

# ATHLETEGUIDEN 2026

## AALBORG TRIATHLON



STARTNUMMER  
PÅ SPORTSTIMING



GODKENDT  
SIKKER HJELM



KOM I  
GOD TID



ED

ENERGIDEPOTET.DK



---

<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. 21 juni 2026 .....</i>	5
<b>Før Raceday .....</b>	<b>6</b>
<i>Forberedelse / sikkerhedsinformation .....</i>	6
<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>	9
<i>Løberute .....</i>	9
<i>Generelle regler .....</i>	10
<i>Tidsgrænser/cut off .....</i>	10
<i>Svømning .....</i>	10
<i>Badehætte / Våddragt .....</i>	11
<i>Startområdet .....</i>	12
<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>	13
<i>T2 - skiftezone efter cykel .....</i>	14
<i>Løb og finish line .....</i>	14
<i>Information for Relay Teams .....</i>	15
<i>Mål/After Race .....</i>	15
<i>Cykel Check-out .....</i>	16
<i>Resultatliste .....</i>	16
<i>Præmieoverrækkelse .....</i>	17

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 i området ved konkurrencepladsen. Løbere passerer tæt ved skiftezone 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 lokation ved at taste: [Johannesmindevej 41, 9000 Aalborg](#)



### Startnummer:

Du kan finde dit startnummer på følgende link:

[Sportstiming - Aalborg Triathlon - 2026](#)

**Parkering:** Bemærk venligst de begrænsede parkeringsmuligheder i området. Vi anbefaler at bruge en cykel som transportmiddel til og fra konkurrencen. Henvielse til parkering: hjørnet af Annebergvej og skydebanevej parkering bag det røde hus, parkering skal være tæt og med respekt for at virksomheden kan komme ud og ind af port to med lastbiler. Biler som holder uhensigtsmæssigt risikere bøde eller fjernelse for egen regning!!

Parkeringsforhold rundt omkring stævne området, vær særligt opmærksom på skiltning og følg disse anvisninger.

En hver parkering på Kvædevej og vester fælledvej FRABEDES.

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

---

## Vigtig info:

T1 & T2: Skiftezone 1 & 2, Johannesmindevej 41 , 9000 Aalborg.



### Udlevering af raceback med startnr:

- Søndag d. 21 juni fra kl. 6.30 på Rygby banen ( skiftezone ), 9000 Aalborg

### Registrering/indtjekning:

- Registrering forgår ved skiftezone, du ankommer med dit startnummer, id og licens. Så går du til check-in teltet og der ligger din kuvert med klistermærker til hjelm og cykel samt dit løbnummer og en kasse.

<b>1/4 JERNMAND</b>	<b>START</b>	<b>SLUT</b>
Check in (ved check-in teltet på pladsen)	08:30	10:00
Race breafing ved skiftezone	10.15	
Svømme start ruldende fra kl.	10:30	
Svømme cutoff	45 minutter	
Præmieoverrækkelse	Kl. 14-15	

**Tidsplan for weekendens stævne:**  
**Søndag d. 21 juni**

<b>1/2 JERNMAND</b>	<b>START</b>	<b>SLUT</b>
Check in	06:30	08:30
Race breafing i skiftezonnen	08:30	

Ruldende start fra kl.	09:00	
Svømme cutoff	1t 20min efter start	
Cykel cutoff	5 timer efter start	
Løb cutoff	8 timer efter start	

## Før Raceday

### Forberedelse / sikkerhedsinformation

---

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

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

## 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 21 juni **6.30 – 10.00** Johannesmindevej 41, 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 **6.30 – 10.00**

T1 området er forbeholdt atleter, dommere og officials.

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

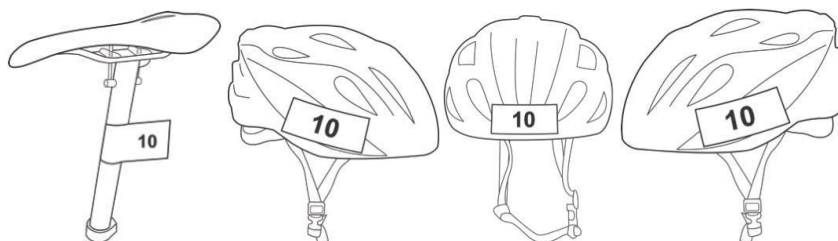
Når du modtager din startpakke ved registrering, vil du modtage en række klistermærker:

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

Klistermærkerne skal placeres som nedenstående på henholdsvis sadelpinden og cykelhjelm en.

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 cykelhjelm en skal klistermærkerne placeres, så nummeret kan ses fra fronten, højre side og venstre side.
- Cykelhjelm en 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

---

Vil bestå af High5 energi, cola, gel og vand. Der er depot ca. hver 2,5 km. Depot 1 har kun vand. Det kommer på følgende km 1,5km , 6,5km, 11,5km, 16,5km.

Depot 2 er ved 4km, 9km, 14km, 19km - High5 energi, cola, gel og vand

---

## Cykelruten

---

Der vil være et væskedepot med vand og energi i High5 dunke. Ca 25 km ude for ¼ og ca 30 km ude for ½ Jernmand.

---

## Løberute

---

Der bliver opsat borde i skiftezonen til eget depot.

---

## 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. Toilet på cykel er ved væskedepot. Toiletter for løb er i skiftezone som løbes igennem hver 5,2km.

## 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

---

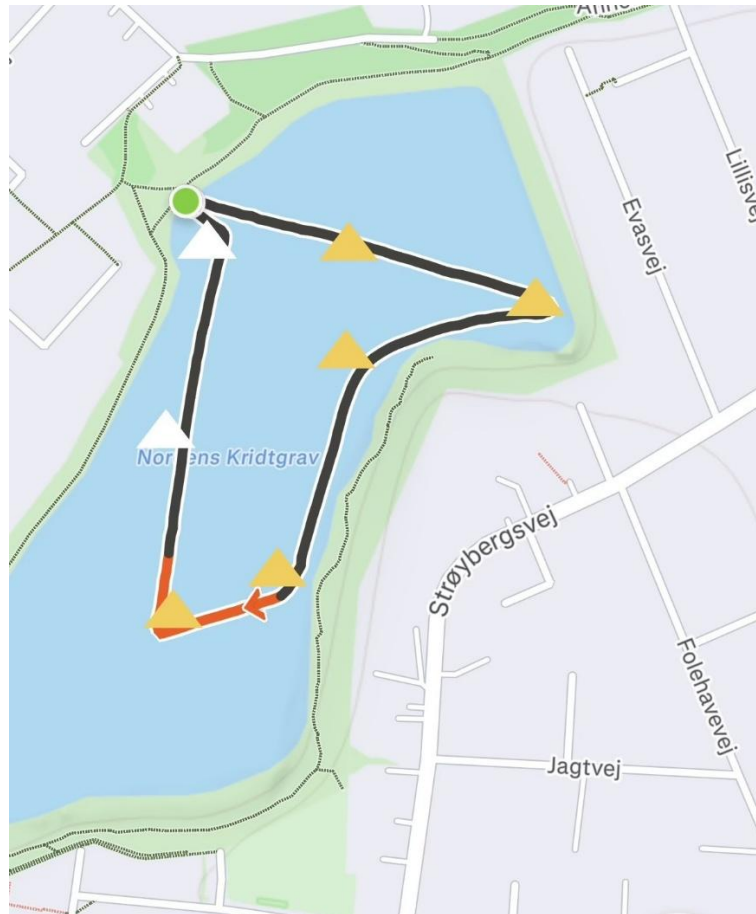
Før starten skal du sørge for, at du har fastgjort timing chippen til velcrobåndet og rundt om anklen. Timing chips skal afleveres umiddelbart efter målgang.

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

Store Hvide og orange bøjler danner svømningruten. Deltagerne skal altid have gule bøjler på højre side og hvide bøjler på venstre side.

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



Kvart Jernmand

Halv 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 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 cycles.

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

Husk dit startnummer hvis du ønsker det på cyklen.

## 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.

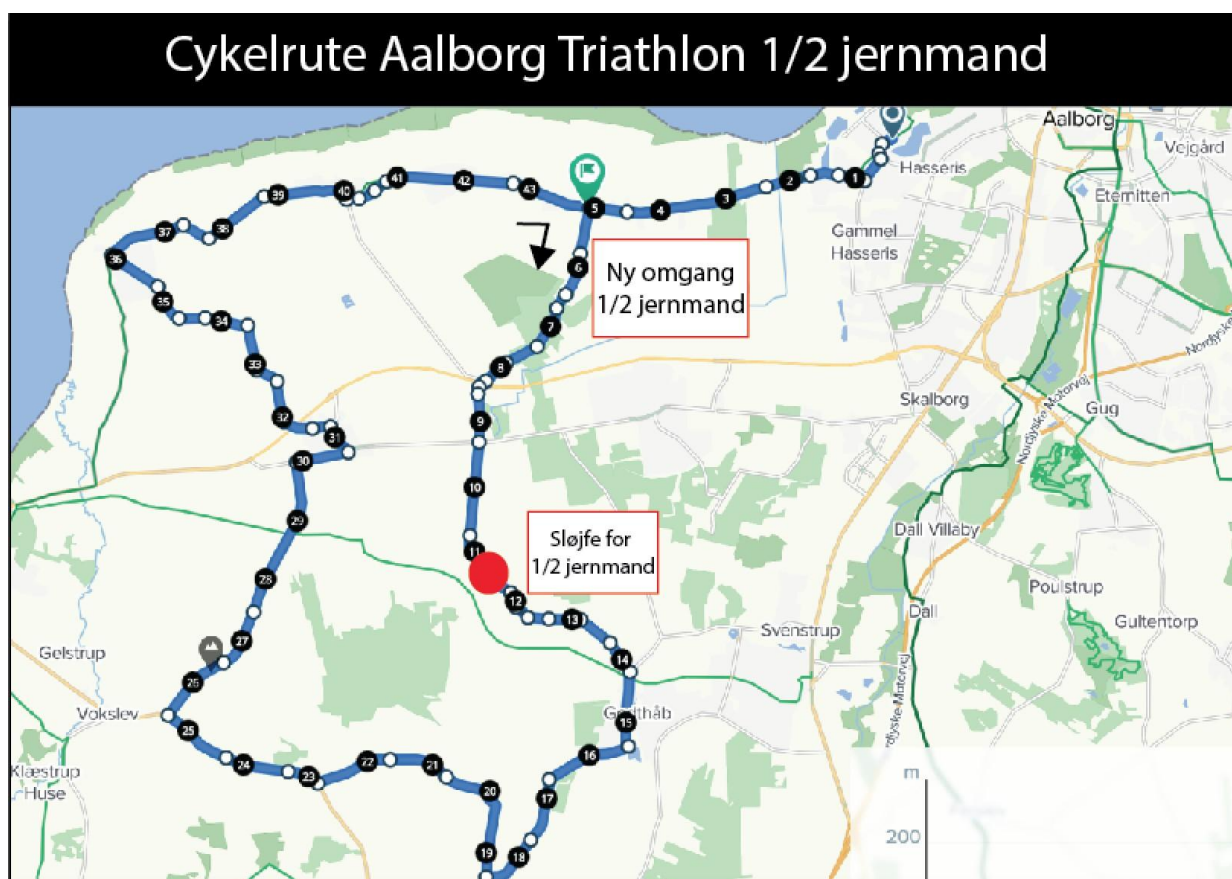
- Midten af vejen må ikke krydses, hvis den hvide linje er fuldt optrukket.
- Alle atleter skal have deres startnummer på hjelmen og cyklen, som tidligere beskrevet.
- Følg ikke efter dommere eller mc marchalls på cykelruten!!!
- Der er ingen telefoner eller mp3-afspillere tilladt på cykelruten.

## 12 meter reglen

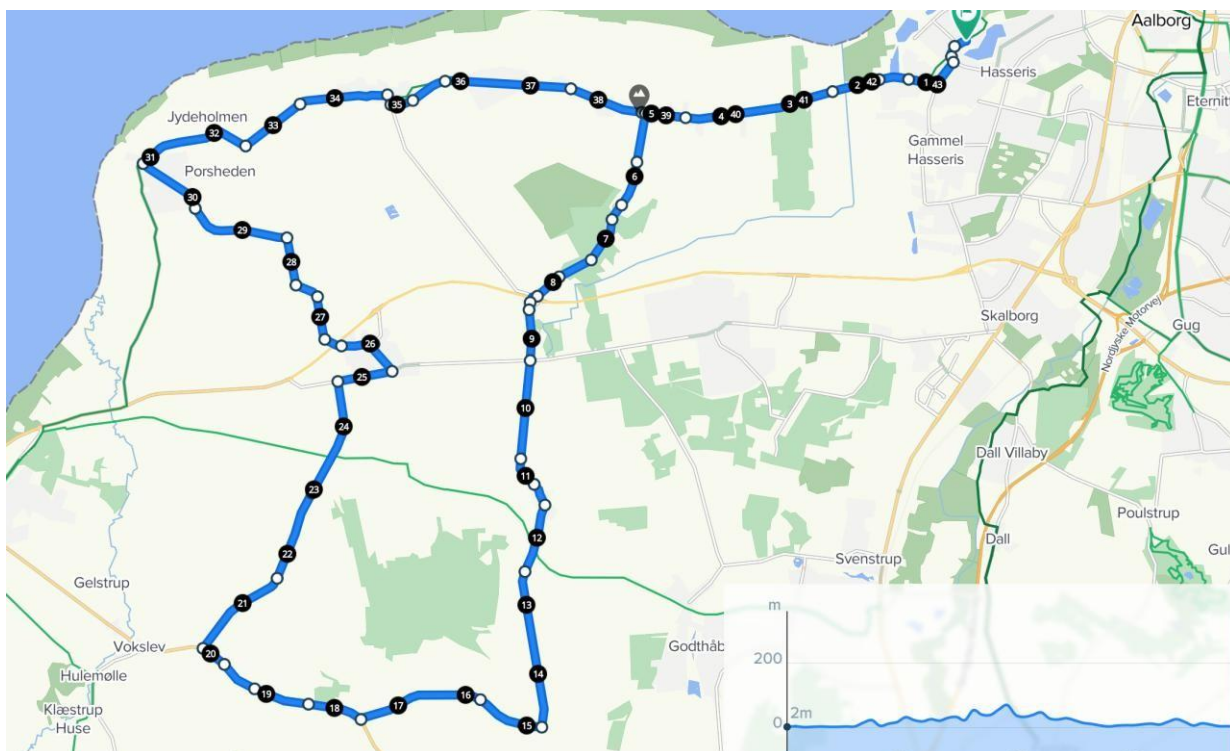
Vi ønsker et sikkert og retfærdigt løb. Derfor skal alle atleter, så vidt muligt, overholde 10 meter reglen. #nodrafting.

## 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  $\frac{1}{2}$  distance og en gang på  $\frac{1}{4}$  distance før turen går tilbage mod Aalborg.

<https://aalborgtriathlon.dk/ruten2021/#bike>

## 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

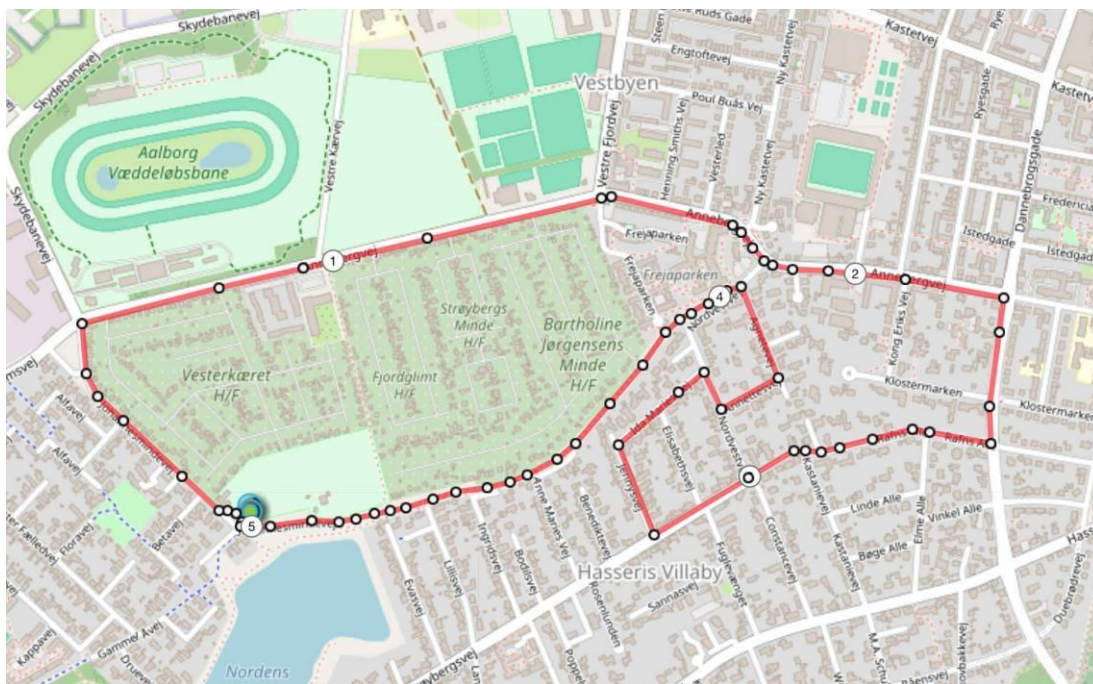
På løbeturen skal startnummeret bæres på fronten af atleten.

Det afsluttende løb sker på en rundstækning på 5,2 km, rundt om stævneområdet. På hver runde løbes der nær mål, 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.

Ruten fuldføres to gange ved  $\frac{1}{4}$  distance og 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 cykelhjelmene passer til atleten, der skal tage cykeldelen på event dagen. Det er atletens ansvar, at cyklen og cykelhjelmene er i forsvarlig stand og at hjelmen ikke er revnet.

### Timing Chip

Hvert relay team vil 1 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. Ved manglende chip aflevering faktureres 150kr

---

### **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.

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

### **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 ind i afterrace området. Her vil du få adgang til vores recovery zone samt forplejning af følgende:

Mad og drikke, dette er kun for atleten. Efter udgang fra området kan atleten ikke komme ind igen.

**Ved manglende chip aflevering faktureres 150kr**

### **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

Fra Perform Sport – [Performsport.dk](http://Performsport.dk) / [High5 Energy](http://High5 Energy) / [Energidepotet.dk](http://Energidepotet.dk)

Vi glæder os til en fed dag sammen med jer.

Mvh Palle og Martin samt alle hjælperne

---