

SFINX EKI DEN GENT

DRAAIBOEK KAPITEINS



Nieuwbouw renovatie interieur





1 INLEIDING

Dit document wordt via e-mail naar de kapiteins van de deelnemende teamsverstuurd. **Het is de bedoeling dat de kapitein dit document verspreidt naar zijn teamgenoten.** Wij raden alle teams aan om dit document zorgvuldig door te nemen. Dit zal ongetwijfeld bijdragen tot een aangenaam en vlot verloop van de Sfinx Ekiden Gent.

2 UURSCHEMA

11 u. – 12.30 u.: aanmelding teams
13 u.: startschot Sfinx Ekiden Gent
16.30 u.: prijsuitreiking
17.30 u.: einde wedstrijd Sfinx Ekiden Gent

3 HERKENBAARHEID

Alle lopers van hetzelfde team dragen hetzelfde T-shirt. Zo is het voor iedereen onmiddellijk duidelijk tot welk team je behoort.

4 LOCATIE SFINX EKIDEN GENT

4.1 Centrale locatie

De start, finish en aflossingen vinden plaats aan de Watersportbaan, meerbepaald ter hoogte van de Kanodreef 1, 9000 Gent.

Elk team meldt zich aan tussen 11 u. en 12.30 u. in de tent op het grasveld ter hoogte van de Kanodreef 1, Gent. **Het volstaat dat 1 persoon van het team zich aanmeldt.**

Op de centrale locatie kan je ook iets eten en drinken (zie punt 14).

4.2 Centrale locatie ter hoogte van Kanodreef 1 bereiken

4.2.1 Openbaar vervoer

Wij raden de deelnemers aan zo veel mogelijk gebruik te maken van het openbaar vervoer. Er zijn verschillende mogelijkheden om de Watersportbaan te bereiken:

- Vanaf het **Gent Sint-Pietersstation** met bus 9 GentbruggeGroeningewijk – Mariakerke Driesdreef (bus richting Mariakerke nemen), afstappen aan Watersportbaan.



- Vanaf het **Gent Dampoortstation** met bus 39 Oostakker Dorp –Blaarmeersen (bus richting Blaarmeersen), afstappen aan Watersportbaan.
- Vanaf Woodrow Wilsonplein (**Gent Zuid**) met bus 38 Sint Amandsberg Achtendries – Blaarmeersen (bus richting Blaarmeersen) afstappen aan Watersportbaan of met bus 39 Oostakker Dorp –Blaarmeersen (bus richting Blaarmeersen), afstappen aan Watersportbaan.

4.2.2 Met de wagen

Wie toch met de wagen wenst te komen, raden we aan om zo veel mogelijk te carpoolen met de teamgenoten. De Watersportbaan is te bereiken:

- **Vanuit Oostende**

- E40 richting Brussel;
- neem afslag 13 – Drogen;
- sla linksaf bij Deinseseesteenweg/N466;
- ga rechtdoor over de rotonde;
- sla af naar Paddelstraat;
- weg vervolgen naar Kanodreef.

- **Vanuit Brussel**

- E40 richting Oostende;
- neem afslag 14 Flanders Expo;
- volg “R4 richting Eeklo”;
- ga over de brug; blijf “R4 richting Eeklo” volgen;
- na 2,8 km afslaan – afslag ‘Blaarmeersen’;
- volg richting Gent;
- weg vervolgen naar Kanodreef.

- **Vanuit Antwerpen**

- E17 richting Gent;
- verkeerswisselaar E17/E40 nemen in Zwijnaarde;
- E40 richting Oostende;
- neem afslag 14 Flanders Expo;
- volg “R4 richting Eeklo”;
- ga over de brug; blijf “R4 richting Eeklo” volgen;
- na 2,8 km afslaan – afslag ‘Blaarmeersen’;
- volg richting Gent;
- weg vervolgen naar Kanodreef.



- **Vanuit Kortrijk**

- E17 richting Gent;
- verkeerswisselaar E17/E40 nemen in Zwijnaarde;
- E40 richting Oostende;
- neem afslag 14 Flanders Expo;
- volg "R4 richting Eeklo";
- ga over de brug; blijf "R4 richting Eeklo" volgen;
- na 2,8 km afslaan – afslag 'Blaarmeersen';
- volg richting Gent;
- weg vervolgen naar Kanodreef.

4.3 Parkeren

Wie met de wagen komt, kan op volgende locaties parkeren:

- Noorderlaan (gedeelte dat niet verkeersvrij gemaakt is),
- Westerlaan: kleine parking,
- Omliggende straten Noorderlaan: Dunantlaan, Drongensesteenweg (in Constant Dosscheweg en Watersportlaan mag **niet** geparkeerd worden),
- Parking Topsportthal,
- Parking Zuiderlaan,
- Parking Flanders Expo, daarna met openbaar vervoer naar Watersportbaan komen,
- Parking Gent Zuid, daarna met openbaar vervoer naar Watersportbaan komen.

Opgelet: sommige parkeermogelijkheden liggen al snel op een tweetal kilometer.

Mogen we uitdrukkelijk vragen dat iedereen zich reglementair parkeert. Wie zijn wagen niet reglementair parkeert riskeert een parkeerboete.

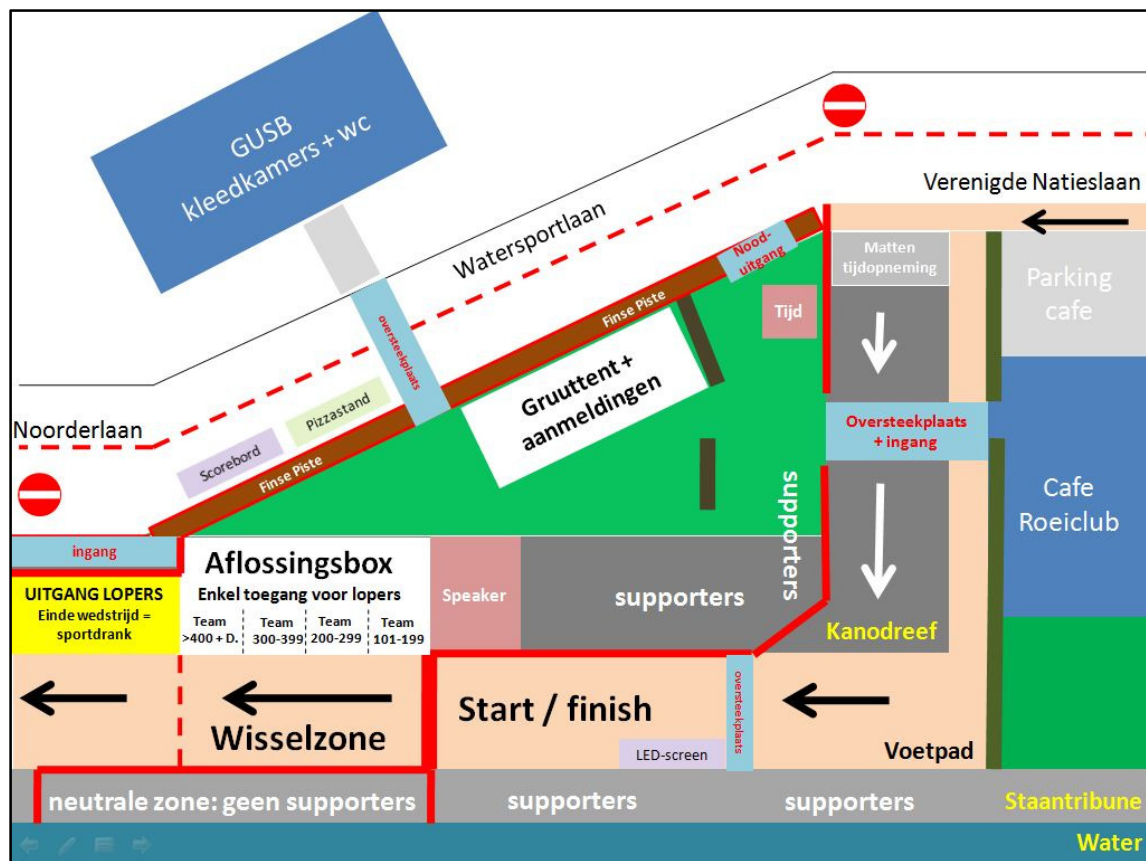
Rond de Watersportbaan voorzien we een shuttledienst om de deelnemers snel naar de centrale locatie te brengen.

4.4 Shuttledienst

Omdat sommige parkeerplaatsen zich al snel op een tweetal kilometer bevinden, leggen we een shuttledienst in. Een busje zal tussen 11 u. en 12.30 u. rond de Watersportbaan rijden om deelnemers naar de startplaats te brengen indien ze dit wensen. Je herkent het busje aan de Sfinx Ekiden Gent affiche.

4.5 Grondplan centrale locatie

Hieronder vind je het grondplan van de centrale locatie aan de Kanodreef.



5 AANMELDINGEN

Elk team meldt zich aan tussen 11 u. en 12.30 u. op het voorziene secretariaat in de grote tent. Wegens het grote succes van Sfinx Ekiden Gent raden wij alle deelnemers aan om zich **vroeg genoeg aan te melden**. Dit zal een vlot verloop van de Ekiden ten goede komen. **Het volstaat dat één van de teamleden zich aanmeldt.**

De kapiteins krijgen bij de aanmelding een enveloppe met daarin:

- 6 borstnummers en de nodige veiligheidsspelden,
- 1 Tasuki (=sjerp),
- 1 document met extra informatie,
- 6 cadeaubonnen van Gruut, Running Gent en Eurotuin.

BELANGRIJK: In tegenstelling tot de vorige jaren zullen de namen van de deelnemers niet meer op de enveloppe staan. Wie dus met meerdere teams is ingeschreven voorziet best zelf een overzicht van welke deelnemer in welk team zit.

6 KLEEDKAMERS

De kleedkamers met douches en toiletten bevinden zich in het GUSB. Dit is rechtover de centrale locatie (zie grondplan).

Onze kleedkamers zijn er, net zoals op andere sportevenementen, niet op voorzien om 2000 sporters in één keer te ontvangen. Dat is ook niet nodig vermits het gaat om een aflossingsmarathon. Wij vragen uitdrukkelijk dat de startlopers eerst gebruikmaken van de kleedkamers, daarna de tweede lopers,... Deze werkwijze zal het gebruik van de kleedkamers vlot laten verlopen.

Tip: trek thuis je sportkledij al aan.

7 BORSTNUMMERS

Het borstnummer wordt zo laag mogelijk op de buik gespeld. Het mag in geen geval verkleind worden, dit om de leesbaarheid te behouden als de Tasuki ervoor hangt.

Het borstnummer is opgebouwd uit twee delen:

- het teamnummer (in het zwart),
- de loopvolgorde (in het groen).

Bij loper 6 zal het teamnummer in het rood gedrukt worden zodat de seingevers makkelijker zien wanneer de lopers moeten worden afgeleid voor de extra lus van 2,195 km.

Elk borstnummer bevatachteraan een Bibtag. Dit is een systeem om de tijd elektronisch te registreren.





Bijvoorbeeld:

- 101-1: team 101, loper 1
- 145-6: team 145, loper 6

Elke loper mag zijn **startnummer houden als herinnering.**



Dit is het startnummer van loper 1 van team 101.

8 **ELEKTRONISCHE TIJDSREGISTRATIE EN CHIPS**

De elektronische tijdsregistratie gebeurt door MyLaps uit Nederland. MyLaps registreert ook de tijden op de marathons van Rotterdam, Berlijn en Chicago.

De tijden worden elektronisch geregistreerd via het allernieuwste systeem: het BibTag-systeem.

NEW BibTag timing!



Elk borstnummer bevat op de achterkant een BibTag. Deze chip zorgt voor een precieze opmeting van de tijd. Elke BibTag heeft een specifieke code, gekoppeld aan het borstnummer. Borstnummers mogen in geen geval worden doorgegeven.

Het startschot staat gelijk aan het begin van de elektronische tijdsopname. Wanneer de deelnemers finishen, lopen ze over een mat. Zo wordt de tijd geregistreerd en kan een klassement opgemaakt worden. De uitslagen komen zaterdag 22 maart online op de site www.sfinxekidengent.be.



De BibTags hoeven niet opnieuw ingediend te worden.

9 TASUKI

In tegenstelling tot bij een gewone aflossing wordt geen estafettestokje doorgegeven, maar wel een Tasuki. Een Tasuki is een sjerp die schuin over het lichaam wordt gedragen. De Tasuki moet altijd schuin rond het lichaam gedragen worden. Enkel in de aflossingszone mag de Tasuki worden doorgegeven. Ploegen die de Tasuki niet of niet op de correcte manier dragen, kunnen door de organisatie worden uitgesloten.

De Tasukivind je in de enveloppe die de ploegkapitein ontvangt bij de aanmelding. **Na de wedstrijd moeten de Tasuki's ingediend worden aan de stand van de sportdrink.**

10 AFLOSSINGEN



De centrale locatie is opgebouwd uit verschillende zones. Een belangrijke zone is de **aflossingsbox**. Net voor de start wordt gegeven, nemen alle startlopers plaats op het voetpad. De lopers lopen altijd op het fietspad, voetpad of Finse Piste.

Lopers die een teamgenoot moeten aflossen nemen plaats in de aflossingsbox. **Enkel wie een loper moet aflossen neemt dus plaats in de box**. Er kunnen nooit meerdere lopers van hetzelfde team in de aflossingsbox staan. **We vragen uitdrukkelijk dat supporters niet in de wisselzone komen**.

De aflossingsbox wordt ingedeeld in **4 verschillende zones**: box 1 voor team 100-199; box 2 voor team 200-299; box 3 team 300-399 en box 4 team 400+ en damesteams. Dit zal aangeduid staan met borden. Lopers die moeten aflossen vragen we om in de **correcte zone te wachten**. Wie in de juiste zone zijn teamgenoot opwacht zal sneller kunnen aflossen en een betere tijd kunnen neerzetten.

Aflossingsbox			
Enkel toegang voor lopers			
Team	Team	Team	Team
>400 + D.	300-399	200-299	101-199



BELANGRIJK: Wie zijn teamgenoot moet aflossen neemt dus plaats in de aflossingsbox. Achter deze box staat een groot scorebord. Wanneer je teamgenoot in aantocht is, zal zijn naam op het scorebord verschijnen. Zie je zijn naam dan mag je de aflossingsbox verlaten om te wisselen. Op deze manier zullen de aflossingen rustig en sportief verlopen. Mogen we uitdrukkelijk vragen om dit systeem toe te passen.

Aflossen gebeurt door het doorgeven van de Tasuki.

De loper die zijn wedstrijd heeft beëindigd, na het doorgeven van de Tasuki, maakt zo snel mogelijk het parcours vrij. Je wandelt even door en aan de uitgang krijg je een sportdrink.

Loper 2 en loper 4 leggen 10 km af. Zij lopen dus twee rondes. De lopers mogen gewoon over de mat van de elektronische tijdsregistratie lopen.

11 PARCOURS

11.1 De gewone rondes

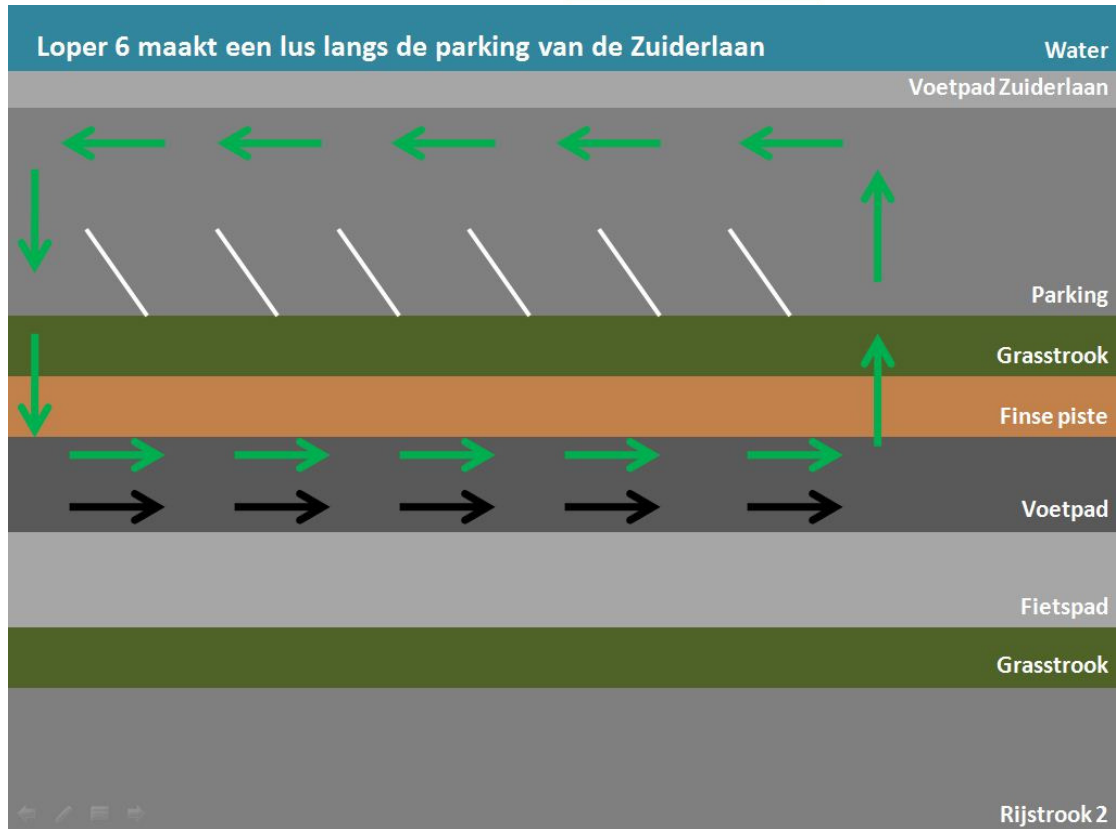
Loper 1 tot en met loper 5 loopt rondjes rond de Watersportbaan. De lopers hebben de keuze uit lopen op het fietspad, voetpad of Finse Piste.

Loper 1, 3 en 5 lopen 5 km, goed voor één rondje. Loper 2 en loper 4 lopen 10 km, goed voor twee rondjes.

11.2 De laatste loper

Loper 6 moet 7,195 km afleggen. Hij loopt ook een rondje rond de Watersportbaan, maar zal halverwege een lus van 2,195 km afleggen. Halverwege de Zuiderlaan wordt linksaf geslagen. Dit zal aangegeven worden door een bord + seingevers. De lopers lopen nu over de parking aan de Zuiderlaan in tegengestelde richting terug. Na 1 km draaien ze opnieuw linksaf (wordt ook aangegeven door seingevers) en komen zo op het gewone traject.

De seingevers zullen ook controleren of de lopers de volledige lus van 2,195 km afleggen. Wie niet correct is, wordt onmiddellijk gediskwalificeerd.



12 BINNEN DE TIJD...

De teams hebben 4,5 uur de tijd om de marathonaafstand af te leggen. Om 17.30 u. moet de laatste loper dus binnen zijn.

13 MASSAGE NA DE WEDSTRIJD

Vanaf 13.30 u. voorzien we in de tent van de aanmeldingen een gratis sportmassage. Wie wenst, kan zijn spieren eens extra laten verzorgen.

14 IETS ETEN EN DRINKEN

Je kan op Sfinx Ekiden Gent ook iets eten en drinken: een pizza baguette in de pizzastand of een Gruut of frisdrank in de Gruuttent.



15 GOODIE-BAG

Voor elk team wordt een Goodie-bag voorzien. Elke loper krijgt een waardebon. Voor 21 euro kan je met twee personen gaan eten in de prachtige Gentse Stadsbrouwerij. Bovendien krijg je ook nog een cadeaubon van Running Gent en Eurotuin.

De cadeaubonnen zitten in de enveloppe bij de startnummers.

16 SPORTIVITEIT

De organisatie doet een warme oproep aan alle deelnemers om zich sportief te gedragen. Wie de algemene regels van de fairplay niet naleeft, kan wordengediskwalificeerd.

Sfinx Ekiden Gent is niet alleen een sportieve wedstrijd, het is een gezellig en sportief feest.

17 ORGANISATIE

Indien u nog vragen heeft, aarzel niet om de organisatie te contacteren:

Ekiden Gent vzw

M. Van Vaernewijckstraat 25

9030 Mariakerke

Tel. 0477 94 72 68

sfinxekidengent@telenet.be

www.sfinxekidengent.be