsuitreiking Run Bike Run Series Mannen + Vrouwen (na binnenkomst laatste atleet).

18:00 – Einde bewaking parc fermé



5. Wedstrijdreglement

Het wedstrijdreglement van de NTB (Nederlandse Triathlon Bond) is van toepassing tijdens de wedstrijd. Het reglement is tevens terug te vinden op onze website www.runbikerungroningen.nl

6. Run Bike Run series

Hieronder staat een aantal belangrijke zaken voor de Run Bike Run series op een rij.

- Het format is een individuele achtervolging.
- Per 10 seconden start de volgende atleet op volgorde van de startlijst. De starter houdt de 10 seconden tussen elke atleet in de gaten en geeft het startsein. Startsein op start na aftellen: 3, 2, 1, START!
- De startlijst wordt de week voorafgaand aan het evenement bekend gemaakt door de organisatie van de Run Bike Run series en wordt op de site van de Run Bike Run Series en van de wedstrijdorganisatie geplaatst
- De afstanden zijn 5 km lopen, 20 km fietsen en 2,5 km lopen
- De wedstrijd is non-stayer, dus dat betekent dat tijdrif fietsen en ligsturen zijn toegestaan
- Startnummers kunnen afgehaald worden tot 13:30 voor de mannen A, 14:00 voor de vrouwen en 15:15 voor de mannen, waarbij de licenties inclusief pasfoto van alle atleten moet worden getoond.
- Het is verboden te stayeren in de wedstrijd. Een bestrafte atleet dient te stoppen in de strafbox en wacht daar gedurende een periode afhankelijk van de opgelegde tijdstraf; 1 minuut in het geval van stayeren (op vertoon van blauwe kaart door de jury) en 10 seconden door bv. helm los in wisselzone, te vroeg of te laat afstappen (op vertoon van gele kaart door de jury) etc.
- Op het blokkeren van andere atleten tijdens het fietsonderdeel door bijvoorbeeld continu links te rijden geldt tevens een straf van 10 seconden in de strafbox. Denk hier goed aan met name op stukken waar het fietsparcours smal is!
- De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het stoppen in de strafbox. Bij verzuim hiervan volgt diskwalificatie. Een tweede overtreding van het stayerverbod leidt tot diskwalificatie. Een diskwalificatie wordt aangegeven middels een rode kaart die getoond wordt door de jury.



7. Checklist

Algemeen:

- NTB licentie
- Kleding
- Handdoek wisselzone
- **Startnummerband + speldjes**
- Telefoon
- Horloge
- Geld

Wedstrijd:

- Schoenen
- Elastische veters
- Fiets
- Helm
- Wielerschoenen
- Bidons
- Voeding

Extra:

- Tape
- Zonnebril
- Fietspomp
- Reserve bandje
- Multitool
- Sokken
- Talkpoeder



8. Dankwoord

Wij als organisatie willen iedereen bedanken die meehelpen om dit evenement mogelijk te maken. Zonder de verkeersregelaars, sponsors en vrijwilligers was dit niet gelukt.

De tijdwaarneming: SportsCom

En de organisatie: Joost Somsen
Jeroen van Schaik
Sanne Tol
Feya Boomsma
Claar Hoeve
Jordi Fuhler

