



Welkom bij de Belgische en FRSO kampioenschappen Lange Afstand 2020!

ASUB Orientation en de gemeente van Beloeil heten u van harte welkom in Stambruges, met de steun van de provincie Henegouwen, het Waals Gewest en de Federatie Wallonië-Brussel.

Tijdschema

Voor omlopen 1 t/m 9 zorg je dat je ruim op tijd ter plaatse toekomt in functie van uw starttijd want er mogen geen starttijden gewijzigd worden!

De start van deze omlopen bevindt zich op 1000 meter van het competitiecentrum en je moet je 3 minuten op voorhand aanmelden aan de start.

In geval van laattijdigheid, volgens de Belgische kampioenschapsregels, zal je enkel kunnen starten op de volgende vrije tijd in jouw categorie, met inachtneming van het verplichte interval van 2 minuten tussen de lopers. Zowel je vertraging als deze wachttijd worden in jouw competitietijd geteld.

Voor wandelaars en de Long Easy is de start en finish in het competitiecentrum. Er is geen tijdsregistratie, je mag zelf kiezen wanneer je start. Zorg er wel voor dat je voor 15.00u aan de aankomst bent want dan worden de posten opgehaald...

Fairplay

Voor je race kan je enkel de oude kaarten uit 2004 en 2019 raadplegen. Ze zullen op het competitiecentrum getoond worden. Zorg ervoor dat u de kaart van deelnemers die al hebben gelopen (of wandelaars) niet raadpleegt op straffe van diskwalificatie.

Na je race mag je je kaart behouden. Laat deze niet zien aan deelnemers die nog niet gelopen hebben.

Veiligheid

De kaart wordt doorkruist door een vrij drukke weg. Deze weg is op je kaart gemarkeerd met kruisjes: je kunt hem oversteken, maar niet volgen, ook al is het verkeer uitzonderlijk beperkt tot 30 km/u.

- **Omlopen 4 t/m 9** moeten het bij de verplichte doorgang oversteken met de hulp van een seingever en twee politieagenten.
- **Omlopen 1 t/m 3** kunnen de weg oversteken waar ze maar willen, maar moeten voor hun eigen veiligheid zorgen.
- **Wandelaars en lopers op Long Easy** moeten niet alleen voorzichtig zijn bij het oversteken van deze weg, maar ook in het dorp waar ze hun omloop beginnen en eindigen. Het kanaal kan alleen worden overgestoken via één van de bruggen, met prachtig zicht op de sluis!

Respect

Voor het goede imago van onze sport en om deze in de toekomst te kunnen blijven beoefenen: respecteer de privé-gebieden (= in kaki op de kaart), de verboden natte (of iets minder nat momenteel) gebieden (= gearceerd op de kaart), evenals de andere gebruikers van het bos.

Omlopen

Baanlegging door **Tarmo Kuub**, controle door **Beatrice de Longueville**:

Omloop	Categorieën	Afstand	Hoogte-verschil	# posten	Schaal
1	HE	12,8 km	110 m	33	1/10.000
2	H20-H21-H35	9,4 km	100 m	29	1/10.000
3	DE H18-H40-H45	8,5 km	75 m	26	1/10.000
4	D21 H16-H50-HB	7,3 km	75 m	23	1/10.000
5	D18-D20-D35-D40 H55 Long Difficult	6,1 km	70 m	19	1/10.000
6	D16-D45-D50-DB H14-H60	4,8 km	50 m	16	1/10.000
7	D14-D55-D60 H65 Short Difficult	4,3 km	40 m	15	1/10.000
8	D65-D70-D75-D80-D85-D90-D95 H70-H75-H80-H85-H90-H95	3,5 km	35 m	12	1/10.000
9	D10-D12 H10-H12 Short Easy	2,8 km	20 m	19	1/7.500
Rando 5	Rando 5	5,1 km	75 m	11	1/10.000
Rando 7	Rando 7 Long Easy (no chrono)	7,0 km	90 m	15	1/10.000

Je kan de postenbeschrijvingen 2 minuten voor je starttijd nemen. Ze staan eveneens op de kaart.

Jury

Anna SERRALONGA (Trol)

Klaus HELD (OLVE)

Iwan VIS (Sud O Lux)

Resultaten en prijsuitrekking

In navolging van de maatregelen tegen COVID zal er geen uitslag geprint worden, maar we zullen tussentijdse resultaten op Helga posten. We onderzoeken de mogelijkheid om toch een korte maar niettemin officiële medailleceremonie te organiseren voor de jeugdreeksen en de elites. Zoniet worden de badges en medailles via de clubs verdeeld.

Arena

We hebben een prachtige arena met een sportveld, een speeltuin en diverse grasvelden. Neem jullie clubvlag mee, evenals de clubtent in geval van slecht weer, en zorg voor een goede spreiding over het hele gebied om de afstandsregels te respecteren.

Eten en drinken

Een gezellige bar en barbecue verwelkomen u buiten het competitiecentrum. Respecteer strikt de hygiëneregels en eventuele bijkomende instructies ter plaatse.

Goede wedstrijd aan allen!