



CROSS DUATLON GEEL 12/10/'25

Wedstrijdbriefing Atleten

RBR Geel dankt alle atleten voor hun inschrijving aan onze 21^e editie van Cross Duatlon Geel. Hieronder kan je de nodige informatie vinden betreffende het wedstrijdverloop.

NIEUW : **STRONGMAN** cross duatlon long distance > 8km/60km/8km

Recreatieve wedstrijd (solo of duo) > 2km/24km/4km

Wedstrijdlocatie :

Domein Flanders Adventure – Lissenvijver 10 - 2440 Geel

Gratis parking & gratis toegang voor supporters.

PROGRAMMA 12/10/2025

Time	Info
09h30	Opening secretariaat
10h30	Parcoursverkenning tot 11h30
11h15	Opening wisselzone
11h45	Briefing (alle) atleten aan de start
12h00	Start STRONGMAN Cross Duatlon Geel # 8 – 60 - 8
12h05	Start Recreatief Adults & DUO'S # 2 – 24 - 4
15h00	Outdoor Red Bull Podium : Recreatief & DUO'S
18h00	Indoor Podium STRONGMAN CROSSDUATLON GEEL

INSCHRIJVINGEN

Elke deelnemer ontvangt aan het secretariaat een envelop met daarin volgende zaken:

- Fietsplaatje (nummer) + spanbandjes om te bevestigen aan het stuur
- Wedstrijdnummer + spelden om vooraan te dragen bij het lopen en achteraan te dragen tijdens het fietsen >> gelieve een elastiek zelf te voorzien!
 - Timingchip voor je persoonlijke tijdsregistratie
-
- Exclusief aandenken Strongman of give-away recreatieve wedstrijd

Belangrijk:

- Breng een timing-chipband mee als je die bezit
- Of ontvang je aangekochte of bestelde chipband aan het secretariaat
- Breng je licentie (mag digitaal) en paspoort mee naar de inschrijvingen

VERKENNING VAN PARCOURS

De verkenning van het loop-en fietsparcours kan op een veilige manier vanaf 10h30 – 11h30u

Wie zich vóór 10h30 op het wedstrijdparcours begeeft, is niet verzekerd tegen ongevallen.

Het parcours is afgepeild, en afgesloten met oa nadar en rood/wit lint.

Op diverse plaatsen staan seingevers om controle uit te voeren, volg ten alle tijden hun instructies op !

WISSELZONE

Na de keuring van je helm en mountainbike door de aanwezige scheidsrechters van de Belgische Bond, mag je uw materiaal op uw genummerde plaats opstellen in de wisselzone.

Een fiets die in de wisselzone is geplaatst, mag deze niet meer verlaten voor de start van de wedstrijd.

Wedstrijdverloop **STRONGMAN**

Lopen (RUN): 8 km = 4 ronden van 2km

Starten doen we om **12h00** aan de start/aankomst boog, omstreeks **11h45u** verwachten we alle atleten op deze plaats voor een laatste korte briefing.

Mountainbiken (BIKE) : 60 km = 5 ronden van 12km

Vooraleer u de fiets neemt, dient u uw helm vast te gespen. Begin pas te fietsen vanaf de uitgang van de wisselzone.

Wie fietst in de wisselzone krijgt 1 minuut straf tijd in de uitslag verwerkt!

Na 5 ronden fietsen, stapt u af aan de ingang van de wisselzone, en loopt u naast uw fiets naar uw wissel-plaats. U mag uw helm niet losmaken of afzetten vooraleer u aan uw wissel-plaats bent.

Het gebruik van een mountainbike is verplicht.

Lopen (RUN): 8 km = 4 ronden van 2km

Starten doen we vanuit de wisselzone

Na de 4^{de} ronde volg je de pijl **FINISH** en loop je door tot voorbij de AANKOMST-boog

Wedstrijdverloop **RECREATIEVE SOLO / DUO**

Lopen (RUN): 2 km = 1 ronde van 2km

Starten doen we om **12h05** aan de start/aankomst boog, omstreeks **11h45** verwachten we alle atleten op deze plaats voor een laatste korte briefing.

Mountainbiken (BIKE) : 24 km = 2 ronden van 12km

Vooraleer u de fiets neemt, dient u uw helm vast te gespen. Begin pas te fietsen vanaf de uitgang van de wisselzone.

Wie fietst in de wisselzone krijgt 1 minuut straf tijd in de uitslag verwerkt!

Na 2 ronden fietsen, stapt u af aan de ingang van de wisselzone, en loopt u naast uw fiets naar uw wisselplaats. U mag uw helm niet losmaken of afzetten vooraleer u aan uw wisselplaats bent.

De wissels tussen DUO looper en fietser gebeuren op de wisselplaats IN de wisselzone. De DUO-deelnemers dienen op hun genummerde plaats te wachten tot de looper de wedstrijdnummer doorgeeft.

Het gebruik van een mountainbike is verplicht.

Enkel bij de DUO's is een gravel/crossfiets toegelaten.

Lopen (RUN): 4 km = 2 ronden van 2km

We nemen het borstnummer over van de DUO-fietser en starten het lopen vanuit de wisselzone. Na de 2^{de} ronde volg je de pijl **FINISH** en loop je door tot voorbij de AANKOMST-boog

Na de race

Aan de aankomst/eindbevoorrading-zone geef je verplicht je timingchip terug af aan de organisatie !

Na de aankomst van de laatste deelnemer kan u – na afgifte van uw stuurnummer én op vertoon van uw borstnummer - uw fiets in de wisselzone afhalen.

**Indien u vragen op opmerkingen heeft over het wedstrijdverloop
Graag een seintje op onderstaande gsm nummers, we helpen u graag verder !**

>> Info parcours duatlon : Bart Van Beek : 0496 250 828 / Geert Vanlommel : 0499 581 905

>> www.runbikerun.net



