

Trail 80km individual

Routeboekje, veel plezier!

Welkom op de EcoTrail van Brussel

4 wedstrijden – 4 afstanden

Het evenement wil iedereen een uitdaging op maat aanbieden.

De EcoTrail van Brussel heeft echter nog een tweede ambitie: u laten kennismaken met een verrassend groene en zuurstofrijke stad.

Het parcours (80km, 80km RBB) start in het weelderige Zoniënwoud en volgt nadien grote stukken van de Groene Wandeling (19km, 25km), die precies is uitgetekend om zoveel mogelijk parken en tuinen te doorkruisen en op die manier te laten vergeten dat we ons soms op een steenworp van het stadscentrum bevinden.

Opgelet, het parcours bevat toch een paar moeilijkere passages en gevaarlijke kruispunten, waar grote voorzichtigheid geboden is.

Veel plezier

Het team van de EcoTrail van Brussel



PRAKTISCH

Datum: **Zaterdag 29 september 2012** / Uur: **Start om 12u45**

Plaats: **Kasteel la Solitude** Schallerlaan 54, 1160 Auderghem

Afstand: **80,3 km** / Positieve hoogtemeters : **1152 m**

De maximumduur van de wedstrijd bedraagt voor het volledige parcours 12u00.

Om de startzone te bereiken van aan het Atomium (Heisel -> Beekant -> Erasmus)

Metro: Lijn 6 richting Simonis (Elisabeth), overstappen in Beekant en metrolijn 5 nemen richting Herrmann-Debroux tot aan de eindhalte.

Bus: Bus 72 richting ADEPS en afstappen aan de halte Herrmann-Debroux.

Aangewezen vertrek van in het metrostation Heisel : 11h45

In de startzone is een bewaarplaats voorzien. Alle sporttassen worden door ons naar de aankomstzone overgebracht.

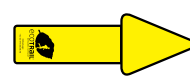
Tijdens de wedstrijd, wordt het parcours duidelijk afgebakend.

- Volg prioritair de afzetlinten (1) en de gele pijlen (2).
- Bij twijfel kunt u (enkel vanaf de 45ste km) de bewegwijzering van de Groene Wandeling volgen (3).

Wees zo aandachtig mogelijk voor de omleggingen en zorg ervoor dat u geen splitsingen mist.



1



2



3

Voor uw veiligheid. Op de delen van het parcours die over de openbare weg lopen, moet elke deelnemer de verkeersregels respecteren. Bij eventuele overtredingen is de deelnemer alleen aansprakelijk.

Voor de natuur. U loopt door verschillende natuurdomeinen. Gebruik uw afvalzakje. Respecteer ook de flora en de fauna en vermijd nutteloos kabaal.

Voor de anderen. In het Zoniënwoud en op de Groene Wandeling zult u zeker andere wandelaars kruisen. Denk eraan, de weg is van iedereen en alle weggebruikers verdienen evenveel respect.

Bij de aankomst bevinden de sporttassen van de lopers, de douches en de verzorging (kine/podo/osteo) zich in het Boogschuttershuis, op 300m van het Atomium, Marathonlaan 1 (wegwijzers volgen). De maaltijd voor de lopers (van 18u30 tot 2u 's morgens) wordt geserveerd in de tent aan het Atomium.

BELANGRIJKE NUMMERS VOOR TIJDENS DE WEDSTRIJD :

WEDSTRIJDVERANTW.: +32 492 618 007

MEDISCH VERANTW.: +32 495 745 207

Indien geen antwoord, bel het noodnummer: 112

Het rugnummer moet gedragen worden met het **nummer zichtbaar** bovenaan de voorkant van het lichaam. Het verplichte materiaal kan gedurende heel de wedstrijd gecontroleerd worden. Er zullen onaangekondigde controles worden uitgevoerd. **Overeenkomstig het reglement leidt de niet-naleving van deze verplichtingen tot de toekenning van strafpunten.**

NB : Het rugnummer « EcoTrail de Bruxelles/van Brussel® » is VERPLICHT tijdens heel het wedstrijdgebeuren; het verschaft u eveneens toegang tot de verschillende wedstrijdzones (bevoorrading, ophalen tassen, buffet, douches, verzorging...).

	Zones + bevoorrading		GPS gegevens	Uurlimiet*	Dranken		Voeding		Kine Podo	Hulpdienst
	Plaats	KM			koud	warm	koud	warm		
0	Kasteel la Solitude	0	N50 48.218 E4 26.539	12u45	X	X	X			X
1	Chalet BIM	21,2	N50 47.052 E4 27.154	15u52	X	X	X			
2	Tournai-Solvay Park	41	N50 47.644 E4 24.569	18u46	X	X	X			
3	Campus Erasmus	60,8	N50 48.777 E4 15.879	21u41	X	X	X			X
4	Atomium	80,3	N50 53.674 E4 20.504	00u45	X	X	X	X	X	X

* Limiettijden voor het verlaten van de bevoorradingspost, om niet uit de wedstrijd genomen te worden