

## Deelnemersbriefing

### Crossbiatlon Berg 1 mei 2024



#### 1. Wave

Bekijk de startlijst (bijlage) aandachtig om te weten om hoe laat jouw wave start.

(ontbreekt jouw naam in de lijst? Laat het ons dan zeker weten!).

Is je wave moeilijk te vinden? Probeer dan met de CTRL+F functie je naam even op te zoeken.

Je startnummer kan je afhalen op woensdag 1 mei 2024 vanaf 9u afhalen aan de inschrijving/aanmeldingstent in de buurt van het voetbalveld.

(adres: Visserijlaan - 1910 Berg/Kamphenhout)

#### 2. Initiatie

Je kan ter plaatse even met de optische karabijnen oefenen. Geef iedereen voldoende kans om eens te proberen. Kom hiervoor ook tijdig naar de juiste locatie!



### 3. Parking deelnemers

Je kan parkeren op de parking aan de Visserijlaan. Opgelet, hiervoor moet je het parcours van de deelnemers kruisen, dus gelieve altijd op te letten!!

Er is tevens parkeergelegenheid aan de sporthal en langs de kant van de straten in de buurt.



Hou je ten allen tijde aan de geldende verkeersregels!!

### 4. Bekervrije wedstrijd - bevoorrading

Al de wedstrijden, lopen/fietsen/... moeten bekeervrij gehouden worden. Vergeet dus je eigen drinkfles of herbruikbare beker niet mee te nemen. Bijvullen kan altijd!

### 5. Sanitair en vestaire

Er zijn kleedkamers en toiletten aan het voetbalplein beschikbaar.

Let wel, deze kleedkamers zijn niet beveiligd. Je bent verantwoordelijk voor je eigen kledij/spullen.

## 6. Hapje en drankje

Zowel in de kantine (drank) als op het plein (hapje) kan je terecht voor iets lekkers. Let er wel op dat je geen glazen mee op het voetbalveld neemt.

## 7. Belangrijke informatie over de wedstrijd zelf!!!

Er moeten in totaal vier grote looprondes gelopen worden. Elke ronde is 1900m lang. Na drie (van de vier) rondes moet je langs de schietzone, waar je met het optische karabijn vijf doelen moet proberen raken. Je hebt vijf 'kogels' voor vijf doelen. Je schiet telkens van links naar rechts, mikkend op de zwarte bol. Van zodra je je klaarlegt en naar het doel mikt, moeten de lichtjes aangaan, je krijgt dan dit te zien:



Je schiet op de zwarte bol, die zal groen worden als je raakt, rood als je mist. Daarna schuift de zwarte bol op naar rechts. Zo schiet je vijf keer.

Het aantal rode bollen na je vijf schoten, zijn het aantal straf rondes dat je moet lopen. Je krijgt het aantal elastiekjes om je tel niet kwijt te raken.



(aan de strafzone gooi je telkens voor je een rondje loopt de rekker in de emmer, zo weet je hoeveel keer je nog rond moet vooraleer je grote ronde weer aan te vangen) !!!

Na je derde keer in de schietzone (drie rondes gelopen) loop je (na je strafzones indien je er hebt) nog een laatste ronde.

Je loopt op het einde dan naar de finish in plaats van de schietzone !

### 8. EXTRA aandachtspunten bij het schieten!!

Je gaat op de mat liggen en bent voorzichtig. De loop van het karabijn mag in geen geval op de grond gestoten worden.

Als je gaat schieten, mogen alleen de ellebogen op de grond steunen. Het is verboden je hand of iets anders als extra steun tussen de grond en je karabijn te houden.



Vergeet tussen elk schot je wapen niet te herladen.

### 9. Na je finish!

Na de finish zorg je dat je je hesje achterlaat in de daartoe voorziene bak. Bij het inleveren van je hesje krijg je een aandenken.

Uitslagen komen zo snel mogelijk online via de website van FROS.

<https://fros.be/crossbiatlon-berg/>

Heb je de biatlonmicrobe ook te pakken, schrijf je dan nog snel in voor de laatste wedstrijd in Kasterlee op 1 juni 2024 !!