

# **Aalborg Triathlon**

**1/4 og 1/2 distance**

**30 juni. 2019**

## **Athletes guide**



<b>Find Vej med Google Maps</b> .....	<b>3</b>
<i>Google Maps</i> .....	3
<b>Parkering:</b> .....	<b>3</b>
<b>Vigtig info:</b> .....	<b>4</b>
<b>Tidsplan for weekendens stævne:</b> .....	<b>5</b>
<i>Søndag d. 30 juni 201</i> .....	5
<b>Før Raceday</b> .....	<b>7</b>
<i>Forberedelse / sikkerhedsinformation</i> .....	7
<i>Cykel service før stævnet</i> .....	7
<i>Race Briefing</i> .....	7
<i>Registrering</i> .....	7
<i>Cykel check-in</i> .....	8
<i>Placering af race nummer/klistermærker</i> .....	8
<i>Race-belt start nummer:</i> .....	9
<i>Timing chip</i> .....	9
<i>Væskedepoter</i> .....	9
<i>Cykelruten</i> .....	10
<i>Løberute</i> .....	10
<i>Generelle regler</i> .....	10
<i>Tidsgrænser/cut off</i> .....	10
<i>Svømning</i> .....	10
<i>Badehætte / Våddragt</i> .....	11
<i>Startområdet</i> .....	11
<i>Udgår under svømning</i> .....	12
<i>T1 - skiftezone</i> .....	12
<i>Cykling</i> .....	12
<i>Trafik regler</i> .....	12
<i>10 meter reglen</i> .....	12
<i>Cykelrute</i> .....	12
<i>T2 - skiftezone efter cykel</i> .....	13
<i>Løb og finish line</i> .....	13
<i>Information for Relay Teams</i> .....	14
<i>Mål/After Race</i> .....	15
<i>Cykel Check-out</i> .....	15
<i>Resultatliste</i> .....	16
<i>Præmieoverrækkelse</i> .....	16
<i>Tilskuer</i> .....	16

Aalborg Triathlon stævne bliver afholdt i de smukke omgivelser omkring Nordens Kridtgrav, i den vestlige del af Aalborg. Den rolige kridtgrav sørger for ideelle forhold når det kommer til en sikker og god svømning på trods af vind og vejr. Cykelruten varierer i både tekniske passager, udfordrende højdemeter og lange lige stykker hvor du kan opnå maksimal fart. Det sidste træk er rundeløb af cirka 5 km rundt om konkurrencepladsen. Løbere passerer igennem skiftezonen hver runde hvilket giver den ultimative atmosfære for både løbere og tilskuere når deltagerne krydser målportalen i det flotte målområde. Hver deltager modtager en medalje som symbol på dagens strabasser

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.

Aalborg Triathlon 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/place/Johannesmindevej,+9000+Aalborg/@57.0439365,9.8758832,15z/data=!4m5!3m4!1s0x4649324231cdde09:0xb9763118506675f7!8m2!3d57.047215!4d9.878296>

### Startnummer:

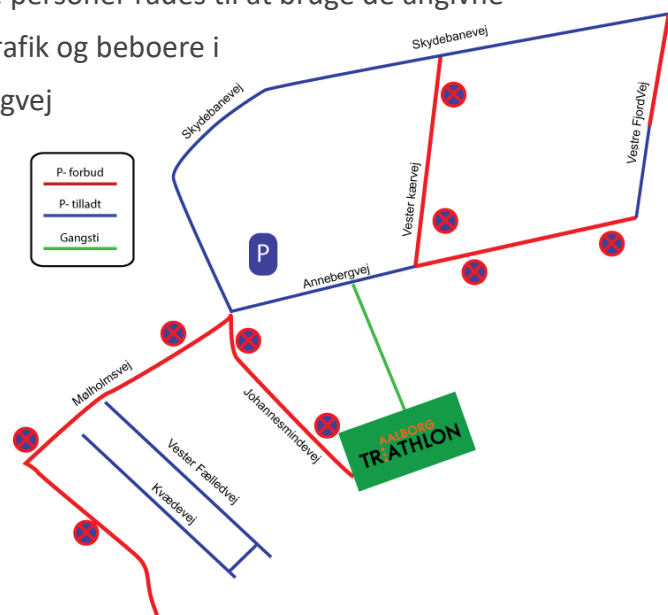
Du kan finde dit startnummer på følgende link:

<https://www.sportstiming.dk/event/5617/participants>

### Parkering:

Konkurrenceområdet og overgangsområdet er placeret i slutningen af Johannesmindevej. Bemærk venligst de begrænsede parkeringsmuligheder i området. Vi anbefaler at bruge en cykel som transportmiddel til og fra konkurrencen. Andre personer rådes til at bruge de angivne parkeringsmuligheder i betragtning af anden trafik og beboere i nabolagene i nærheden. Parkering på Annebergvej anbefales.

**Parkering i forbudte områder vil resultere i parkeringsbillerter og muligvis fjernelse af bilen.**



---

## Vigtig info:

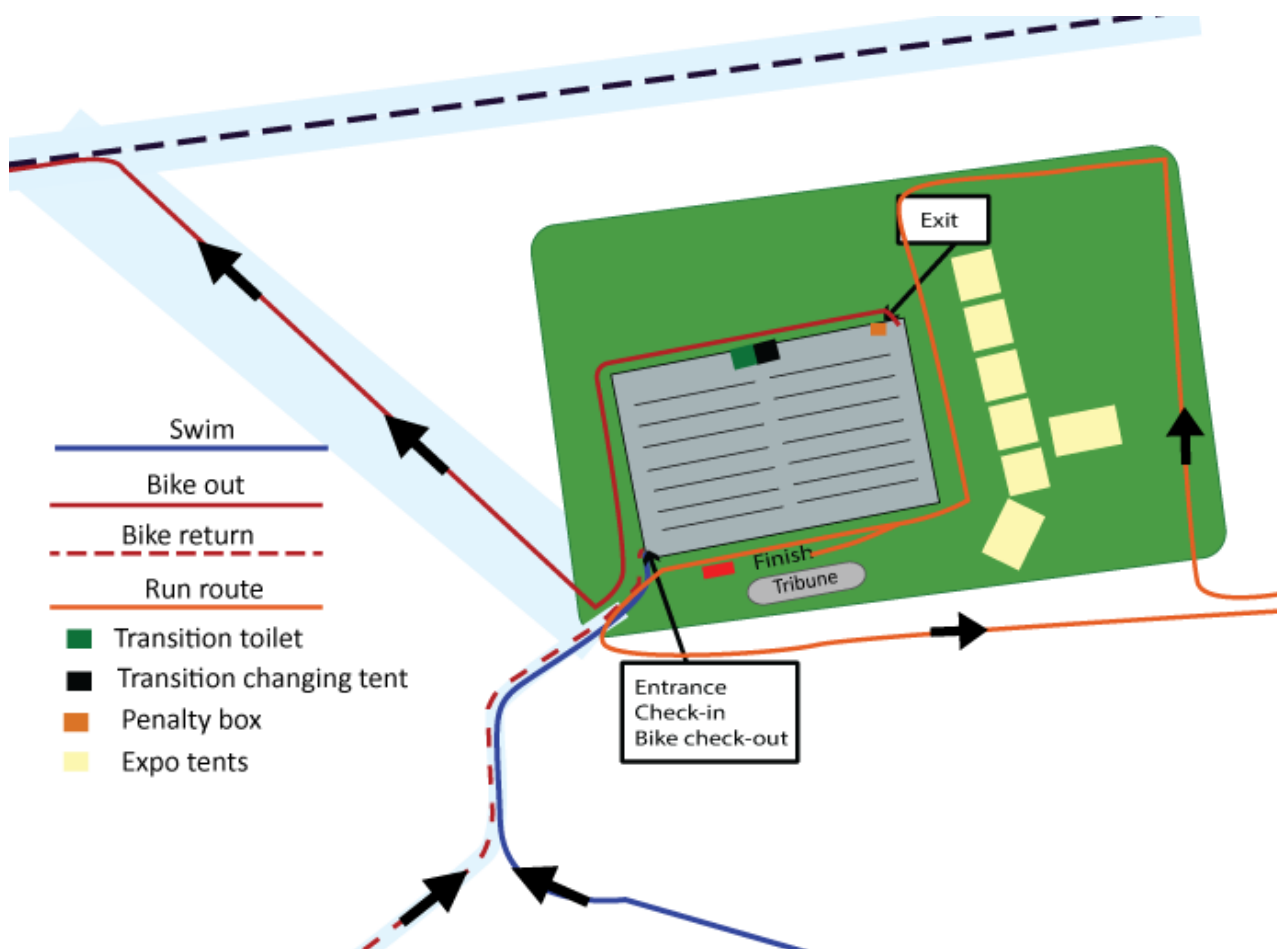
T1 & T2: Skiftezone 1 & 2, Johannesmindevej 42, 9000 Aalborg.

### Udlevering af raceback med startnr:

- Tirsdag d. 25 juni kl. 17.00-19.00 **Perform** (Fusionsport, Aalborg) Kuhlausvej 11, 9200 Aalborg
- Søndag d. 30 juni fra kl. 7.00 Johannesmindevej 42, 9000 Aalborg

### Registrering/indtjekning:

- Søndag **7.00 – 10.00** Johannesmindevej 42, 9000 Aalborg



---

**Tidsplan for weekendens stævne:**  
**Søndag d. 30 juni 201**

---

<b>1/4 JERNMAND</b>	<b>START</b>	<b>SLUT</b>
Check in	08:00	10:00
Skiftezone lukker	10:15	
Race breafing ved skiftezone	10.00	
1. Heat – Mænd	11:00	
2. Heat – Damer	11:10	
Præmieoverrækkelse	15:00	

<b>1/2 JERNMAND</b>	<b>START</b>	<b>SLUT</b>
Check in	07:00	09:00
Race breafing ved vandstart	09:00	
1. Heat – Mænd	09:30	
1. Heat – Damer	09:40	
Svømme cutoff	1:10 Efter start	
Cykel cutoff	5:00 Efter start	
Løb cutoff	8:00 Efter start	
Præmieoverrækkelse	15:00	

---

## 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:

- Søndag **7.00 – 10.00** Johannesmindevej 42, 9000 Aalborg

---

**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:

- Søndag **7.00 – 10.00**

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:

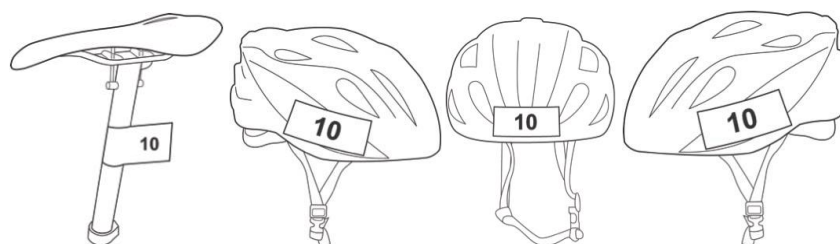
- 1 stk. til cyklen
- 3 stk. til hjelmen

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, identifikation og evaluering er vanskelig uden timing chip.

Timing chips vil blive indsamlet umiddelbart efter mål. Husk at aflevere disse, da der ellers opkræves 150 kr. for hver tabt timingchip.



### Væskedepoter

---

På væskestationerne vil produkterne blive tilbudt i samme rækkefølge ved hvert depot.

Ved væskedepoterne må du kun 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 være væskedepoter på cykelruten.

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

## Løberute

---

Der er ét væskedepot på løberuten per omgang .

Der vil i depotet være: 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

---

Tidsgrænsen for stævnet er i alt 8 timer.

Se cutoff tider i ovenstående program.

Så snart du har overskredet tidsgrænsen, vil dit startnummer blive markeret af officials. 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 skal afleveres umiddelbart efter målgang.

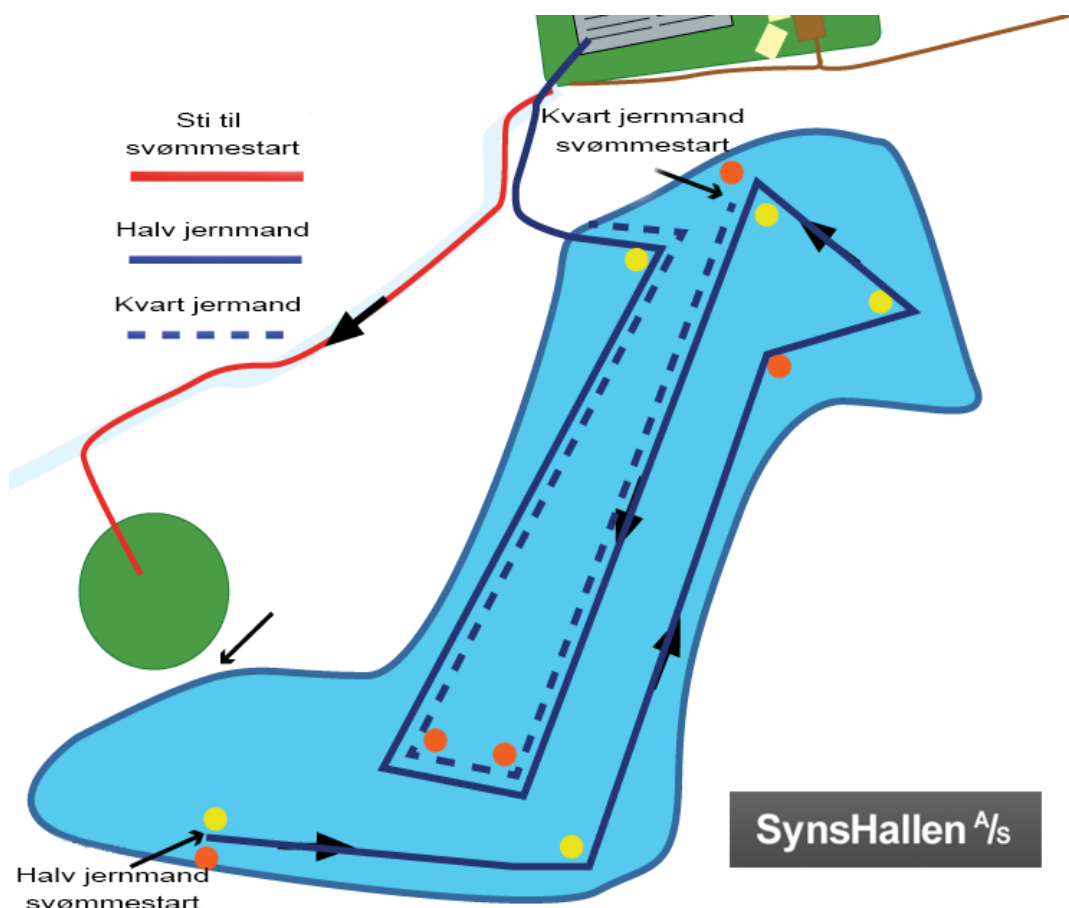
Svømningen finder sted i en meget rolig sø, som plejede at være en kridtgrav, som giver optimale forhold for en god og sikker svømning, uanset vejr og vind.

Starten foregår 50 meter fra land, så sørg for at du kommer i god tid. Det er den enkelte deltagers ansvar at gøre sig klar til starten.

---

Store gule og orange bøjler danner svømningsruten. Deltagerne skal altid have gule bøjler på venstre side og orange bøjler på højre side.

Brug kun den markerede rute fra konkurrenceområdet til startområdet (fem minutters gang). Det er den enkelte deltagers ansvar at være klar til starten.



### Badehætte / Våddragt

---

Atleterne skal bære badehætten, der blev udleveret ved registrering.

Våddragt er obligatorisk.

Vær forberedt på koldt vand. 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.

Husk dit startnummer.

## 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

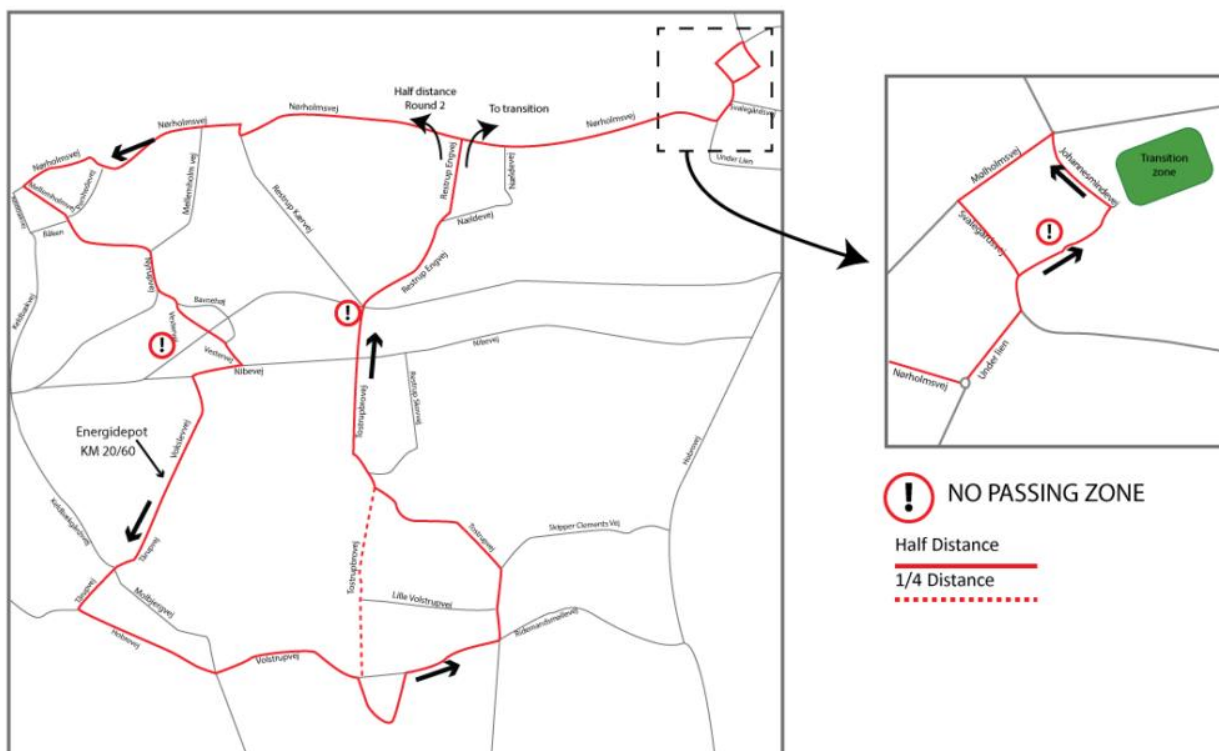
---

**1/2 Distance 90 km:**

**1/4 Distance 45 km:**

Cykelruten er en flot og varierende rute med både højdemeter, tekniske passager samt lige stykker hvor høj fart kan opnås på den 45 km lange rute.

En cirkulær rute begynder efter 8 km. Denne cirkulære rute gennemføres to gange ved ½ distance og en gang på ¼ distance før turen går tilbage mod Aalborg.



## 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.

Det afsluttende løb sker på en rundstækning på lidt over 5 km, rundt om stævneområdet. På hver runde løbes der forbi skiftezone, hvilket skaber en perfekt stemning for både atleten såvel som tilskuerne, inden der afslutningsvis løbes i mål på den stemningsfyldte stævneplads.

Løberuten er en flad rute, der alternativt tilbyder asfalt og hårdpresset grus for at sikre en behagelig oplevelse. Det er en ud og hjem rute.

Ruten fuldføres to gange ved ¼ distance og fire gange på ½ distance.



---

## Information for Relay Teams

### Registrering

For relay teams er det kun påkrævet, at ét af holdmedlemmerne afhenter holdets nummer og racebag. Tiderne for registrering er den samme som for de øvrige atleter (se tidsplan).

### Cykel Check-In

Når cyklen skal tjekkes ind, skal det sikres at cykelhelme passer til atleten, der skal tage cykeldelen på event dagen. Det er atletens ansvar, at cyklen og cykelhelmen er i forsvarlig stand og at hjelmen ikke er revnet.

### Timing Chip

Hvert relay team vil 3 stk. atlet armbånd og en timing chip til tidtagning.

Den ene timing chip skal bruges af alle 3 atleter på holdet. Chippen skal afleveres ved målgang.

---

### **Skift til Cykel**

Chippen skal overleveres til cykelisten i T1. Her sættes chippen på cykelatletens ankel inden afgang på de 90 km. Svømmeren skal løbe igennem hele skiftezone inkl. skifteteltene for at nå til cykelisten.

### **Efter svømning**

Der er ikke noget bad i T1.

### **Check-in i T1 søndag på samme tidspunkt som de individuelle atleter.**

### **Start / Målgang på løberuten**

Chippen må kun overføres fra cykelisten i T2. Resten af teamet kan stille sig kort før svinget til målgang og løbe i mål samlet.

Løberen skal aflevere chippen umiddelbart efter målgang.

Når teamet kommer i mål er der forplejning og recoveryzone i afterrace området.

***Du kan følge dine teammedlemmer online via sportstiming for at estimere din starttid på løbet.***

---

### **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, hvis du har tilmeldt dig før 1 april 2019.

---

### **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

---

Præmier 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

1,2 og 3 pladsen Relay

## Tilskuer

---

Der vil være mulighed for køb af kaffe, vand, chokolade, sandwich og pastasalat på stævnepladsen. Der modtages mobilpay.