

FEANSTERCROSSDUATHLON 2013

ZATERDAG 26 JANUARI 2013

AV Heerenveen

LET OP:

NIEUWSBRIEF JANUARI

Nog een week en dan klinkt het startschot voor de eerste officiële Feanster crossduathlon (FCD). De inschrijvingen zijn de laatste dagen erg hard gegaan met als gevolg dat de middenafstand, het OFK, helemaal vol zit. Ook het aantal duo's die op die afstand strijden hebben hun limiet bereikt. Inschrijven is alleen nog mogelijk op de sprintafstand.

STARTNUMMERS

Bij de inschrijving ontvangt men een tas met daarin een stuurbordje en een startnummer. Het bordje dient aan de fiets te worden gemonteerd voor men het parc fermé ingaat. Het startnummer dient te worden bevestigd aan een elastiek zodat het tijdens het lopen op de buik en tijdens het fietsen op de rug gedragen kan worden. Voor de duo's dient het startnummer eveneens aan een elastiek te worden bevestigd zodat de loper het kan overhandigen aan de fietser en omgekeerd.



PARKEREN

Wij verzoeken de deelnemers bij het inschrijfbureau te parkeren en op de fiets naar de Heide te gaan (<1 km) om parkeerproblemen daar te voorkomen. In het clubgebouw zijn kleedkamers aanwezig waar men eventueel de tassen kan achterlaten en na de wedstrijd kan worden gedoucht.



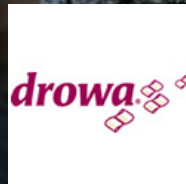
LET OP:

INSCHRIJFBUREAU

Het inschrijfbureau bevindt zich in het clubgebouw van AV Heerenveen (zie routebeschrijving op www.feanstercrossduathlon.nl). Na afloop is hier gelegenheid om te douchen. Er zijn 2 masseuses die klaarstaan om de atleten gratis naar een goed herstel te helpen. De huldiging van de middenafstand zal ook in het clubhuis plaatsvinden.

VORSTSCHADE

Het parcours ligt er op het moment redelijk hard bij door de huidige vorstperiode. Hoe dat over een week zal zijn is voor de deskundige experts al een hele toer om te voorspellen, dus daar wagen wij ons ook niet aan. Mocht de vorst aanhouden hebben we een snel loopparcours. Het fietsen blijft technisch sturen.



MUTS

Voor elke voorinschrijver/ster is door Lawi Nederland i.s.m. Drowa vloerisolatie en On Tour tweewielers een mooie functionele muts ontworpen en beschikbaar gesteld.



Deelname geschiedt geheel op eigen risico.

STARTTIJDEN

De sprintafstand start om 11:00 uur. Enkele minuten voor de start zal er in het startvak een korte briefing plaatsvinden. Zorg dat je voor de briefing je fiets in het parc fermé hebt gestald.

De huldiging van de sprintafstand zal direct na de wedstrijd op de Heide zijn nabij start/finish.

De middenafstand zal starten om 13:00 uur. De individuele serie (Open Fries Kampioenschap) en de duo's starten hier tegelijk. Ook voor de middenafstand geldt dat er enkele minuten voor de start in het startvak een korte briefing zal plaatsvinden. Zorg dat je fiets voor de briefing in het parc fermé is geïnstalleerd.