

Informatiebrochure Berchem koerst & loopt 2019

Wat is Berchem koerst?

Al voor de derde keer organiseert Surplace Berchem koerst. Tijdens deze dag zetten we Berchem op de sportieve kaart. We lopen, fietsen, spelen en supporteren samen met de buurtbewoners van de Vijfhoek. De vijfhoek is een gezellige buurt in Oud-Berchem. Naast sporten, kan je ook over de rommelmarkt wandelen, iets eten en drinken en natuurlijk volop genieten van de kinderanimatie. De ideale uitstap met het gezin of het moment om je vrienden uit te dagen voor een sportieve prestatie.

Parcours

Het parcours van Berchem koerst & loopt is ook in 2019 bijlart vlak. 1 ronde is 1,54 kilometer lang. Al naargelang de wedstrijd waaraan je deelneemt, leg je het parcours meerdere keren af.

Start is voorzien op het Frans van Hombeeckplein. Finish in de Kemmelbergstraat.



Inschrijvingen

Wil je graag meedoen met Berchem koerst of loopt? Goed idee! Wat is er leuker dan een sportieve dag in een ontspannen en gezellige sfeer? Schrijf je in via onze website. Wil je graag een tijdsmeting van jouw prestatie, schrijf je dan in voor zondag 28 april. Bij je inschrijving betaal je ook een waarborg voor de rugnummers. Deze waarborg krijg je terug als je de rugnummer terug brengt na jouw wedstrijd.

De dag van Berchem koerst kan je jouw rugnummer afhalen in school De Merode op het Frans van Hombeeckplein. Meld je vanaf 1h30 voor jouw wedstrijd aan om je deelnemerspakket af te halen.

Bereikbaarheid

Gedurende de hele dag is het parcours van de wedstrijden en de buurt van het Frans van Hombeeckplein zo goed als autovrij. Er is ook weinig tot geen gelegenheid om te parkeren in de buurt. We raden dus aan om met de fiets, het openbaar vervoer of te voet te komen. Vlakbij is er een tramhalte van tram 15 en tram 7 aan de Grote Steenweg ter hoogte van de Driekoningenstraat. Ook tram 2 en tram 6 stoppen vlakbij aan halte Harmonie.

Wedstrijdreglement

Voor de loopwedstrijden zijn er geen specifieke regels opgesteld. Tot 12 jaar (Geboortjaar 2007) loop je mee met de Kidsrun. De andere wedstrijden zijn voor lopers vanaf 13 jaar (Geboortjaar 2006).

Voor de wielervedstrijden baseren we ons op de richtlijnen van Cycling Vlaanderen. Bekijk het reglement via onze website bij de pagina 'wedstrijden'.

Hieronder vermelden we enkele belangrijke punten:

- Je moet 18 jaar zijn op 1 mei 2019 om deel te mogen nemen.
- Schijfremmen zijn toegestaan.
- Valhelm is verplicht.
- Gemotoriseerde fietsen zijn niet toegestaan.
- Renners met wedstrijdlicenties (EZC & WAOD) worden gevraagd niet deel te nemen.

Bij twijfel, contacteer ons dan gerust via hello@surplacesports.be.

Kleedkamers

Je kan je omkleden in de sportzaal van school De Merode op het Frans van Hombeeckplein. Jouw kleren kan je hier achterlaten. Let op, wij zijn niet verantwoordelijk voor diefstal. Deze zone is wel enkel toegankelijk voor deelnemers. Douches zijn niet voorzien.

Bedrijven

Wil je graag je medewerkers mee laten sporten? Dan is Berchem koerst & loopt misschien wel iets voor hen. Voor meer info contacteer je ons via hello@surplacesports.be.

Programma

Tijdens Berchem koerst worden er verschillende wedstrijden georganiseerd. Voor alle wedstrijden is meedoen veel belangrijker dan winnen. We hopen dan ook dat jullie veel vrienden meenemen om te komen sporten of supporteren.

- **12u30 Kidsrun:** Voor alle kinderen van 1 tot 12 jaar (Geboortjaar 2007). Deelnemen is gratis. De eerste 500 meter wordt er onder begeleiding gelopen. Nadien kan iedereen zijn tempo lopen. De begeleiders blijven de run volgen tot iedereen aangekomen is. Wil je graag een officiële tijdsmeting, schrijf je dan online in via onze inschrijvingspagina.
- **13u00 Start to run:** Ben je nog niet zo lang aan het lopen of doe je het graag rustig aan? Dan is dit jouw afstand. Met 4.5 km een ideale start-to-run afstand. Motiveer je vrienden, burens en collega's en doe gewoon mee. Vanaf 13 jaar (Geboortjaar 2006). Voor elke deelnemer voorzien we een tijdsmeting. Een deelname kost €6 (+€5 waarborg). Schrijf je online in via onze inschrijvingspagina.
- **13u00 Wedstrijdlopers:** Wil je jezelf graag eens testen ten opzichte van anderen? De afstand van 9 km is ideaal. Daag je vrienden, broers of zussen uit en ga ervoor. Gewoon rustig joggen mag ook natuurlijk. Vanaf 13 jaar (Geboortjaar 2006). Voor elke deelnemer voorzien we een tijdsmeting. Een deelname kost €6 (+€5 waarborg). Schrijf je online in via onze inschrijvingspagina.
- **14u30 Kids race:** Zit je in de lagere school en wil je eens enkele ronden racen met je fiets op een afgesloten parcours? Tijdens de Kidsrace kan dit! Kijk je fiets (dit hoeft geen koersfiets te zijn) nog eens na, voorzie zeker een valhelm en waan je de nieuwe Tom Boonen of Jolien D'Hoore. Deelnemen is gratis! Wil je graag een officiële tijdsmeting, schrijf je dan online in via onze inschrijvingspagina.
- **15u30 Vrouwenkoers:** Alle vrouwen die wensen deel te nemen aan Berchem koerst rijden mee met de B-koers. Er wordt wel een apart klassement opgemaakt. Een deelname kost €11 (+€5 waarborg). Hiermee is je dagvergunning en verzekering gedekt bij de wielerbond. Schrijf je online in via onze inschrijvingspagina.
- **15u30 B-koers:** Ongetrainde amateurs (Gentlemens): Rij je soms (1 keer per week) wel eens met een racefiets, maar wacht je toch vooral op het goede weer? Dan is deze koers iets voor jou. We mikken op een gemiddelde snelheid van 33-34 km/u. Vergeet natuurlijk niet de nodige vrienden uit te dagen om mee te doen of om te komen supporteren! Een deelname kost €11 (+€5 waarborg). Hiermee is je dagvergunning en verzekering gedekt bij de wielerbond. Schrijf je online in via onze inschrijvingspagina.
LET OP: Als je vorig jaar mee reed in deze B-koers en eindigde je bij de eerste 10, dan mag je hier niet meer starten. Dan moet je bij de A-koers meedoen. We willen zo het niveau van de B-koers niet te hoog laten komen.
- **16u30 A-koers:** Getrainde amateurs (Gentlemens): Rij je regelmatig met de racefiets en wil je eens koersen? Rij dan mee met de A-koers. Een deelname kost €11 (+€5 waarborg). Hiermee is je dagvergunning en verzekering gedekt bij de wielerbond. Schrijf je online in via onze inschrijvingspagina.
LET OP: Renners met wedstrijdlicenties (EZC & WAOD) worden gevraagd om niet mee te doen.

Wij hopen op een massale opkomst van sporters en supporters. Jong of oud, dik of dun, samen sporten is gewoon fun. Als je nog vragen of opmerkingen hebt, contacteer ons dan via hello@surplacesports.be.

Tot op Berchem koerst!

Surplace

Wij beleven sport!