

Oss, oktober 2023

Beste duatleet

Leuk dat je meedoet aan de tweede Maasdijk Crossduathlon, tevens het toneel van het NK duathlon.

Komende zondag, 22 oktober, is het zover, wij hebben er zin in, en hopelijk jij ook!

In dit bericht vind je nog een aantal belangrijke aandachtspunten voor je deelname aan de duathlon, zodat je straks optimaal voorbereid aan de start kunt staan.

De complete voorlopige startlijst vind je [hier](#).

De fietsronde wordt in het geval van aanhoudende regenval mogelijk aangepast ten opzicht van de gepubliceerde parcoursen. De veiligheid staat voorop.

NTB wedstrijd

De wedstrijd vindt plaats met toepassing van de reglementen van de NTB.

Officials van de NTB zijn aanwezig en zien toe op naleving van deze reglementen.

Voor je materiaal geldt daarbij met name:

- Alleen MTB/ATB's zijn toegestaan (26" t/m 29")
- Minimale banddikte van de MTB moet 1,5" zijn.
- "Spijker" banden zijn verboden.

Maasdijk Crossduathlon	Categorie	Toegang wisselzone	Briefing	Start
Korte afstand: 4,8-10-2,5	NK junioren 2004 - 2007	09:00 tot 10:15 uur	10:25 uur	10:30 uur
Korte afstand: 4,8-10-2,5	Open / recreanten	09:00 tot 10:15 uur	10:25 uur	10:30 uur
Prijsuitreiking		Korte afstand		12:00 uur
Lange afstand: 7,5-17-4	NK elite + agegroups	11:00 tot 12:15 uur	12:25 uur	12:30 uur
Lange afstand: 7,5-17-4	Duo's en open categorie	13:00 tot 14:15 uur	14:25 uur	14:30 uur
Prijsuitreiking	NK elite & agegroups	Lange afstand		14:45 uur (ovb)
Prijsuitreiking	Duo's en open categorie	Lange afstand		16:30 uur

Warming up en parcoursverkenning

Parcoursverkenning is mogelijk op zaterdag 21 oktober vanaf 10.00 uur en op zondag voor de wedstrijd TOT 10.30 uur.

Aanmelden en wedstrijdlocatie

In het **Clubhuis van Motorclub Oss, Aengelbertlaan 60**. Daar ontvang je je startbescheiden bij aanmelding.

Meld je EERST aan in het clubhuis, ga dan via de straat naar de wisselzone.

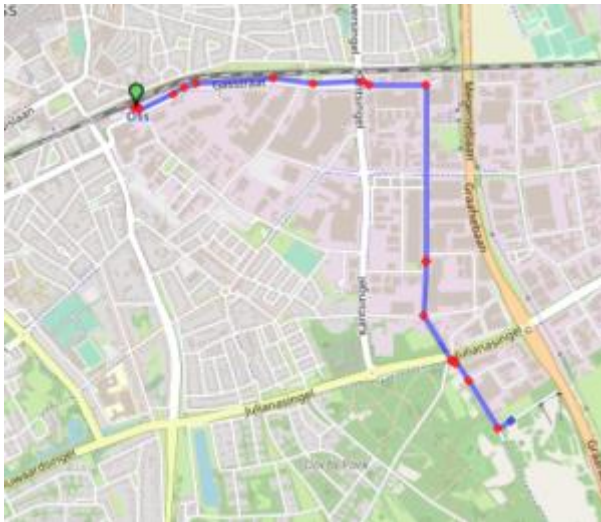
Logistiek/Parkeren atleten

Stel je navigatie in op Aengelbertlaan in Oss en volg daar de instructies ter plaatse.

Als je met de auto komt kun je vanaf de snelweg A-50 en A-59 het beste de afslag Oss-Oost nemen. Rijdt via de Graafsebaan richting Oss. Neem de afslag Oss-Zuid / Industrierterrein Griekenweg. Ga vervolgens linksaf richting industrierterrein Griekenweg.

Op je mountainbike is het 3km fietsen vanaf Centraal Station Oss. Verlaat het station aan de zuidzijde.

Ga linksaf, en fiets de Gasstraat helemaal uit. Aan het einde ga je rechts, en ook die weg fiets je helemaal uit, tot je bestemming bereikt hebt. Zie onderstaande afbeelding.



Startenvelop /licentiecontrole

Je startenvelop bevat onder meer

- startnummer(s)
- stuurbordje en tiewraps
- enkelband voor tijdregistratie, te bevestigen aan de enkel, deze moet worden ingeleverd bij het ophalen van je fiets.
- eventueel bestelde Bibbits

Licentiecontrole

In verband met het vlot afhandelen van de aanmelding verzoeken wij je om indien van toepassing je atletenlicentie bij de hand te houden. Dit geldt dus niet voor deelnemers die een daglicentie hebben betaald.

Fietscontrole ingang wisselzone

Bij de ingang van de wisselzone vindt fiets- en helmcontrole plaats

De fiets mag geen gebreken vertonen, met name: de remmen dienen deugdelijk te zijn, de fiets mag geen uitstekende delen bevatten, het stuur dient afgedopt te zijn. Het balhoofd mag niet los zitten.

NB: Bij ingang fietscontrole: verplicht de helm op het hoofd met het riempje vast

Zie verder onder het kopje NTB wedstrijd hierboven.

Omkleden – GEEN douche

Er is ruimte bij MCO om om te kleden en om je spullen achter te laten. Na afloop kun je je fiets eventueel afspoelen.

Tijdwaarneming

De tijdwaarneming wordt verzorgd door Ox-Max. Zie verderop onder uitslagen. De organisatie verstrekt een enkelband met chip. Draag deze met het logo aan de buitenzijde voor een optimale registratie. Zie onderstaande afbeelding.



Parcours

Je kunt de routes zien via de link: <https://demaasdijk-events.nl/wp-content/uploads/2023/10/Parcours-crossduathlon.pdf>

Check hier de [video](#) van het fietsparcours!

- [Crossduathlon Run 1](#) 2023 (Groen)
 - Lange Cross 5x, Korte Cross 3x
- [Crossduathlon Bike](#) 2023 (Rood)

- Lange Cross 5x, Korte Cross 3x.
- [Crossduathlon Run 2](#) 2023 (Geel)
 - Lange Cross 5x, Korte Cross 3x.

Dus onthoud het aantal ronden 🤖

- **Korte Cross 3 – 3 – 3**
- **Lange Cross 5 – 5 – 5**

De briefing is 5 minuten voor de start bij de startstreep

Helm

Het dragen van een fietshelm is tijdens het fietsen verplicht. De helm moet op zijn en het bandje dicht voordat men de fiets pakt. **Het bandje mag pas los als de fiets na het fietsen weer op zijn plek hangt.**

In de wisselzone mag je niet fietsen. Bij de uitgang van de wisselzone ligt een balk of mat, na deze balk mag je op je fiets stappen. Als je terugkomt geldt hetzelfde in omgekeerde volgorde, afstappen voor de balk.

Koppelduathlon

Elk team krijgt twee startnummers en één enkelband. De enkelband bevat een chip. De loper start met de enkelband, deze wordt doorgegeven bij het wisselen.

Wissel lopen naar fietsen

De loper geeft de enkelband aan de fietser die met helm op in een aangeduid vak VÓÓR de wisselzone staat (nabij de startstreep van run 1). Als de enkelband is bevestigd door de fietser, loopt deze naar de wisselzone, pakt zijn/haar fiets en loopt naar de uitgang van de wisselzone.

Wissel fietsen naar lopen

De fietser loopt met fiets naar zijn/haar plek in de wisselzone en plaatst de fiets in het rek. Daarna loopt de fietser uit de wisselzone naar de loper die in een aangeduid vak NA de wisselzone staat. Loper bevestigt de band om de enkel en vervolgt de race.

Door de chip door te geven buiten de wisselzone houden we de wisselzone veilig en overzichtelijk.

Routemarkeringen

Het parcours is aangeduid met pijlen, paaltjes, pionnen en linten. Gemotoriseerd verkeer kan nergens op routes komen. Recreatieve wandelaars en fietsers worden op alle mogelijke plaatsen geattendeerd op het evenement en van het parcours geweerd. Houd echter altijd rekening met mensen die alle signalen 'missen' en blijf alert!

Drank en verzorging

Tijdens het fietsen maak je gebruik van je eigen bidon. Er mag geen hulp van buitenaf komen, dus niemand mag deze op de route aanreiken.

Tijdens het hardlopen is er alleen in de tweede looprondte een drankpost, deze passeer je elke ronde. Er is sportdrank van Pure, en water.

Prijsuitreiking

Deze is op het terras van het clubhuis. Zie in het tijdschema voor de indicatieve tijden.

Er zijn prijzen voor de nummers 1,2,3 en per categorie, te weten:

Lange crossduathlon mannen, Lange crossduathlon vrouwen

Koppelcrossduathlon gemengd, mannen en vrouwen.

Korte crossduathlon mannen, Korte crossduathlon vrouwen.

Daarnaast zijn er natuurlijk NK medailles voor de Korte Cross junioren, de Lange Cross Elite (all-in dus) en per agegroup van 5 jaar. Voor de Nederlandse kampioenen is er een kampioenstrui.

Ophalen fiets

Je fiets ophalen kan alleen op het vertoon van je startnummer en door inlevering van je enkeltag met chip.

Publiek

Publiek is van harte welkom. Er zijn veel plekken langs het parcours waar je vrienden, familie en coaches kunnen staan voor aanmoedigingen. Volg te allen tijde de aanwijzingen van de vrijwilliger/verkeersregelaar op.

Uitslagen

De uitslagen zijn via de link op onze website live te volgen: <https://demaasdijk-events.nl/de-maasdijk/informatie/uitslagen-en-deelnemerslijsten/> De officiële uitslagen verschijnen daar ook zo snel

mogelijk na de wedstrijd.

Veel plezier aanstaande zondag!
Met sportieve groet,

**Stichting Sportevenementen Oss
Team Crossduathlon**

triathlon@demaasdijk-events.nl