

Aalborg Triathlon

2021

DM CLASSIC ELITE

DM CLASSIC Age Group

Aalborg ½ - Aalborg ½ Relay/stafet

Aalborg Aspiranter – se egen Race Guide.

6 juni. 2021

Athletes guide



Athletes guide

Find Vej med Google Maps.....	3
Google Maps.....	3
Parkering:	4
Vigtig info:	4
Tidsplan for weekendens stævne:	Error! Bookmark not defined.
Søndag d. 6 juni 2021	Error! Bookmark not defined.
Før Raceday	6
Forberedelse / sikkerhedsinformation	6
Cykel service før stævnet	6
Race Briefing.....	Error! Bookmark not defined.
Registrering	Error! Bookmark not defined.
Cykel check-in	7
Placering af race nummer/klistermærker	7
Race-belt start nummer:.....	8
Timing chip	8
Væskedepoter.....	8
Cykelruten.....	11
Løberute.....	Error! Bookmark not defined.
Generelle regler	Error! Bookmark not defined.
Tidsgrænser/cut off	Error! Bookmark not defined.
Svømning	Error! Bookmark not defined.
Badehætte / Våddragt.....	Error! Bookmark not defined.
Startområdet	Error! Bookmark not defined.
Udgår under svømning	Error! Bookmark not defined.
T1 - skiftezone.....	Error! Bookmark not defined.
Cykling	Error! Bookmark not defined.
Trafik regler	Error! Bookmark not defined.
10 meter reglen	Error! Bookmark not defined.
Cykelrute.....	Error! Bookmark not defined.
T2 - skiftezone efter cykel	13
Løb og finish line.....	14
Information for Relay Teams	15
Mål/After Race	16
Cykel Check-out	16
Resultatliste	16
Præmieoverrækkelse	16
Tilskuer.....	Error! Bookmark not defined.

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 vej.

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 UDFORDRET, 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 fra onsdag d. 2 juni på følgende link:

Elite <https://www.sportstiming.dk/event/8532>

Age Group DM Classic og Aalborg ½ & Relay/stafet <https://www.sportstiming.dk/event/7989/participants>

Aspiranter – Startnummer tilsendes – onsdag 2. juni eller torsdag 3. juni fra Sportstiming.

Parkering:

Konkurrenceområdet og overgangsområdet er placeret i slutningen af Johannesmindevej.

Bemærk venligst de begrænsede parkeringsmuligheder i området.

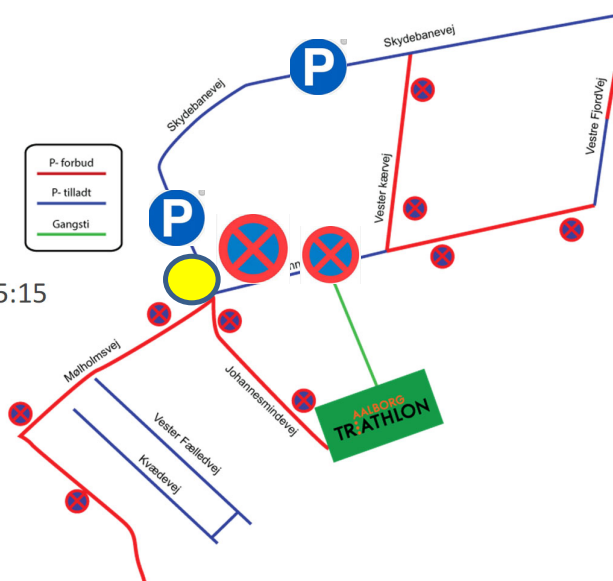
Vi anbefaler at bruge en cykel som transportmiddel til og fra konkurrencen.

Andre personer rådes til at bruge de angivne parkeringsmuligheder i betragtning af anden trafik og beboere i nabolagene i nærheden. Parkering på Annebergvej er ikke tilladt i 2021.

Benyt Skydebanevej til parkering.

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

NB: Annebergvej og Johannesmindevej lukkes for al færdsel i tidsrummet fra ca. 13:30 til ca. 15:15



Vigtig info:

T1 & T2: Skiftezone 1 & 2, Johannesmindevej 41, 9000 Aalborg. Plænen ved Aalborg Rugby Club.

Tjek ind åbner efter anvisningen i tidsplanen for dagen.

TJEK IND ligger ved GUL markering på kortet herover.

Bemærk at der på grund af Corona restriktioner er løbende indregistrering i følgende rækkefølge;

Registrering Søndag d. 6 juni 2021

åbner

RACE START

Kl. 07:00	DM Classic Elite Herrer	Start: 08.45
Kl. 07:00	DM Classic Elite Damer	Start: 08.50
Kl. 07:45	DM Classic Age Group 18-39 år M/K	Start: 09.15
Kl. 08:00	DM Classic Age Group +40 år M/K	Start: 09.30
Kl. 08:25	Aalborg ½ Age Group 18-39 år M/K	Start: 09.55
Kl. 08:45	Aalborg ½ Age Group 18-39 år M/K Gælder også Aalborg ½	Start: 10.15
Kl. 11:00	Aspiranter 10 – 23 årige se tidsplan for event i egen race guide.	

Yderligere information på [DM Classic – Triathlon Danmark](#)

- Registrering forgår i krydset Johannesmindevej – Annebergvej – Skydebanevej.
Du ankommer, fremviser Coronapas maksimalt 72 timer gammelt og oplyser på anfordring medlemsnummer i Triatlon Danmark (Medbring eventuelt dit medlemsnummer på mobil, alternativt dit Enkelt Persons Medlemsnummer).
- Oplys dit startnummer og bliver registreret.
- Herefter bevæger du dig til skiftezone hvor din kasse bør indeholde følgende;
Race numre/labels/klistermærker: 3 stk. til hjelmen, 1 stk. til cyklen
1 stk. løbenummer (Til påsætning på T-shirt eller til nummerbælte).
Timing chip
Badehætte
Mangler noget af dette, så henvend dig til en medhjælper fra arrangør med det samme du opdager manglen.



Skiftezone vil være sektionsopdelt, som på ovenstående billede – bemærk RØD PIL ved farve-markering på begge sider af indgangen til den enkelte startgruppes sektion !

Farvene på badehætter og løbenumre vil være de samme, som i skiftezonesektionerne.

DET ER KUN TILLADT FOR DELTAGERE AT VÆRE I EGEN SKIFTEZONE !

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 svøm aldrig alene.
- **Våddragt med lange ærmer og ben er obligatorisk – hvis våddragt skal benyttes.**

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.

Der er ikke cykelmekaniker tilstede på stævnet.

Race briefing – i 2021 bliver den meget kort .

Det er obligatorisk at blive bekendt med reglerne omkring løbet.

Triatlon Danmarks konkurrenceregler kan læses på følgende [LINK](#)

Race Briefing vil i 2021 på grund af Corona-restriktioner være meget kort og foregå på den runde grønne græsplæne, lokaliseret 100 meter før opmarchområdet til svøm.

Enkelt Persons Medlemskab

I forbindelse med tilmeldingen har du enten benyttet dit klubmedlemsskab i en klub under Triatlon Danmark eller købt et Enkelt Persons Medlemskab.

Skulle du komme i en situation hvor klubmedlemsskabet er udløbet eller du ikke kan finde dit EPM, så skal du gøre en af følgende ting;

1. Udløbet klubmedlemsskab – kontakt kasseren i klubben og få det aktiveret senest 3. juni.
Alternativt køb et Enkelt Persons Medlemskab på følgende [LINK](#).
2. Kan du ikke finde dit Enkelt Persons Medlemsskabs kvittering (EPM), så gå i dialog med de personer, som står i registreringen.
Kan de ikke finde dit nummer, så bliver du nødsaget til at købe et nyt EPM ved at benytte følgende [LINK](#).

Cykel Tjek ind

Der er mulighed for cykel Tjek ind i skiftezone efter anviste tidsplan.

Skiftezoneområdet er forbeholdt atleter, dommere og officials og de af TD accepterede akkrediterede personer.

Cykelhjelm skal være CE mærket, i god stand og i god funktionel stand og uden defekter. Når både cykel og cykelhjelme er tjekket ind, skal cyklen placeres korrekt på racket/stativet.

Stående foran cykel racket kikkende på eget deltager nummer.

Du står nu på er din side hvor 2/3 af din cykel skal være på.

Cykelstyr SKAL være på din side af racket.

Ingen passage under racket.

Deltagere er forpligtet til at bruge en cykel, der er i teknisk fejlfri stand, og opfylder Triatlon Danmarks konkurrenceregler.

Placering af race nummer/klistermærker

NB: Husk at medbring eget løbebælte.

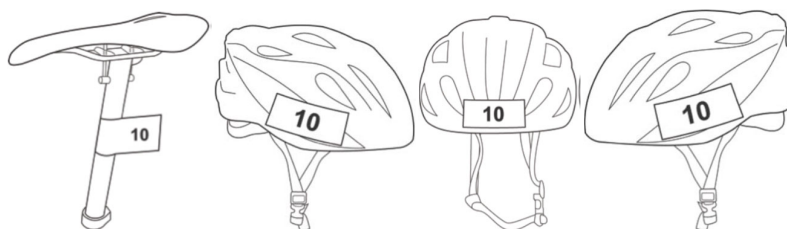
Herunder følger vejledning til brug af numrene

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 cykelhjelm. Korrekt placering af numrene på hjelmen og cyklen tjekkes 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.
- Vigtigt: Når atleten er i skiftezone og har sat startnumre på hjelm og cykel, skal atleten kontakte dommeren for at få "tjek ind ok" på dommerens startliste.



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 nummer/startnummer på løbet.
Nummeret kan være påsat fronten af løbe T-shirt, eller skal bæres hvor nummeret er påsat et nummerbælte/race belt.
- Nummeret skal forblive synlig på fronten under hele løbet

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.

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.



Til info: Timing Chips er af mange triatleter foretrukket placeret på venstre ankel (modsat side af cykelkæden) samt under våddragtens neoprenen i svømmedelen.

Væskedepoter

Der bliver opsat borde til egne drikkedunke (grundet covid19 udleveres der ikke noget)

Bordene er opsat umiddelbart ud for den ene ende af skiftezonerne – her passerer atleterne flere gange under løbet. Husk at placere egne dunke i depot i god tid inden løbsstart.

Der er mulighed for væske på cykeldelen, mellem km 27 & 28, hvor der er mulighed for at fylde egen dunk.

Svømning

Før starten skal du sørge for, at du har fastgjort timing chippen korrekt 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 fra land, eller med vandstart i lige linie så sørg for at du kommer i god tid. Det er den enkelte deltagers ansvar at være klar til starten.

Store gule og orange bøjer danner svømningsruten.

DM CLASSIC

Deltagerne skal altid have gule bøjer på venstre side og orange bøje på højre side.

Aalborg ½ + Relay

Deltagerne skal altid have gule bøjer på venstre side og orange bøje på højre side.

Brug kun den markerede rute fra skiftezone til startområdet (10-15 minutters gang ad flagmarkeret rute).

Det er den enkelte deltagers ansvar at være klar til starten.

Der vil være livreddere i kajaker og på paddle boards på svømmeruten.

Badehætte / Våddragt

Atleterne skal under svømmedelen bære badehætten, der blev udleveret ved registrering.

DM Classic 18-39 år HVIDE badehætter.

DM Classic 40-99 år. BLÅ badehætter.

Aalborg 1/2 18-99 år. RØDE badehætter.

Aalborg 1/2 40-99 år + Relay/Stafet LILLA badehætter.

Våddragt er obligatorisk ved vandtemperatur under 16 grader for elite og under 18 grader for Age Group! Våddragter skal være med lange arme og ben.

Vandtemperatur måles 1 time før svømmestart og alle atleter får info, om våddragter er obligatorisk eller ej, umiddelbart herefter.

Vær forberedt på koldt vand.

Tag f.eks. en ekstra badehætte på, under den officielle badehætte og evt. ørepropper.

Startområdet

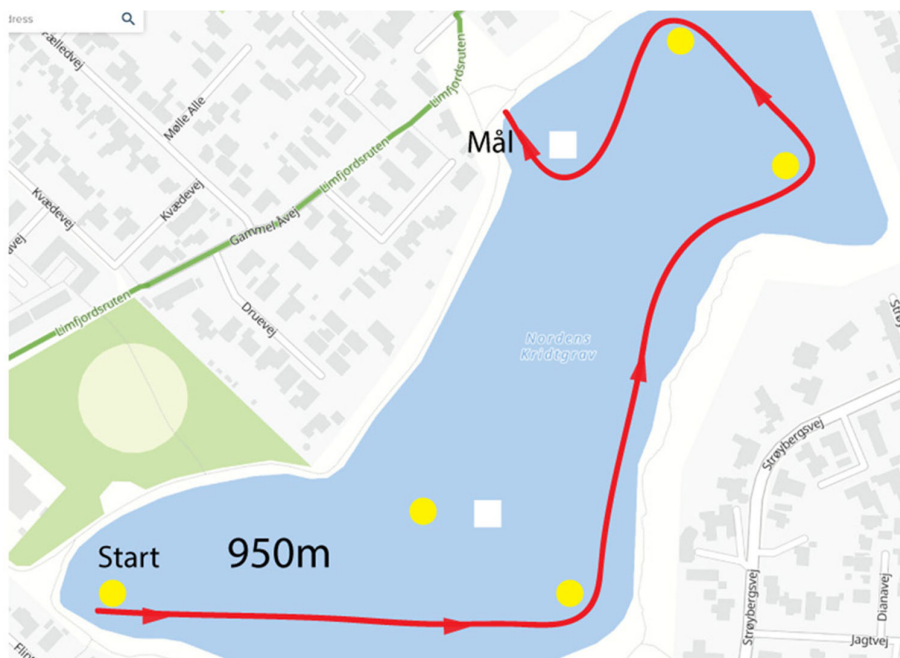
Alle startgrupper bliver fulgt ned til svømmestart – du bedes være klar til at følge din gruppe når der er tilladelse til at forlade skiftezone. Bliver først klar herefter, så følg den opsatte og flagmarkerede rute frem til området hvor der afholdes en kort racebriefing og svømmestart.

Du skal være i startområdet senest;

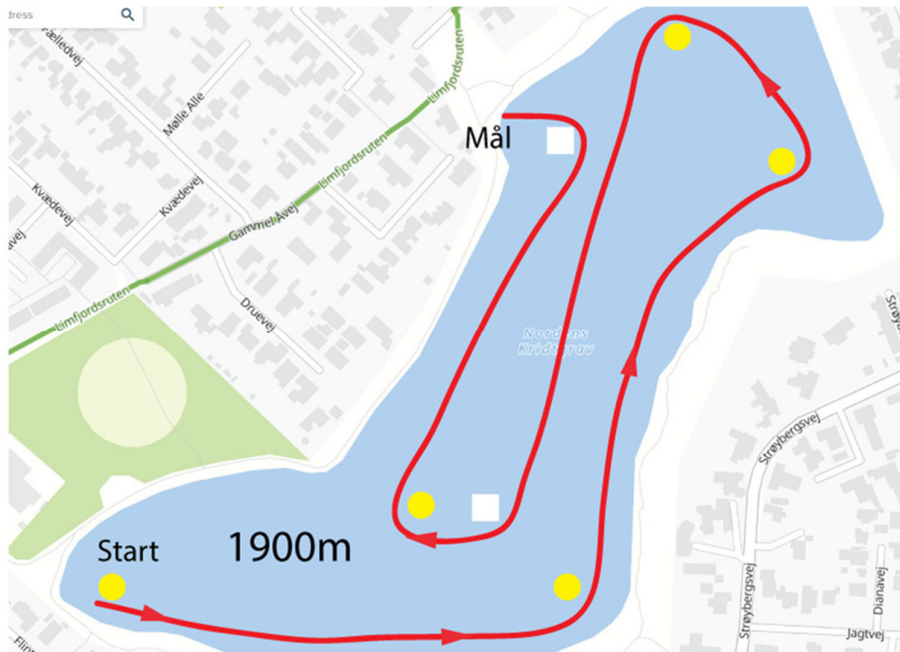
ELITE 20 minutter før din start, gerne før.

AGE GROUP 25 minutter før din start, gerne før.

DM CLASSIC SVØMMERUTE



Aalborg ½ & Relay/stafet SVØMMERUTE



Efter svømningen følger du den opsatte rute retur til skiftezone. Der er flere vejvisere, som hjælper dig på vej.

Udgår under svømning

Hvis en deltager vælger at udgå under svømningen, skal atleten strakt kontakte livreddere, dommere eller officials.

Hvis Atleten under svømningen behøver hjælp rækkes der en arm op for at skabe opmærksomhed evt. med råb om assistance/hjælp.

T1 - skiftezone

Når atleterne kommer op fra svømningen, løber de op i skiftezone/T1 og gør sig klar til cykelturen

Cykelhjelm og evt. Cykelsko skal tages på i T1 inden cyklen fjernes fra racket.

Cykelsko kan fastsættes på cykel pedalerne og først tages på når cyklingen påbegyndes, eller du kan tage cykelsko på inden cyklen tages ned fra racket og løbe med skoenen på frem til mountlinje.

Før du tager cyklen af cykelstativet, skal du checke din hjelm er korrekt spændt. Hvis du er i tvivl om hvad "korrekt spændt" er, spørg en dommer når du ankommer til skiftezone.

Husk cyklen SKAL trækkes til mountlinien er passeret.

Cykelruten og Littering

Du skal medbringe eget energi og væske på cykelruten.

HUSK at brugt emballage, bananskral etc. (litter) må KUN bortskaffes/smides indenfor de på ruten afmærkede Littering Zoner.

HOLD RUTEN FRI FOR PLASTIK, PAPIR, DUNKE etc. - TAKKER

Cykling

Følgende anvisninger skal overholdes:

Færdselsregler

- På cykelruten skal du følge færdselsreglerne og de anvisninger der gives af dommer, trafik officials og frivillige.
- I overensstemmelse med de officielle færdselsregler 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 må ikke benyttes nogen form for lyd – musik afspiller/agregater etc. Dette er forbudt i.h.t. Færdselsloven og Triatlon Danmarks konkurrenceregler.

12 meter reglen

Vi ønsker et sikkert og retfærdigt løb. Derfor skal alle atleter overholde 12 meter reglen.

Det vil sige, at alle skal holde 12m afstand - målt fra forhjul til forhjul.

#nodrafting.

DROP Zone på cykeldelen (og ved eget væskedepot på løberute).

Smid brugte gels, bananskræl, energibar indpakning og tomme drikkedunke indenfor de markerede dropzoner langs cykelruten og ved væskedepotet på løberuten.

Aleter skal benytte sig af de opstillede toiletter på ruten.

Cykelrute

Cyklingen er NON-Draft med 12 meter regel.

Der vil være penaltyboks på cykelruten lige før du ankommer til skiftezone (T2).

Vigtigt at du husker at tage din straf, ellers vil du blive diskvalificeret.

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.

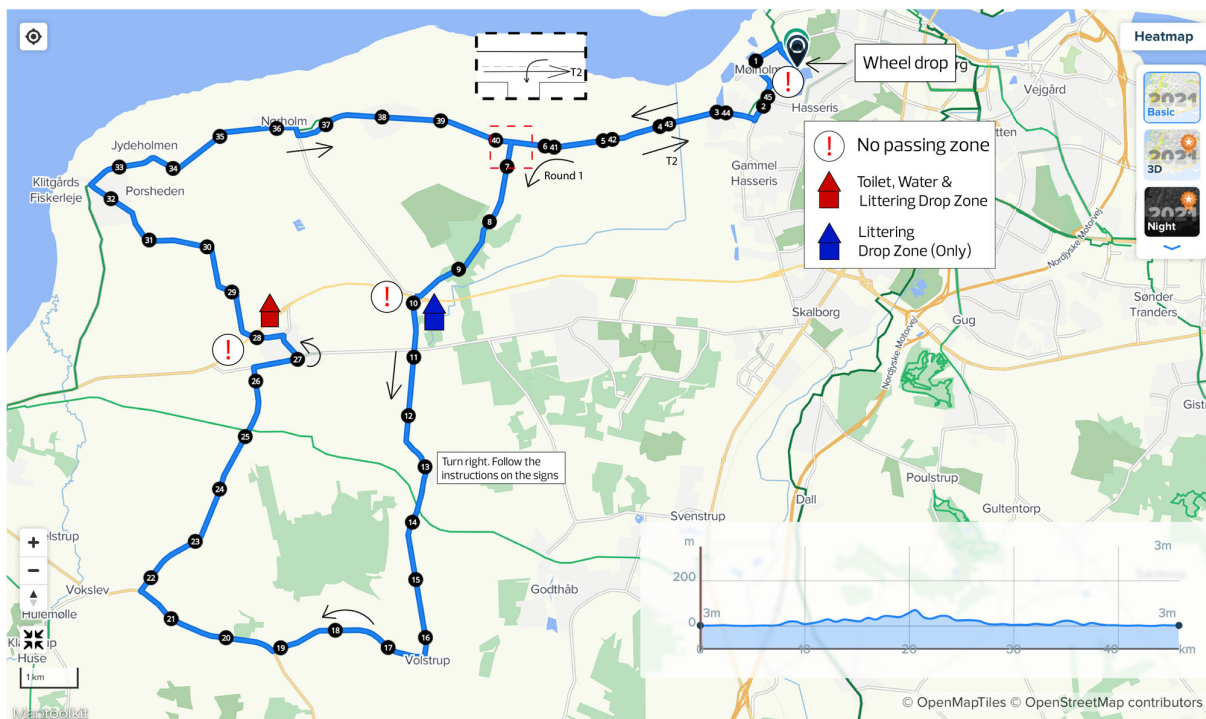
En cirkulær rute (med uret) begynder efter 8 km. Denne cirkulære rute gennemføres to gange ved $\frac{1}{2}$ distance og en gang på $\frac{1}{4}$ distance før turen går tilbage mod Aalborg.

VIGTIGT: Ved kilometer (cirka) 13 deler ruten sig.

Er du på $\frac{1}{4}$ (DM Classic) drej til højre, kører du Aalborg $\frac{1}{2}$ - Realy/stafet fortsætter du ligeud.

Før du når til dette sted er der opsat store skilte, som fortæller, hvordan du skal forholde dig.

DM Classic Distance 45 km:



The screenshot shows a map application interface. A blue route is plotted on a map of a coastal area. The route starts near 'Klitgårds Fiskerleje' and ends near 'Guldbæk'. The route is marked with black dots and numbers. A red arrow icon is placed on the route near 'Gelstrup'. A blue arrow icon is placed on the route near 'Svenstrup'. A legend box in the top right corner contains the following information:

- Wheel drop
- No passing zone
- Toilet, Water & Littering Drop Zone
- Littering Drop Zone (Only)

A text box on the map states: "At approx. kilometer 13 you have to drive straight ahead. Follow the instructions on the signs". A small inset map in the top left corner shows the route's location relative to a larger area. The bottom right corner shows a scale bar from 0 to 4 km and a copyright notice: "© OpenMapTiles © OpenStreetMap contributors".

DM Classic (1/4 jernmand) 45 km rute:

1/2 jernmand 90 km Rute

T2 - skiftezone efter cykel

Når du rammer T2, skal du huske at tage farten af cyklen, og gøre klar til træde af cyklen.

Husk du skal - som minimum - have en fod på jorden inden du passerer dis-mountlinjen.

Din cykel hænges korrekt på stativet, og alle løse genstande placeres i kassen, inden du fortsætter med løbet.

HUSK løbs nummeret foran.

Løberute

Der er ét væskedepot på løberuten per omgang – se herunder.

Husk at placere egne dunke i depot i god tid inden løbsstart, bemærk ingen udlevering af vand.

DROP Zone på løberute

Smid brugte gels, bananskræl, energibar indpakning og tomme drikkedunke indenfor de markerede dropzoner ved væskedepotet på løberuten.

Athleter skal benytte sig af de opstillede toiletter på ruten.

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.

Penalty boks  på løberute benytte kun af elite. Er du elite – HUSK at tjekke om dit nummer står på tavlen.



Tidsgrænser/cut-off tider

Se cut-off tider i fremsendte tidsskema.

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 efter cut-off tiden og uden eventuel markering af officials handle på egen risiko og eget ansvar.

I dette tilfælde vil der ikke være nogen garanti for sikkerhedsforanstaltninger på cykel - eller løberuten længere.

Det er atletens eget ansvar at komme tilbage til stævneområdet – dog vil opsamlingsvognen på det sidste heat evt. være behjælpelig.

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).

Information for Relay Teams

Læs gerne alle afsnit herover da de i høj grad også er gældende for Relay Teams/Stafet.

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.

Timing Chip

Hvert relay team får 1 stk. 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 fra svømmer til cyklisten i T1 – ved cyklen.

Her sættes chippen på cykelatletens ankel inden afgang på de 90 km.

Svømmeren skal løbe igennem hele skiftezone (inkl. skifteteltene) for at nå til cyklisten.

Skift til løber

Cykeldeltager dis-mounter og løber til skiftezone og sætter cyklen korrekt på rack INDEN cyklisten løsner og overdrager chippen til løberen på holdet.

Start / Målgang på løberuten

Når løberen nærmer sig mål, må resten af teamet stille sig klar kort før svinget til målgang og holdet må løbe i mål samlet.

Løberen skal aflevere chippen umiddelbart efter målgang.

Når temaet 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:

Her udleveres en after race madpakke.

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 følgende klasser;

DM Classic ELITE - gavekort og medaljer. Uddeles på dagen.

DM Classic Age Group – På grund af Corona 19 restriktioner er vi desværre nødsaget til at fremsende DM-medaljer efter stævnet.

Aalborg ½ - Deltagermedaljer vil ligge klar lige efter passage af målstregen og gavekort til nummer 1 i hver klasse, 18-39, Veteran 40, Veteran 50, osv.