

Vlaamse Ardennen Loop – editie 2018

Locaties

Bernarduscollege - ingang langs Hoogstraat 20

- **LET OP: ANDERE INGANG TGO VORIGE EDITIES!**
- CM-Duorun: dagverkoop vanaf 8u tot 8u45
- 6 km, 10 km, 15 km, 26 km: dagverkoop vanaf 8u tot 1u voor de start van elke wedstrijd
- Afhalen startnummer: nummer verplicht vooraf opzoeken! Zie website.
- LET OP: afhalen startnummer CM-Duorun in de CM-tent op de Markt! Alle andere startnummers in het Bernarduscollege.
- Wijzigen afstanden en wijzigen naam deelnemers: via daginschrijvingen
- Kleedkamers (M/V)
- Douches (M/V)
- Toiletten (let op: geen toiletten op het parcours!)
- Bewaakte sporttassenvestiaire (van 8u tot 15u30); niet afgehaalde spullen worden om 15u30 meegenomen naar FROS Multisport Vlaanderen (Huis van de Sport, Zuiderlaan 13, Gent) tel. 09 243 11 60, voor afhaling vanaf maandag 7/5 na telefonische afspraak.

Markt, Oudenaarde

- Start
- Finish
- Eindbevoorrading
- Prijsuitreiking
- CM Village
- Trakks pop-up stand
- Infostand Marnixring Oudenaarde
- Oldtimer Brouwerij Roman
- Rode Kruis
- Verzamelplek deelnemers gentloopt.be en Davo Communications

Wedstrijden

Er zijn vijf wedstrijden:

26 km loop

Start om 10u40, mits vrijgave parcours na veiligheidscheck.

Parcours aangeduid door oranje linten aan bomen en palen.

Let goed op splitsingen voor andere afstanden en volg instructies van seingever.

15 km loop

Start om 10u, mits vrijgave parcours na veiligheidscheck.

Parcours aangeduid door oranje linten aan bomen en palen.

Let goed op splitsingen voor andere afstanden en volg instructies van seingever.

10 km loop

Start om 11u30, mits vrijgave parcours na veiligheidscheck.

Parcours aangeduid door oranje linten aan bomen en palen.

Let goed op splitsingen voor andere afstanden en volg instructies van seingever.

6 km loop

Start om 10u20, mits vrijgave parcours na veiligheidscheck.

Parcours aangeduid door oranje linten aan bomen en palen.

Let goed op splitsingen voor andere afstanden en volg instructies van seingever.

CM-Duorun – 4,7 km loop

Start om 09u30, mits vrijgave parcours na veiligheidscheck.

Parcours aangeduid door groen-wit, gepersonaliseerd CM-Duorun lint.

Let goed op splitsingen voor andere afstanden en volg instructies van seingevers.

Bevoorrading

Er zijn diverse bevoorradingsposten:

- CM-Duorun: bij aankomst én na afloop in CM Village
- 6 km: na 4,3 km ; bij aankomst
- 10 km: na 4,8 km ; na 8,3 km ; bij aankomst
- 15 km: na 4,2 km ; na 10,7 km ; na 13,5 km ; bij aankomst
- 26 km: na 4,3 km ; na 10,6 km ; na 13,1 km ; na 19,6 km ; na 24 km ; bij aankomst

Verdeeld over de bevoorradingsposten en in functie van de afstand, krijg je: Vit Hit sportdrink, water, banaan, rozijnen, zoutstokjes en suikerwafels.

Bij de finish: water, Alpro, Vit Hit sportdrink, Fulfil sportreep en sinaasappel (alles onder voorbehoud van tijdige levering én beschikbaarheid).



Prijsuitreiking en prijzen voor iedereen

CM-Duorun: Aangezien de CM-Duorun een recreatieve loop is zonder tijdsmeting, zijn hier geen snelheidsprijzen te verdienen. Meld je als CM-Duorunner wél na afloop aan in de CM Village voor flesje water, gadget én heldenfoto!

Andere afstanden: We voorzien een podiumhulde waar eerste, tweede en derde dame en eerste, tweede en derde heer voor elke wedstrijdafstand (behalve CM-Duorun) op het podium worden gevraagd. Op basis van bruto tijden! Loop je voor een podiumplaats, start dan zeker vooraan.

De prijsuitreiking heeft plaats ong. 20 minuten na aankomst van de derde dame van elke wedstrijd. De wedstrijdjury beslist op basis van de info, aangeleverd door de timer (chipregistratie, video-opname en controlelus). Deelnemers aanvaarden de beslissing van de wedstrijdjury.

Er zijn geen geldprijzen, wel cadeaucheques van TraKKs, Fulfil, Cava en Zatopek Magazine strips.

Alle deelnemers ontvangen een originele herinneringsmedaille.

Alleen de deelnemers aan de CM-Duorun ontvangen een gratis wedstrijdshirt (afhalen voor de start van de CM-Duorun in CM Village op de Markt). Deelnemers aan de CM-Duorun ontvangen daar ook hun "buddy-line" bij het afhalen van het startnummer.



Uitslagen

De uitslagen verschijnen quasi meteen on-line, te raadplegen via <http://www.vlaamseardennenloop.be>. Je aankomstvideo is zichtbaar na 1 à 2 dagen. Foto's plaatsen we zo snel het lukt op de Facebook evenementenpagina en op de website.

Er is geen tijdsmeting / aankomstvideo voor CM-Duorun, laat je prestatie in duo op foto vastleggen in CM Village, op de Markt.

Tijdsmeting

De chip voor de tijdsmeting is ingewerkt in je startnummer. Draag het startnummer zichtbaar op de borst, bevestigd met 4 spelden. Bedek het nummer niet met jas, banden, drinkfles, apparatuur, enz. De chip niet verwijderen, buigen, knippen, vouwen of bewerken.

Dit alles is ab-so-luut noodzakelijk voor een correcte registratie.



Veiligheid

Wees voorzichtig. Wees voorzichtig. Voilà, een dubbel gewaarschuwd mens is er in dit geval 4 waard. Respecteer de instructies van de veiligheidsmensen, geef prioritaire voertuigen altijd voorrang, ook al kost het je een nieuw wereldrecord.

Kijk ook goed uit bij het lopen op verhard en onverhard terrein en hou het gezond: ben je onvoldoende voorbereid, dan is lopen geen goed idee! Overweeg in dat geval een kortere afstand

(aanmelden bij dagverkoop, geen extra kost voor inkorting afstand) of geef je nummer door aan iemand die wel voorbereid is.

Het kan warm zijn. Drink zeker voldoende. Stop desnoods wat langer bij de bevoorradingspost. Stap wanneer lopen niet lukt. Meld het aan bevoorraders of collega-lopers wanneer je problemen voelt opkomen.

Er is een EHBO post in een tent op de Markt en het hospitaal ligt vlakbij. Maar het zou zonde zijn daar op zondag mee kennis te moeten maken!

Dankzij sponsoring van sportfederatie FROS Multisport Vlaanderen en ARENA verzekeringen, hebben we ook een ongevalverzekering kunnen afsluiten.



Milieu

De Vlaamse Ardennen herbergen de allermooiste natuur van Vlaanderen. Respecteer de natuur ten volle en gooi al je afval in de vuilniszakken en -bakken.

Mobiliteit

In Oudenaarde parkeer je gratis op zondag. De Markt zelf en de straten eromheen zullen echter grotendeels ingenomen zijn door o.a. de Bloemenmarkt, de internationale Kaasstraat (!) en V-dag op Tacambaro die ook op zondag 6 mei plaatsvinden.

Toch zijn er nog vele honderden plaatsen in de onmiddellijke omgeving. Respecteer de parkeerregels, ook hier is de politie je vriend, maar dienen regels strikt nageleefd te worden. Overweeg zeker ook de fiets, het openbaar vervoer of carpoolen als handig alternatief.

Catering

Oudenaarde kent vele cafés en restaurants, de vernieuwde Markt biedt zowat alle horecafaciliteiten die een loper kan wensen. Geniet ervan en vertel op een terras over je heroïsche verhalen en hoe je het eerder die dag tot Flandrien(ne) hebt geschopt!

Organisatie

Deze loop wordt georganiseerd door drie partners:

Marnixring Oudenaarde: heeft tot doel de Nederlandse taal- en cultuurgemeenschap te dienen door het verspreiden en behartigen van de Nederlandse taal en cultuur, door vriendschap en dienstbetoon onder zijn leden aan te moedigen ongeacht hun levensbeschouwelijke en politieke overtuiging, door het bevorderen van solidariteit, verstandhouding en vrede door het ideaal van dienstvaardigheid.

FROS Multisport Vlaanderen: dé Vlaamse Multisportfederatie met een laagdrempelig, flexibel aanbod voor alle sporten en op maat van alle sportbeoefenaars met een bijzondere aandacht voor actieve, duurzame sportbeleving en een sterk maatschappelijk en ethisch engagement. Wil je als sportclub aansluiten? Je bent erg welkom!

CM Midden Vlaanderen: het grootste ziekenfonds van het land dat staat voor een persoonlijke dienstverlening en een brede waaier aan diensten en voordelen. En dat tegen een voordelige prijs. Bekommerd om je gezondheid en welbevinden. Daarom fiere organisator van de CM-Duorun.



Volgende uitdaging?

Noteer:

- (1) Stadsloop De Gentenaar, zondag 20 mei 2018 (1, 5 en 10 km). Met ook hier een CM-Duorun.
- (2) Midzomernachtrun Gent, dé avondklassieker (5 km, 10 km, 15 km) op vrijdag 22 juni met start om 22u.

Alle info over deze en andere sportieve events: <http://www.sport.be/nl/events/>