**Extra regels BK OCR ‘2021’**

**doorgaande op 16/01/2022 i.s.m. War Race Te Bastogne**

*Naast de standaard regels welke van toepassing zijn voor de recreatieve war race, gelden er voor het BK enkele specifieke competitie regels welke verschillend zijn. Hierbij willen we jullie hiervan een overzicht geven om de wedstrijd op een correcte manier aan te vatten alsook verwachten we dat jullie hiermee voldoende op de hoogte zijn om misverstanden te vermijden.*

**Er zal nog een briefing worden voorzien alvorens de wedstrijd zal starten. Wees daarom 15’ voor de start aanwezig aan het startvak.**

***Onder voorbehoud van eventuele lichte wijzigingen t.o.v. dit document naargelang de spelende (f)actoren en bevindingen van de head marshalls op zaterdag na de parcourscontrole***

**Startregels**

* Er dient gestart geworden met (**controle aan de start, spontaan te tonen**):
	+ Aangereikte gewichtsvest
		- **Verschil gewicht (2kg) tussen mannen en vrouwen!**
	+ 3 polsbandjes
		- **2 rode (te dragen aan de rechtse pols)**
		- **1 wit (te dragen aan de linkse pols)**
	+ Bocra hesje
	+ Gepast schoeisel (mag jezelf en derden niet kunnen verwonden)
* De deelnemer dient de gedragen kledij van de start tot de finish bij zich te houden
	+ Niet in de vest achterlaten gezien deze wordt afgegeven onderweg
	+ Niet aan derden te ontdoen
* Verboden om afval (van o.a. voeding/supplementen) achter te laten op het parcours
* Er mag geen hulp aangeboden worden van derden, met name:
	+ Verboden voeding/drank aan te nemen
	+ Verboden hulp te geven/krijgen van andere deelnemers en/of omstaanders
* Gewichtsvest
	+ Er dient zoals vermeld gestart te worden met de gewichtsvest, hier zal controle op zijn naar inhoud na afgifte
	+ Te dragen vanaf de start tot +-6km op een parkeerterrein. Hier zal een bak voorzien zijn waar je jouw gewichtsvest kan in deponeren om vervolgens de wedstrijd te vervolgen (met vanaf dan het bocra hesje met nummer steeds zichtbaar)
* Bevoorrading
	+ *Er zal geen bevoorrading voorzien worden onderweg (concept war race om bevoorrading in vest mee te krijgen)*
	+ ***Eigen persoonlijke bevoorrading best te voorzien (gezien de vest na +-6km worden afgegeven)***

*Tip: drink voldoende van 2u tot 1u voor de start om de hydratie aan te vullen. Tussen 1u en start best niet veel meer innemen. Heb je toch nog een verlangen naar drinken kan je dit 10 à 20 minuten voor de start nog innemen (mogelijks in combinatie met voeding/gel)*

* 3 bandjes systeem
	+ Zoals gemeld hierboven zal je **2 rode polsbandjes en 1 wit polsbandje** ontvangen welke je aan verschillende polsen **zichtbaar** dient aan te hebben
	+ **Bij het falen** van een technische hindernis heb je de mogelijkheid om **1 herkansing** te nemen
		- Na falen dien je jezelf **kenbaar te maken bij de marshall** alvorens een herkansing te nemen
		- De **herkansing dient binnen de 2’ genomen te worden** (tenzij niet mogelijk door externe omstandigheden)
			* *Tijden worden opgemaakt volgens eindtijd, ongeacht als je 1/2/3 resterende bandjes in het bezit hebt*
			* *Vanwege de weersomstandigheden, welke niet bevorderlijk zullen zijn voor het lichaam om lange tijd stil te staan*
			* *Gezien we wachtrijen maximaal wensen te vermijden*
		- Je mag bij het nemen van de herkansing **geen andere deelnemers hinderen** die hun 1e poging ondernemen
		- Je dient in correcte volgorde de herkansing te nemen in geval van meerdere personen die een herkansing dienen te doen
	+ Bij een 2e falen van een hindernis zal er een polsbandje worden ontdaan door de marshall in deze volgorde (wees hier attent op):
		- **Knippen 1e: rode polsbandje**
		- **Knippen 2e: rode polsbandje**
		- **Knippen 3e: wit polsbandje**
	+ Na het **ontnemen van een bandje** dient de deelnemer zijn **wedstrijd te** **vervolgen**, het verlies hiervan zal resulteren in een **straf lus net voor de finish.**
* Straf lus
	+ Naargelang het aantal verloren bandjes zal de deelnemer bijhorende straf lussen dienen af te leggen alvorens zich richting de finish te begeven:
		- 3 bandjes: rechtstreeks richting de finish
		- 2 bandjes (1 wit/1 rood): 1 straf lus af te leggen
		- 1 bandje (1 wit): 2 straf lussen af te leggen

*Hierbij is het belangrijk om na het afleggen van een straf lus dit aan te geven aan de marshall zodanig dat deze een aantekening kan maken op jouw wit polsbandje (om vervolgens richting de finish te gaan of 2e straf lus aan te vatten en deze handeling opnieuw uit te voeren)*

* + - 0 bandjes: je mag je rechtstreeks naar de finish begeven met melding afwezigheid van resterende polsbandjes
* Finish
	+ De deelnemer dient spontaan zijn **bandje(s) zichtbaar** **te tonen aan de marshall** *(of aangeven er geen meer in het bezit te hebben)* welke aanwezig is aan de finish, om na te gaan als deze aanwezig zijn en/of de bijhorende straf lussen werden uitgevoerd
* Tijden
	+ De tijd in de uitslag weergegeven is de tijd verstreken van start tot het overschrijden van de finish. Het aantal bandjes heeft geen invloed op de uitslag (zolang er minstens 1 bandje in het bezit is van de deelnemer)
	+ De tijd zal worden opgemaakt door de aanwezige Head Marshall die dit zal ingeven in een excell bestand
* Prijzen
	+ Er wordt een overall (ook met andere nationaliteiten) podium voorzien voor de top 5 M/V:
		- Geldprijzen top 3 M/V
		- Naturaprijs voor 4e en 5e M/V
	+ Er wordt een overall BK podium voorzien voor top 3 M/V:
		- Bekers (vermelding 2021 gezien dit ons BK 2021 is uiteindelijk)
		- Natura prijzen Dankzij Wcup en Trakks
	+ Er wordt een age group podium voorzien met top 3 M/V:
		- Natura prijzen Dankzij Wcup
	+ Een atleet kan enkel in aanmerking komen voor de hoogste prijs\*

\*: Degene die op overall BK podium staat zal deze als hoogste prijs ontvangen. Deze persoon zal in age group ook op het podium staan maar deze bijhorende natura prijs zal in dat geval naar de volgende op het podium gaan

* Age groups
	+ U20
	+ 20 – 24
	+ 25 – 29
	+ 30 – 34
	+ 35 – 39
	+ 40 – 44
	+ 45 – 49
	+ 50+
	+ 55+

*!De leeftijd wordt bekeken welke je had op 31/12/2021!*

**Hindernissen**

* Er zal een afwisseling zijn in hindernissen met kracht/uithouding/techniek
* Er zijn enkele hindernissen welke niet voor het BK dienen uitgevoerd te worden
	+ - Wheel of fortune
		- Deadhang
		- ‘Denkoefening’

Dit zal op zondagmorgen en/of in een bericht worden meegedeeld, alsook duidelijk worden aangegeven door de aanwezige vrijwilliger aan de bewuste hindernis

* Uitvoering technische hindernissen
	+ Hieronder vallen alle hindernissen welke aan een stelling werden opgehangen
	+ Er dient gestart te worden:
		- Voor het lint (indien aanwezig)
		- Aan het 1e opgehangen grip/attribuut
	+ en geëindigd door:
		- het aantikken van de bel met de hand (indien aanwezig)
		- Landende **voorbij** een eindlint op de grond (indien aanwezig)
		- De laatste grip vasthouden met de hand (indien geen bel of lint voorzien is)
	+ De stelling constructie mag niet gebruikt worden bij het uitvoeren van de hindernis
	+ Touwen/kettingen waarmee grips/attributen mee zijn opgehangen mogen niet gebruikt worden

**Marshalls**

* De aanwijzingen van de marshalls dienen opgevolgd te worden
* Er wordt geen discussie aangegaan met de marshall
* Indien een deelnemer een marshall op een bepaalde manier bewust van zijn taak houdt zal dit kunnen leiden tot een DSQ
* Naast marshalls zullen er ook vrijwilligers aanwezig zijn aan hindernissen
* Toon spontaan jouw resterende bandjes aan de finish voor correcte afhandeling van jouw eindtijd
* De head marshalls zullen de timing op zich nemen alsook briefing voor de start

**Varia**

* Kleed jullie gepast naargelang de weersomstandigheden
* Er zijn geen douches aanwezig
* Er zal een mondmasker voorzien worden door de organisatie
* Er wordt een CST gevraagd te tonen bij de check-in