

Tri Ved Søen
25 & 26 maj. 2019

Athletes guide



Find Vej med Google Maps	3
<i>Google Maps.....</i>	<i>3</i>
Startnummer:	3
Parkering:	3
Vigtig info:	3
Tidsplan for weekendens stævne:.....	5
<i>Lørdag den 25. maj.....</i>	<i>5</i>
<i>Søndag den 26. Maj.....</i>	<i>5</i>
Før Raceday	6
<i>Forberedelse / sikkerhedsinformation.....</i>	<i>6</i>
<i>Cykel service før stævnet.....</i>	<i>6</i>
<i>Race Briefing.....</i>	<i>6</i>
<i>Registrering</i>	<i>6</i>
<i>Cykel check-in</i>	<i>7</i>
<i>Placering af race nummer/klistermærker</i>	<i>7</i>
<i>Race-belt start nummer:.....</i>	<i>8</i>
<i>Timing chip</i>	<i>8</i>
<i>Væskedepoter.....</i>	<i>8</i>
<i>Cykelruten.....</i>	<i>8</i>
<i>Løberute.....</i>	<i>9</i>
<i>Generelle regler</i>	<i>9</i>
<i>Tidsgrænser/cut off</i>	<i>9</i>
<i>Svømning</i>	<i>9</i>
<i>Badehætte / Våddragt.....</i>	<i>10</i>
<i>Startområdet</i>	<i>10</i>
<i>Udgår under svømning.....</i>	<i>10</i>
<i>T1 - skiftezone.....</i>	<i>10</i>
<i>Cykling</i>	<i>11</i>
<i>Trafik regler</i>	<i>11</i>
<i>10 meter reglen</i>	<i>11</i>
<i>Cykelrute.....</i>	<i>11</i>
<i>T2 - skiftezone efter cykel</i>	<i>13</i>
<i>Løb og finish line.....</i>	<i>13</i>
<i>Mål/After Race</i>	<i>14</i>
<i>Cykel Check-out</i>	<i>14</i>
<i>Resultatliste</i>	<i>14</i>
<i>Præmieoverrækkelse</i>	<i>14</i>

Velkommen til Tri ved Søen 2019, som byder på en triathlon weekend i natur skønne omgivelser. Vi har samlet et stævne for alle i og omkring Skørping. Den byder på en helt fantastisk sø at svømme i samt lækker cykelrute på landevej og afsluttende løb rundt om søen.

TFA sørger for der er plads til alle og at sikkerheden er i top. Vi ønsker både nye og erfarne triatleter kommer og deltager og vi lover jer, at i får en helt unik oplevelse.

SOM NY VIL DU NATURLIGVIS VÆRE NERVØS, MEN VI TAGER OS GODT AF DIG. LÆS GUIDEN OG RESTEN GIVER SIG SELV

Find Vej med Google Maps

Google Maps

Med internetadgang på din smartphone kan du finde vej med vores online Google Map.

Tri ved søen benytter sig af Google Maps til at guide både atleter og publikum.

Du kan finde vores online Google Map her:

<https://www.google.com/maps/search/mosskov+pavillonen/@56.8189929,9.8642512,13z/data=!3m1!4b1>

Startnummer:

Du kan finde dit startnummer på følgende link: <https://www.sportstiming.dk/event/5546>

Parkering:

Følg GPS. Møltrupvej 34, 9520 Skørping

Jamborattepladsen i parkeringsarealer

VIGTIGT: DER ER CA. 10 MIN GANG FRA PARKERING TIL SKIFTEZONEN. HUSK AT KOMME I GOD TID!

Vigtig info:

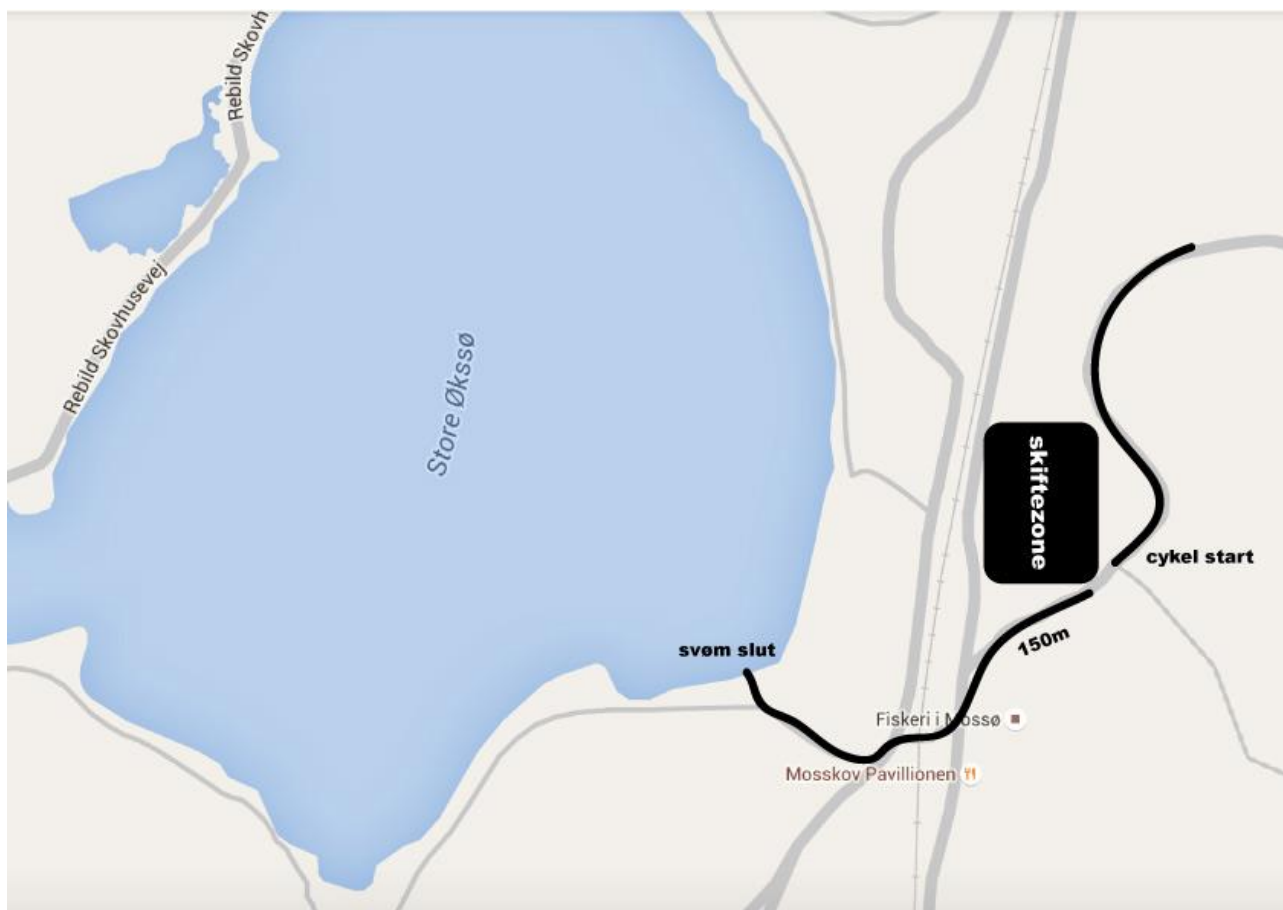
T1 & T2: Skiftezone 1 & 2, Parkeringspladsen Møltrupvej 34, 9520 Skørping.

Udlevering af raceback med startnr:

- Tirsdag d. 21 maj kl. 17.00-19.00 **Perform** (Fusionsport, Aalborg) Kuhlausvej 11, 9200 Aalborg
- Lørdag fra 8.00 og søndag fra 7.30 til højre for T1/T2, Parkeringspladsen Møltrupvej 34, 9520 Skørping.

Registrering/indtjekning:

- Lørdag **8.00 – 10.00** til højre for T1/T2, Parkeringspladsen Møldrupvej 34, 9520 Skørping.
- Søndag **7.30 – 9.45** til højre for T1/T2, Parkeringspladsen Møldrupvej 34, 9520 Skørping.



Tidsplan for weekendens stævne:

Lørdag den 25. maj

1/8 Jernmand

Børne Triathlon

- 6-8 år - 50m svøm - 4km cykel - 2,6løb
- 8-12 år - 100m svøm - 8 km cykel - 5,2 løb
-

8.00 – 10.00	Registrering (børnetriathlon seneste kl. 8.30) Indtjekning cykel Parkeringspladsen Møldrupvej 34, 9520 Skørping.
8.45	Race Briefing ved skiftezone, børnetriathlon
9.00	Start Børnetriathlon
10.45	Race Briefing ved stranden, 1/8 Jernmand
11.00	Start 1/8 Jernmand

Søndag den 26. Maj

1/4 Distance

1/2 Distance

07.30 – 9.45	Registrering Indtjekning cykel Parkeringspladsen Møldrupvej 34, 9520 Skørping.
9.15	Race Briefing ved stranden 1/2 distance
9.30	Start 1/2 Distance
10.45	Race Briefing ved stranden 1/4 distance
11.00	Start 1/4 Distance

Før Raceday

Forberedelse / sikkerhedsinformation

Forberedelserne og tiden op til et løb kan fylde meget. Det gælder både træningsmæssigt og det psykiske aspekt i at deltage i noget stort. For at undgå ulykker og skader i størst muligt omfang, beder vi deltagerne om at huske følgende:

- Sørg for at være **godt forberedt**.
- Åbent vand træning er at foretrække før Race day, men aldrig alene.
- **Våddragt med lange ærmer og ben er obligatorisk**
- Der vil være livreddere i kajaker og på paddle boards på svømmeruten.

Cykel service før stævnet

Vi anbefaler, at du får tjekket din cykel før du tager hjemmefra, eller umiddelbart efter ankomst.

På race day skal du være selvforsynet med slange, pumpe og diverse værktøj, der skal

bruges undervejs. I tilfælde af våde veje er risikoen for punktering høj på grund af skarpe flintsten. Ved cykel check-in vil der være cykelpumper til rådighed.

Race Briefing

Det er obligatorisk at blive bekendt med reglerne omkring løbet. Det kan enten gøres via denne atlet guide eller ved at deltage til race briefing.

Race Briefing vil finde sted som nævnt i ovenstående program.

Registrering

Registrering foregår som nævnt tidligere.

Husk at medbring pas eller anden foto ID, samt triatlon licens. Har du købt en endags-licens, bedes denne printes og medbringes. Køb venligst endagslicens på forhånd via nedenstående link for at gøre processen hurtigere ved registrering:

<https://www.sportstiming.dk/ST/DTRIF/Main.aspx?theme=epmtriathlon>

Åbningstider for registrering er:

- Lørdag **8.00 – 10.00** til højre for T1/T2, Parkeringspladsen Møldrupvej 34, 9520 Skørping.
- Søndag **7.30 – 9.45** til højre for T1/T2, Parkeringspladsen Møldrupvej 34, 9520 Skørping.
-

Efter registrering skal du have modtaget følgende:

-
- Race numre: 3 stk. til hjelmen, 1 stk. til cyklen og 1 stk. nummer til nummerbælte.
 - Timing chip
 - Badehætte

Mangler du nogle af de ovennævnte ting, så henvend dig venligst ved registreringen.

Cykel check-in

Der er mulighed for cykel check-in ved T1 på følgende tidspunkter:

- Lørdag **8.00 – 10.00**
- Søndag **7.30 – 9.45**

T1 området er forbeholdt atleter, dommere og officials.

Cykel og cykelhjelme tjekkes ved cykel check-in. Cykelhjelmene skal være CE mærket, i god stand og uden revner. Når både cykel og

cykelhjelme er tjekket ind, skal cyklen placeres på cykelholderen.

- Deltagere er forpligtet til at bruge en cykel, der er i teknisk fejlfri stand.

Placering af race nummer/klistermærker

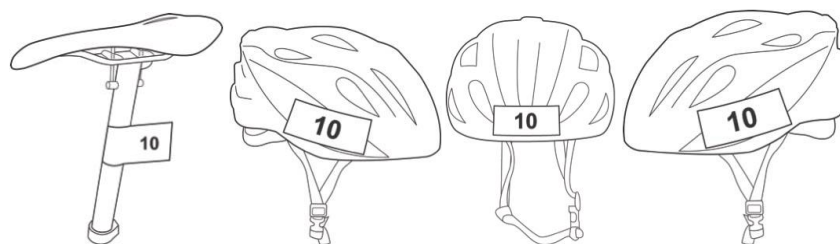
Når du modtager din startpakke ved registrering, vil du modtage klistermærker samt et nummer til et løbebælte. Herunder følger vejledning til brug af numrene

Når du modtager din startpakke ved registrering, vil du modtage en række klistermærker:

- 1 stk. til cyklen
- 3 stk. til hjelmen

Klistermærkerne skal placeres som nedenstående på henholdsvis sadelpinden og cykelhjelmene. Ved cykel check-in bliver cyklen, hjelmen og numrene tjekket af dommere/officials.

- Cykelnummeret på sadelpinden skal placeres, så nummeret kan læses fra begge sider.
- På cykelhjelmene skal klistermærkerne placeres, så nummeret kan ses fra fronten, højre side og venstre side.
- Cykelhjelmene skal være CE mærket og der må ikke være revner i hjelmen.



Race-belt start nummer:

- Der må **ikke** anvendes nummerbælte/race belt startnummer under svømningen.
- Det er efter **eget valg** at benytte nummerbælte/race belt startnummer på cyklen.
- Det er **obligatorisk** at bære nummerbælte/race belt startnummer på løbet. Nummeret skal være placeret på fronten af t-shirten eller skal bæres via et nummerbælte/race belt.

Timing chip

Din timing chip skal bæres gennem hele løbet og bæres omkring anklen via det velcrobånd som du modtager i din startpakke ved registrering.

I tilfælde af tab af din timing chip under løbet, kontakt straks en official eller dommer omgående. Timing samt rangering, uden timing chip.

Timing chips vil blive indsamlet disse, da der ellers opkræves 150



identifikation og evaluering er vanskelig umiddelbart efter mål. Husk at aflevere kr. for hver tabt timingchip.

Væskedepoter

På væskestationerne vil produkterne blive tilbudt i samme rækkefølge ved hvert depot. Der vil være toiletter ved hvert væskedepot. Husk ikke at tisse offentligt.

Ved væskedepoterne må du smide affald indenfor væskedepotets areal

Der vil være ét væskedepot på cykelruten og ét væskedepot på løberuten.

Cykelruten

Du skal medbringe eget energi og væske på cykelruten.

Der vil kun være væskedepoter på cykelruten om søndagen, grundet den lange distance.

Efter ca. 20 km vil der være depot kun med drikkedunke leveret i hænderne. HUSK SÆNK FARTEN

Der vil være energi i dunkene fra 226ERS

Løberute

Der er ét væskedepot på løberuten per omgang ved søen.

Der vil i depotet være: 226ERS energi - Vand - Frugt - Slik – Diverse

Generelle regler

Smid brugte gels, bananskræl, energibar indpakning og tomme drikkedunke indenfor dropzonen ved væskedepotet. Atleter og tilskuere skal benytte sig af toiletterne rundt på ruten.

Tidsgrænser/cut off

Der er ingen officiel tidsgrænse for Tri Ved Søen. Det forventes dog, at atleterne har afsluttet de første 10 kilometer af cykelruten før kl. 12.15.

Tidsgrænsen for Tri Ved Søen er i alt 8 timer.

Så snart du har overskredet tidsgrænsen, vil dit startnummer blive markeret ved dommerne. Du får besked om, at det er eget ansvar at finde vej til T2 og til målområdet.

Du vil da handle på egen risiko og eget ansvar. I dette tilfælde vil der ikke være nogen sikkerhedsforanstaltninger og væskedepoter til rådighed på cykel- eller løberuten længere.

Der vil være en opsamlingsvogn efter sidste atlet. Enhver atlet som enten har haft defekt eller er udgået på grund af tidsgrænsen, skal opsøge en dommer og få noteret sit startnummer og afleverer timing chippen. Derefter blive atleter noteret som DNF (did not finish).

Svømning

Før starten skal du sørge for, at du har fastgjort timing chippen til velcrobåndet og rundt om anklen.

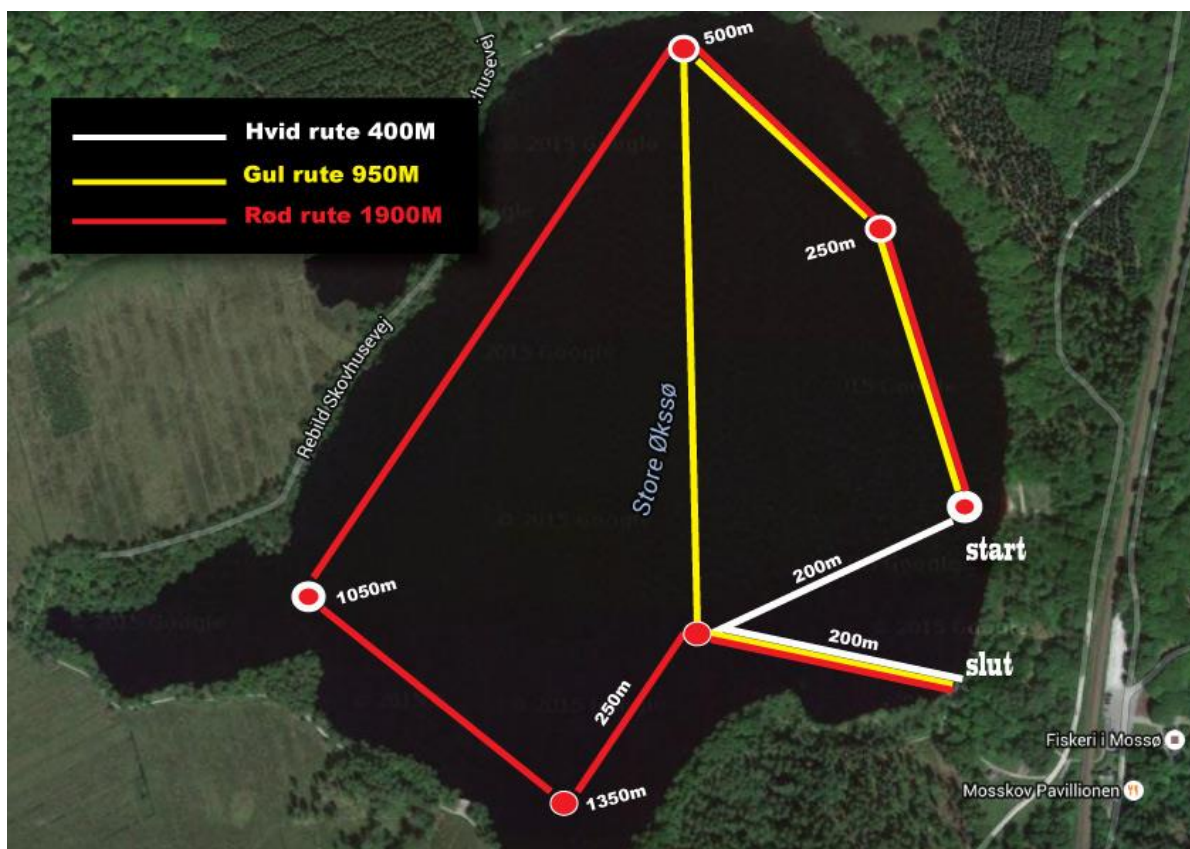
Timing chips vil blive indsamlet igen umiddelbart efter målgang.

Børnetri: 6-8 år – 50 m svøm. 8-12 år – 100 m svøm. Svøm er langs kanten.

1/8 distance – hvid rute

1/4 distance – gul rute

1/2 distance – rød rute



Badehætte / Våddragt

Atleterne skal bære badehætten, der blev udleveret ved registrering.

Våddragt er obligatorisk.

Vær forberedt på koldt vand, hvis det er under 18 grader. Tag f.eks. en ekstra badehætte på, under den officielle badehætte og ørepropper for at forhindre svimmelhed.

Startområdet

Du skal være i startområdet 10 minutter før din start.

Udgår under svømning

Hvis en deltager udgår under svømningen, skal atleten strakt kontakte livreddere, dommere eller officials.

Hvis ikke dette er tilfældet, og der indledes redningsforanstaltninger, skal omkostningerne hertil betales af dig.

T1 - skiftezone

Når atleterne kommer op fra svømningen, løber de op i skiftezone og gør sig klar til cykelturen

Cykelsko skal tages på i skiftezone, medmindre de fastsættes på cyklen og først tages på mens der cykles.

Før du tager cyklen af cykelstativet, skal du tage din hjelm på og spænde den fast.

Cykling

Følgende anvisninger skal overholdes:

Trafik regler

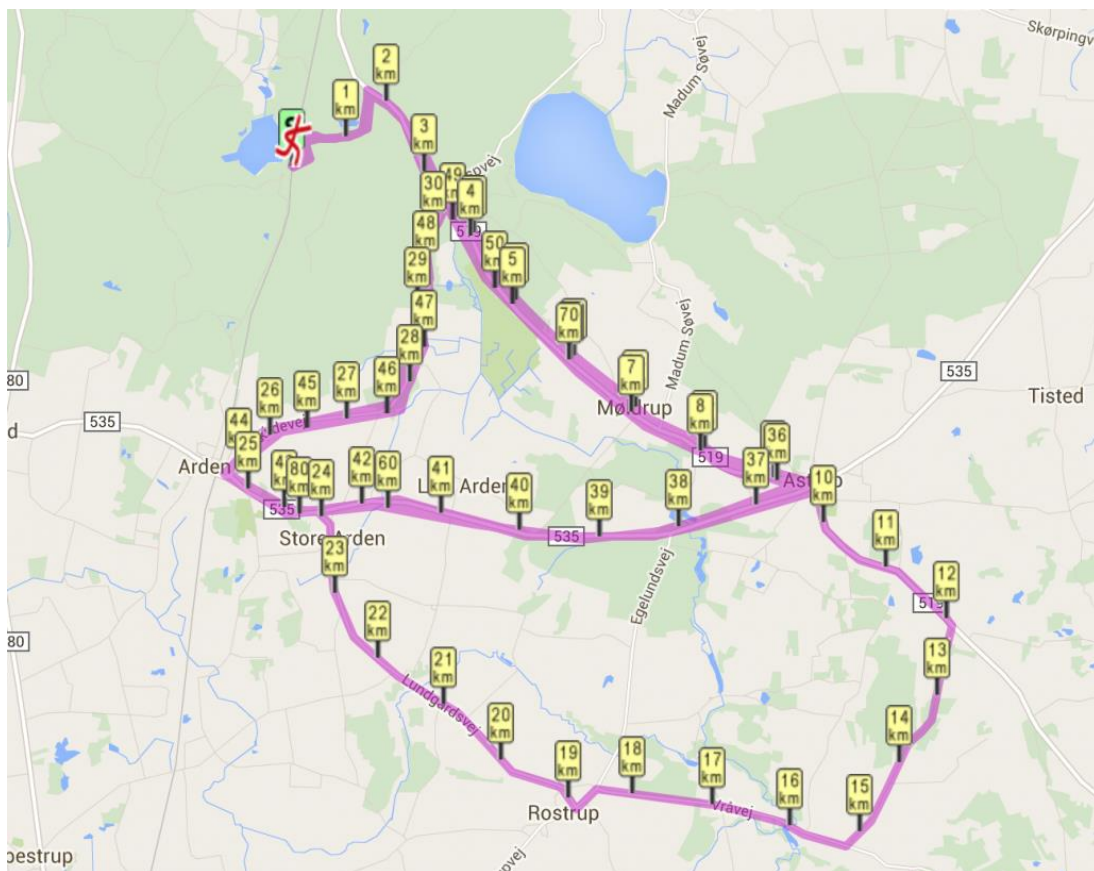
- På cykelruten skal du følge trafikreglerne og de anvisninger der gives af trafik officials og frivillige.
- I overensstemmelse med de officielle trafikregler er du forpligtet til at holde til højre på vejen.
- Midten af vejen må ikke krydses, hvis den hvide linje er fuldt optrukket.
- Alle atleter skal have deres startnummer på hjelmen og cyklen, som tidligere beskrevet.
- Der er ingen telefoner eller mp3-afspillere tilladt på cykelruten.

10 meter reglen

Vi ønsker et sikkert og retfærdigt løb. Derfor skal alle atleter, så vidt muligt, overholde 10 meter reglen. **#nodrafting**.

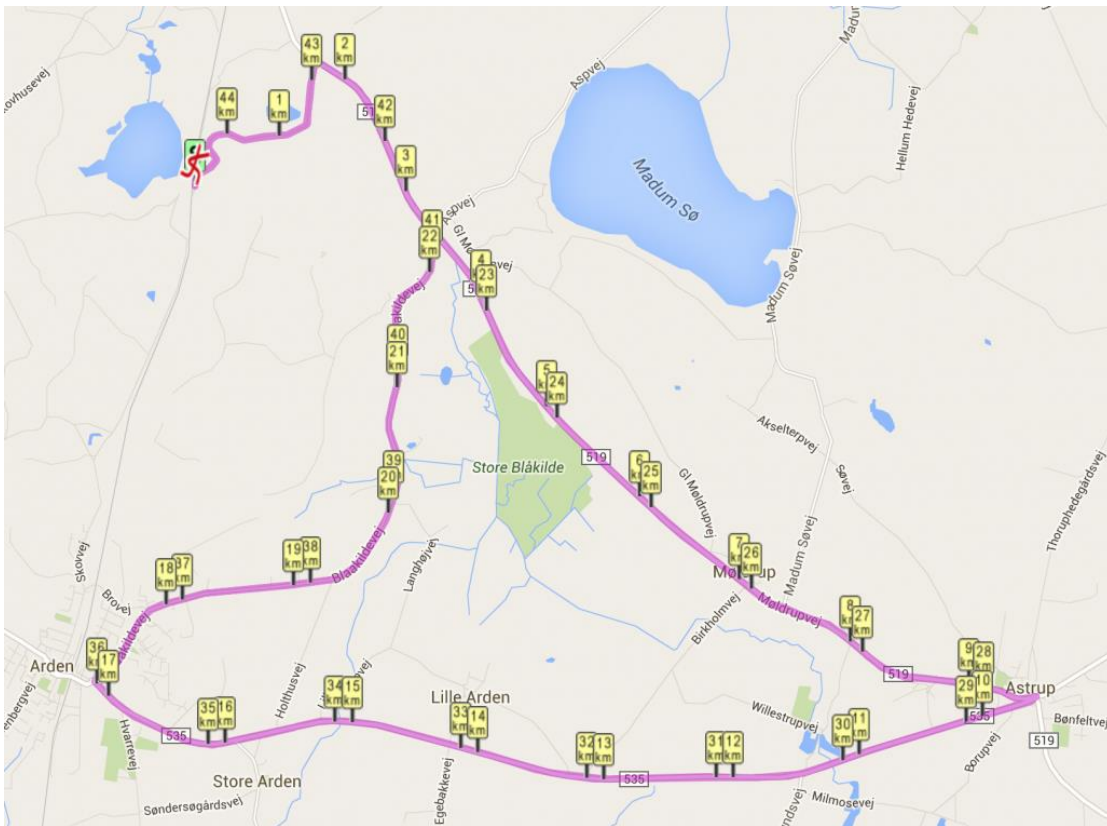
Cykelrute

1/2 Distance 90 km:



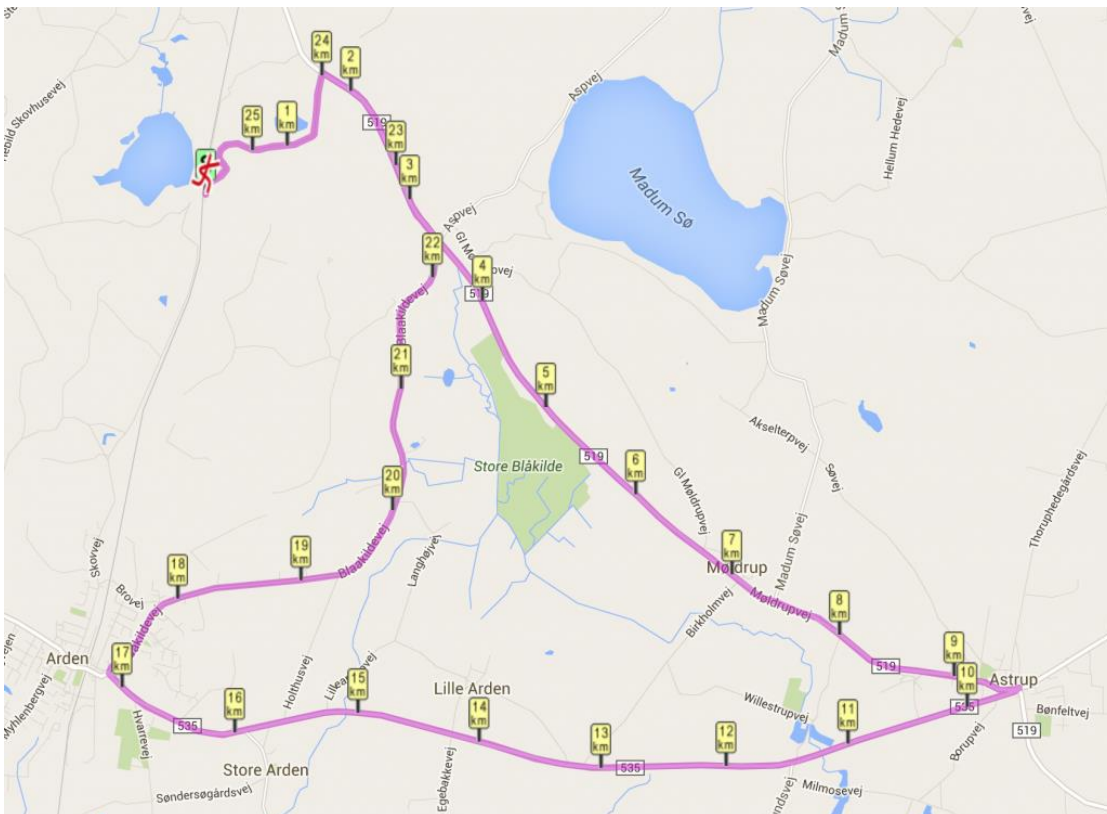
Du skal cykle sløjfe, som fletter ind på normalrute, Derfor skal du cykle 3 gange på 19 km runde.

1/4 Distance 45 km:



Du skal cykle sløjfen 2 gange og så hjem til skiftezone.

1/8 Distance 25 km:



Børne distance:

Børnetri: 6-8 år – 1 runde på 4km cykel. 8-12 år – 2 runder på hver 4 km I alt 8 km cykel

T2 - skiftezone efter cykel

Når du rammer T2, skal du huske at tage farten af cyklen. Du må IKKE cykle ind i skiftezone, men skal være trådt af cyklen, inden du træder ind i området.

Din cykel skal hænges på stativet, inden du fortsætter løbet.

Alle dine ejendele fra cykelruten skal placeres i kassen i skiftezone.

Løb og finish line

På løbeturen skal startnummeret bæres på fronten af atleten.

Under løbeturen vil du, for hver omgang, modtage ét armbånd.

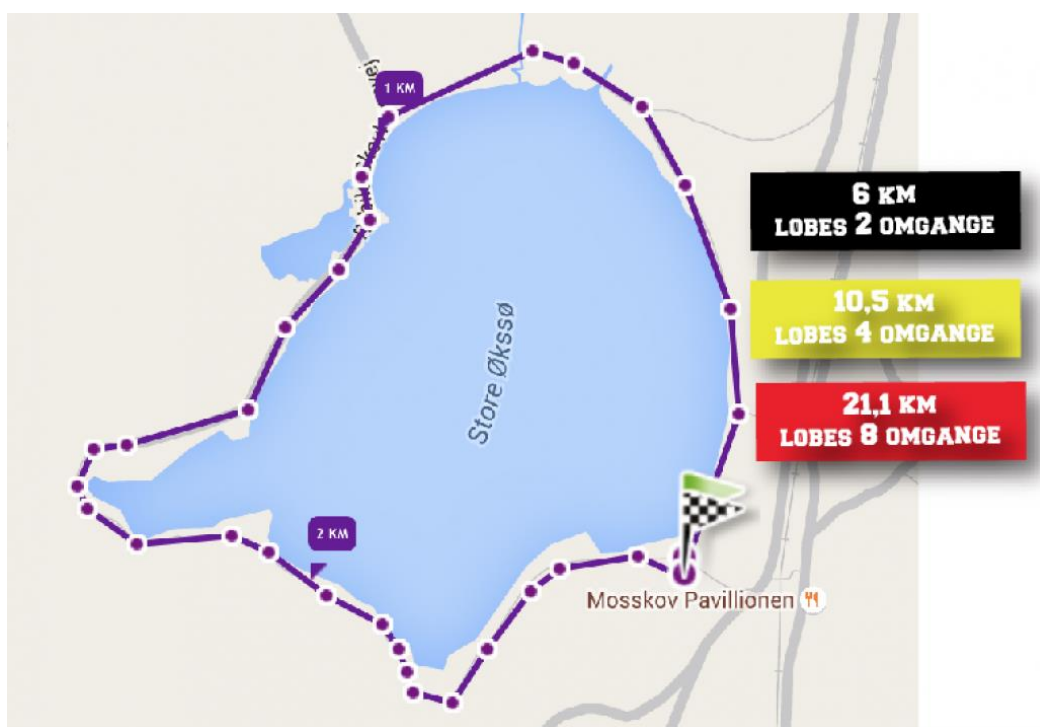
Børnetri: 6-8 år - 1 omgang af 2,6 km. 8-12 år 2 omgange af 2,6 km Ialt 5,2 km.

1/8 - 2 omgange

1/4 - 4 omgange

1/2 - 8 omgange

HUSK AT BÆRE START NR.



Mål/After Race

Når du er kommet i mål, modtager du din medalje, afleverer din chip og fortsætter om i after race området. Her vil du få adgang til vores recovery zone samt forplejning af følgende:

- Pasta m. tilbehør
- Chips og snacks
- Sodavand
- Vand
- ...med mere.

Ved informationsområdet får du udleveret din finisher t-shirt.

Cykel Check-out

Ved cykel check-out, skal du personligt afhente din cykel. Du skal have dit race nummer med, når du afhenter din cykel. Når du forlader området, vil startnummeret blive sammenlignet med nummeret på cyklen.

Resultatliste

Resultatlisten og splittider vil være online på <http://www.sportstiming.dk/> eller download appen SPORTSTIMING i App Store eller på android. Vi vil hurtigst muligt have resultatlisten tilgængelig på vores hjemmeside.

Præmieoverrækkelse

Pengepræmier til:

1,2 og 3 pladsen 1/4- Herre

1,2 og 3 pladsen 1/4- Dame

1,2 og 3 pladsen 1/2- Herre

1,2 og 3 pladsen 1/2- Dame