

Aalborg Triathlon

1/4 og 1/2 distance

20 sep. 2020



Athletes

guide

Ingen

tilskuere

Covid -19

Athletes guide

<u>Find Vej med Google Maps</u>	3
<u>Google Maps</u>	3
<u>Parkering:</u>	3
<u>Vigtig info:</u>	3
<u>Tidsplan for weekendens stævne:</u>	5
<u>Søndag d. 30 juni 201</u>	5
<u>Før Raceday</u>	7
<u>Forberedelse / sikkerhedsinformation</u>	7
<u>Cykel service før stævnet</u>	7
<u>Race Briefing</u>	7
<u>Registrering</u>	7
<u>Cykel check-in</u>	8
<u>Placering af race nummer/klistermærker</u>	8
<u>Race-belt start nummer:</u>	9
<u>Timing chip</u>	9
<u>Væskedepoter</u>	9
<u>Cykelruten</u>	10
<u>Løberute</u>	10
<u>Generelle regler</u>	10
<u>Tidsgrænser/cut off</u>	10
<u>Svømning</u>	10
<u>Badehætte / Våddragt</u>	12
<u>Startområdet</u>	12
<u>Udgår under svømning</u>	13
<u>T1 - skiftezone</u>	13
<u>Cykling</u>	13
<u>Trafik regler</u>	13
<u>10 meter reglen</u>	13
<u>Cykelrute</u>	13
<u>T2 - skiftezone efter cykel</u>	14
<u>Løb og finish line</u>	14
<u>Information for Relay Teams</u>	15
<u>Mål/After Race</u>	16
<u>Cykel Check-out</u>	16
<u>Resultatliste</u>	17

<u>Præmieoverrækkelse</u>	17
<u>Tilskuere</u>	17

Aalborg Triathlon stævne, uden tilskuere, grundet covid-19, men heldigvis stadig 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.

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.

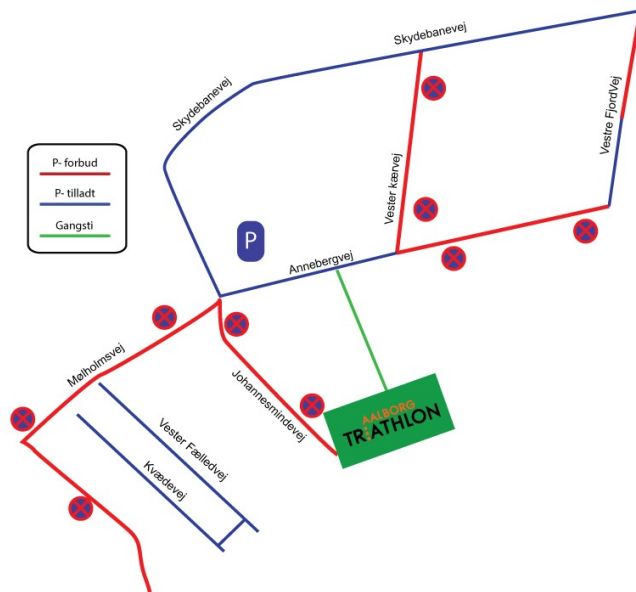
Du kan finde vores online Google Map her:

<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:

Dit start nummer bliver sendt til dig på mail, sammen med dit stævne farve og møde tid. Mødetid/registrerings tid bedes overholdes til punkt og prikke. Møder du for sent kan du ikke deltage i stævnet – se tidsplan herunder eller se fremsendt mail.

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.

Parkering på Annebergvej anbefales.

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

Vigtig info:

Registrering/indtjekning:

Foregår ved at du møder op til den tid, som fremgår af fremsendt mail. Du medbringer ID, forbunds- medlemsnummer **eller** bevis på køb af Enkelt Persons Medlemskab i Triatlon Danmark.

I fremsendt mail fik du at vide hvilket stævne du deltager i, samt hvilken FARVE dit stævne har.

Farvekoderne går igennem hele stævnet, på startnumre, badehætter osv.

SØNDAG kl. 06:20 åbner registreringen for det første stævne = HVIDT stævne på ¼ jernmand. HVIDT Stævnets registreringstid lukker 07:15.

Skiftezone for HVIDT stævne åbner 07:10 og lukker 07:30. (se hele planen herunder).

Derefter er der i alt 7 "åbningstider" alt efter hvilket stævne du deltager i – se herunder;

TIDSPLAN ver. 1. Aalborg	Registrering åben fra - til	Skiftezone åbner	Adgang til skiftezone lukker
HVID (Kvant stævne 1)	06:20:00 - 07:15	07:10	07:30
PINK (Kvant stævne 2)	06:40:00 - 07:35	07:30	07:50
GUL (Kvant stævne 3)	07:20:00 - 08:15	08:10	08:30
GRØN (Kvant stævne 4)	07:40:00 - 08:35	08:30	08:50
Lilla ELITE (Middeldistance stævne 1)	08:30:00 - 09:15	09:00	09:45
Lyse Blå (Middeldistance stævne 2)	09:15:00 - 10:00	10:00	10:30
RØD (Middeldistance stævne 3)	09:45:00 - 10:30	10:30	11:00

Registreringen ligger ved De Frivilliges Hus i krydset af af Johannesmindevej, Annebergvej og Skydebanevej, 9000 Aalborg.

Herfra vil du blive vist til din skiftezone, som er mærket med din stævne farve.



Tidsplan for 2020-stævnet:

Søndag d. 20 sep.2020

TIDSPLAN og FARVE KODER for dagen;

TIDSPLAN ver. 1. Aalborg	Registrering åben fra - til	Skiftezone åbner	Adgang til skiftezone lukker	Fra skiftezone til Svøm	Svøm
HVID (Kvart stævne 1)	06:20:00 - 07:15	07:10	07:30	07:40	
PINK (Kvart stævne 2)	06:40:00 - 07:35	07:30	07:50	08:00	
GUL (Kvart stævne 3)	07:20:00 - 08:15	08:10	08:30	08:40	
GRØN (Kvart stævne 4)	07:40:00 - 08:35	08:30	08:50	09:00	
Lilla ELITE (Middeldistance stævne 1)	08:30:00 - 09:15	09:00	09:45	10:00	
Lyse Blå (Middeldistance stævne 2)	09:15:00 - 10:00	10:00	10:30	10:45	
RØD (Middeldistance stævne 3)	09:45:00 - 10:30	10:30	11:00	11:15	

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, både 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 gøres via

denne atlet guide. Der vil være en kort instruktion i skiftezonen inden heatstart.

Registrering

Registrering foregår som nævnt tidligere.

Husk at medbring pas eller anden foto ID, samt dokumentation for medlemskab af Trialon Danmark. Enten et medlemskab af forbundet via medlemskab af en triatlonklub eller ved køb af et Enkelt Persons Medlemskab (EPM).

Har du købt EPM, bedes denne printet og medbragt. Køb venligst EPM på forhånd via nedenstående link (med mindre du har erhvervet denne i forbindelse med købet af stævnedeltagelsen) for at gøre processen hurtigere ved registrering:

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

I din skiftezone kasse ligger følgende:

-
- Race numre: 3 stk. til hjelmen, 1 stk. til cyklen og 1 stk. nummer til nummerbælte.
- Timing chip
- Badehætte i samme farve, som din skiftezone
- En vand
- To eller tre gels
- Lidt slik

Mangler du nogle af de ovennævnte ting, så henvend dig venligst til skiftezone hjælperen.

Fordi vi ikke må modtage og opbevare dine ting, må du have en lille taske i (eller umiddelbart udenfor) skiftezonen med dit tøj til efter race i. Denne skal kunne lukkes og den står på eget ansvar. Ved uhensigtsmæssig placering eller rod på din plads, fjernes dette!!

Cykel check-in

Der er mulighed for cykel check-in ved T1 på de overfor angivne tidspunkter

Skiftezonen (T1) er et område, som kun er for 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

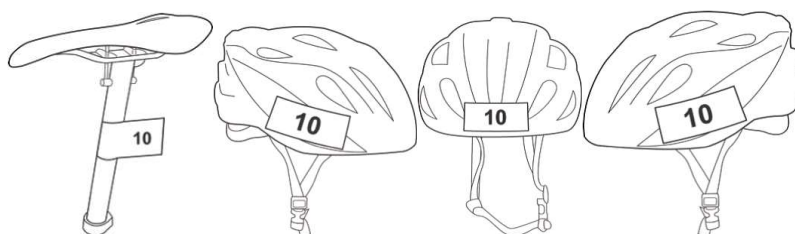
Din startpakke ligger i din skiftezone kasse, her i ligger klistermærker samt et nummer til et løbebælte. Herunder følger vejledning til brug af numrene

Når du åbner din konvolut, vil den indeholde en række klistermærker:

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

Klistermærkerne skal placeres - som vist herunder - på henholdsvis sadelpinden og cykelhjelm. Cyklen, hjelmen og numrene bliver tjekket af dommere/officials.

- Cykelnummeret på sadelpinden skal placeres, så nummeret kan læses fra begge sider.
- På cykelhjelm skal klistermærkerne placeres, så nummeret kan ses fra fronten, højre side og venstre side.
- Cykelhjelm 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.

ELITE : Skal enten have navn på dragten eller benytte det udleverede nummer.

Timing chip

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



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

Grundet Covid-19 har vi ikke mulighed for nogen form for udlevering af energi fra depoter. Der vil være opsat borde til eget depot på løberuten. Husk at mærke disse så du kan kende dem, også når du passerer med høj puls.

Cykelruten

Du skal medbringe eget energi og væske på cykelruten.

Der vil ikke være væskedepoter på cykelruten.

Der vil være placeret 2 affaldsstationer på ruten til det affald I måtte generere på cykelruten.

Disse er mærket op med LITTERING START og LITTERING END og affald må kun smides i disse zoner.

Smides affald udenfor zonerne er der risiko for en tidsstraf.

Løberute

Der er ét eget væskedepot på løberuten per omgang .

Generelle regler

Smid brugte gels, bananskræl, energibar indpakning og tomme drikkedunke indenfor dropzonen/litteringzonen ved væskedepotet.

Atleter skal benytte sig af toiletterne rundt på ruten.

Tidsgrænser/cut off

Tidsgrænsen for 1/2 jernmand er i alt 8 timer.

Sidste start er RØDT stævne – her er cut-off på cykling **18.15** og på løb **19.45**. ????

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 atleten noteret som DNF (Did Not Finish).

Svømning

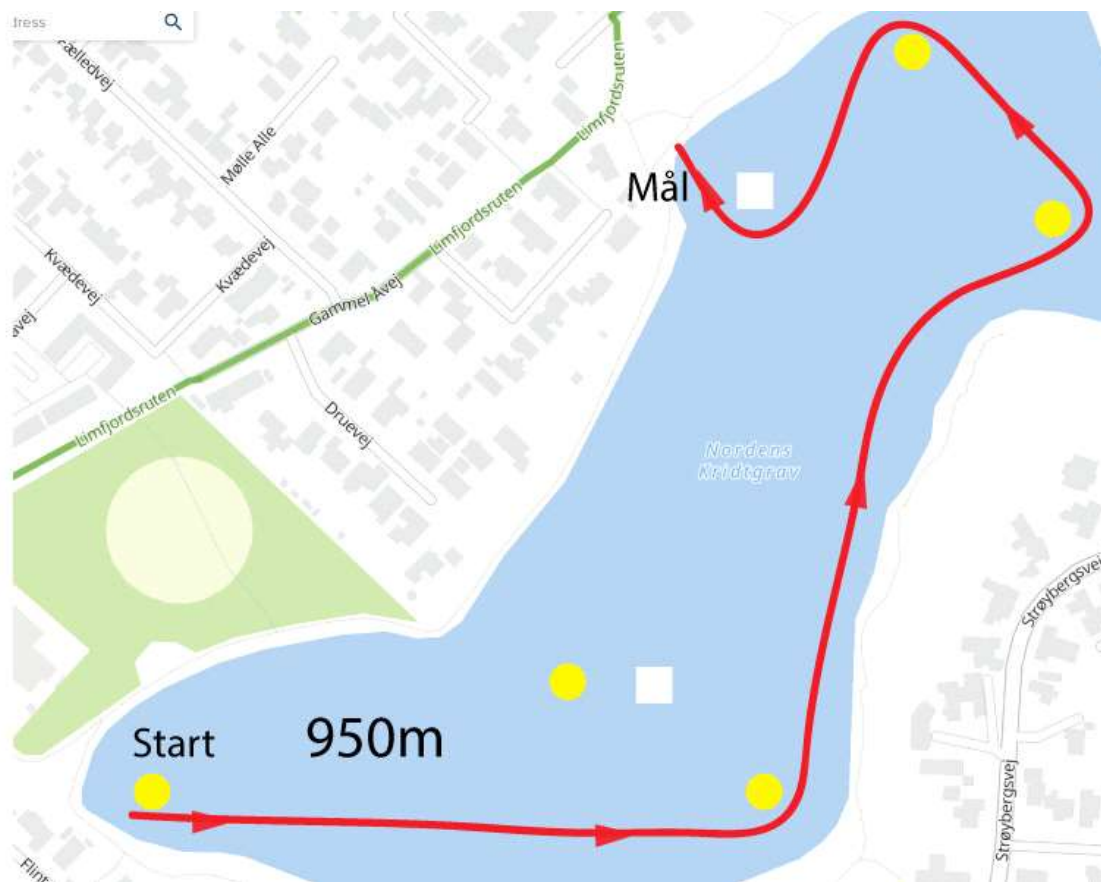
Før starten skal du sørge for, at du har fastgjort timing chippen til velcrobåndet og rundt om anklen. Timing chips skal afleveres umiddelbart efter målgang.

Svømningen finder sted i en meget rolig sø, som oprindeligt var en kridtgrav. Dette giver optimale forhold for en god og sikker svømning, uanset vejr og vind.

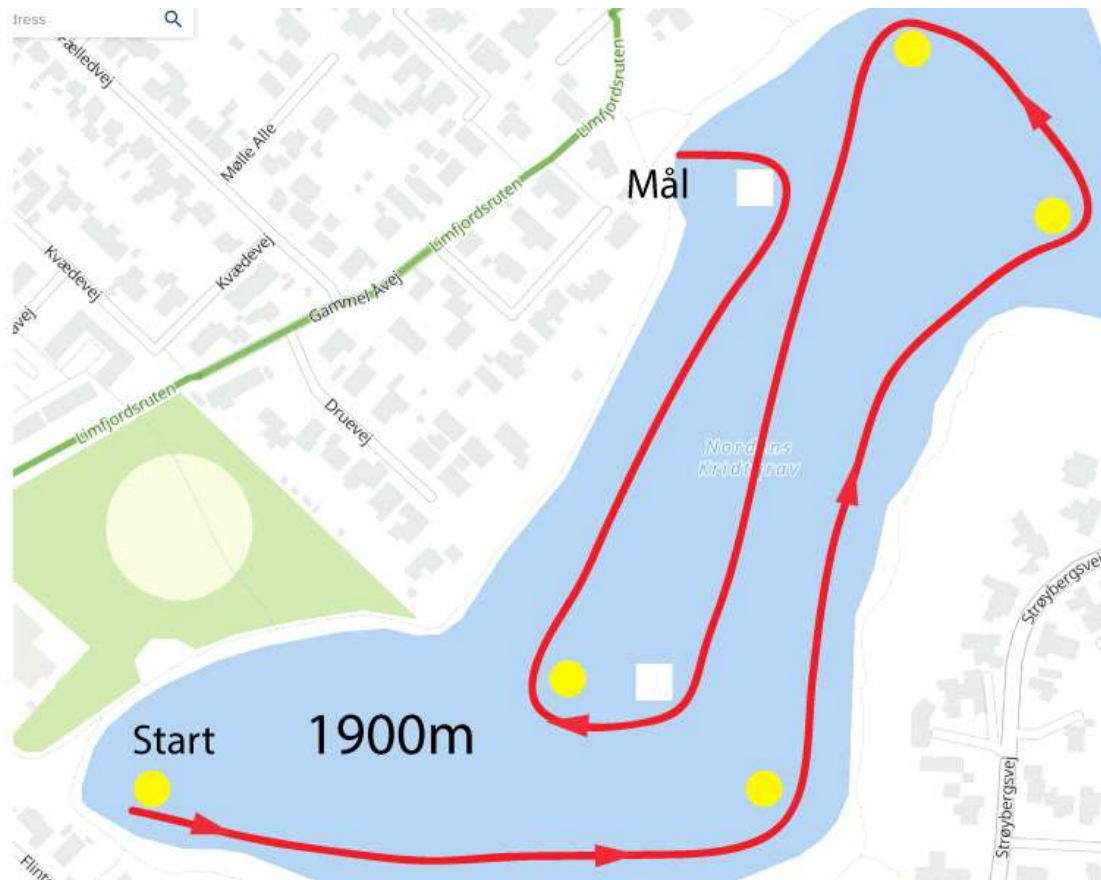
Starten foregår fra land (elite dog i vandet), så sørg for at du følger den fremsendte tidsplan. Det er den enkelte deltagers ansvar at gøre sig klar til starten.

Deltagere i et givent stævne eks. HVID STÆVNE går samlet fra skiftezone til svømmestart – cirka fem → otte minutters gang.

Svømmerute 1/4 Jernmand:



Svømmerute 1/2 Jernmand:



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 som anvist af din skiftezone dommer 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.
- Cykelsti skal benyttes hvis der er en.
- Alle atleter skal have deres startnummer på hjelmen og cyklen, som tidligere beskrevet.
- Der er ingen telefoner eller mp3-afspillere tilladt på cykelruten.

12 meter reglen (NB: ELITE 20 meter regel)

Vi ønsker et sikkert og retfærdigt løb. Derfor **skal** alle atleter, overholde 12 meter reglen. **#nodrafting.** (NB: Elite skal overholde 20 meter regel)

Cykelrute

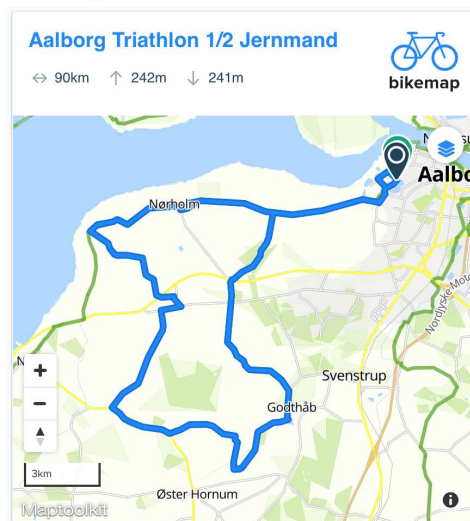
Nedenstående er link til cykelruterne.

1/2 Distance 90 km: <https://www.bikemap.net/en/r/7368743/#10.47/56.9968/9.7812>

1/4 Distance 45 km: <https://www.bikemap.net/en/r/7368553/#10.47/57.0027/9.7812>

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.

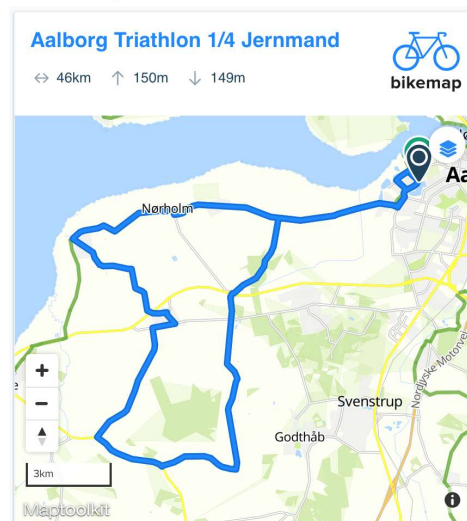
HALV JERNMAND



[Cycle Route 7368743](#) - via [Bikemap.net](#) - [Open Route in Bikemap App](#)



KVART JERNMAND



[Cycle Route 7368553](#) - via [Bikemap.net](#) - [Open Route in Bikemap App](#)



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 over "Dismount"-linjen, som ligger cirka 100 meter før stævneområdet. Forud for denne linje skal du rejse dig af bøjlerne, så du har maksimal kontrol på vej mod dismount linien.

Din cykel skal hænges på stativet, inden du fortsætter løbet. Husk at du ikke må tage din cykelhjelme af før du har din cykel på plads.

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

Løb og finish line

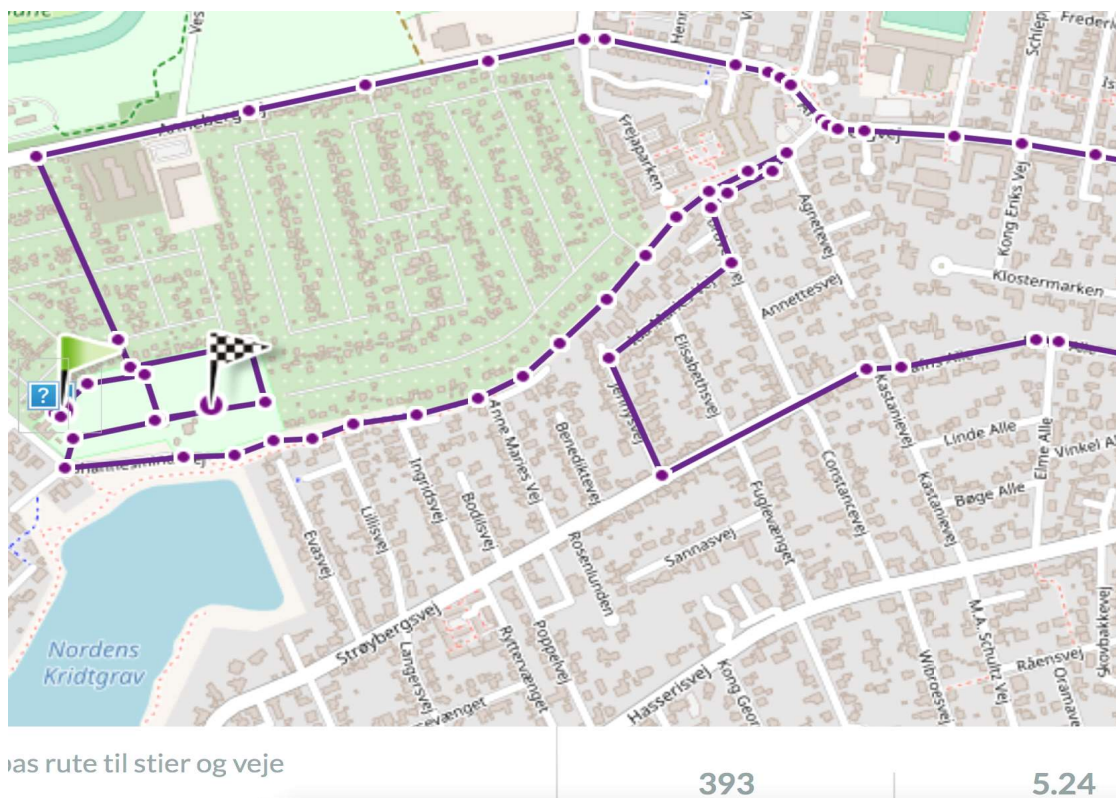
På løbeturen skal startnummeret bæres på fronten af atleten.

Det afsluttende løb sker på en rundstækning på lidt over 5 km og det er dit eget ansvar af tælle omgangene.

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

Ruten fuldføres;

- **to** gange på $\frac{1}{4}$ **distance**
- **fire** gange på $\frac{1}{2}$ **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 T1 når du afhenter din cykel.

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. skifteområdet for at nå til cyklisten.

Efter svømning

Der er ikke noget bad i T1.

Check-in i T1 søndag på samme tidspunkt som de individuelle atleter – SE FARVEKODE for teamet ofg dermed startiden for første atlet på holdet.

Start / Målgang på løberuten

Chippen må kun overføres fra cykellisten 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 udleveret 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 2020.

Cykel Check-out

Vi vil gerne bede dig gå i skiftezone og tjekke dig, så hurtigt, som muligt. Ved check-out, skal du personligt afhente din cykel. Du skal have din chip og race nummer med, når du afhenter din cykel. Når du forlader området, vil startnummeret blive sammenlignet med nummeret på cyklen.' Chippen afleveres her, ellers opkræves gebyr på kr 150.

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: Eliten, den står Triatlon Danmark for.

Her ud over vil der være præmier i form af gavekort som sendes på mail til to tilfældige i hvert stævne.

Tilskuere

På grund af forsamlingsforbuddet har vi valgt at lade atleterne få fortrinsret på bekostning af tilskuere.

Der vil ikke derfor (desværre) ikke være mulighed for at medbringe tilskuere på stævnepladsen grundet Covid-19.

Stævnet kan følges som live-opdatering via Sportstiming og der vil blive lagt videobidder op på FB under stævnet. Se mere på FB siden <https://www.facebook.com/triathlonforalle>