



HADERSLEV TRIATHLON 2019

På vegne af Haderslev TRI 2000 bydes alle
velkommen til 2019-udgaven af Haderslev Triathlon.

Søndag den 26. maj 2019 kl. 10



1/4 Ironman distance. Individuel og stafet

950 m svømning, 45 km cykling og 10,5 km løb



HADERSLEV TRIATHLON 2019

Der vil i 2019 være fuld fokus på den populære distance 1/4 Ironman, som er den eneste distance, der afvikles denne dag. Stævnet vil være ideelt hvis man skal deltage i en 1/2 jernmand senere på sæsonen.

RACE MANUAL

2019_{V.1}

Tilmelding

Parkering

Starttider

Check-in

Skiftezone og svømmerute

Cykelrute

Løberute

Information og konkurrenceregler



HADERSLEV TRIATHLON 2019

Tilmelding foretages på my2.raceresult.com

Disciplin	Indtil 2. november 2018	Indtil 1. maj 2019	Indtil 26. maj 2019
¼ Ironman Individuel	295 kr.	395 kr.	545 kr.
¼ Ironman Stafet	395 kr.	495 kr.	695 kr.





HADERSLEV TRIATHLON 2019

Parkering

På kortet herunder kan parkeringsmuligheder ses. Vær opmærksom på at nogle parkeringsområder ikke er åben for ud- og indkørsel under stævnet, mens andre kan bruges under stævnet.



Parkering zone 1+3

Parkering indtil kl 9.45, hvorefter området lukkes indtil kl. 12.30. Altså ingen udkørsel i denne periode. I zone 1 er der ca. 20 pladser og i zone 3 er der ca. 30 pladser.



HADERSLEV TRIATHLON 2019

Parkering zone 3

Parkering indtil kl 9.45, hvorefter området lukkes indtil kl. 14 . Altså ingen udkørsel i denne periode. I zone 3 er der ca. 15 pladser.

Parkering zone 4

Her er parkering mulig hele dagen, og alt til- og frakørsel er muligt. I zone 4 er der op til 30 pladser.





HADERSLEV TRIATHLON 2019

Starttider

Lørdag den 25. maj 2019:

Ingen udlevering af numre eller parkering på stævnepladsen.

Søndag den 26. maj 2019:

1/4 Ironman distance. Individuel og stafet:

950 m svømning, 45 km cykling og 10,5 km løb

8.00 Udlevering af startnummer starter.

9.30 Sidste mulighed for udlevering af startnummer.

9.45 Indsvømning skal være afsluttet, og man skal være i startområdet.

9.45 Briefing ved speaker.

10.00 Starten går ude i vandet.

11.00 Cutoff-tiden for svømning er 1 time.

10.20 Første forventede tid i T1 fra swim til Bike.

11.30 Første forventede tid i T2 fra Bike til Run.

13.00 Første forventede tid for finish.

Check-in

Mellem 7.00-9.30 skal du møde personligt ind på RACEOFFICE, og modtage pose med **Startnummer** der skal bæres på maven under løbet(ikke under SWIM eller BIKE), **Chip**, der skal placeres på venstre ankel, samt **klistermærker med dit nummer**, der skal sættes på cykel ved bagbremsen og på begge sider af din hjelm, **badehætte** du skal bære yderst under svømning, inden du personligt, og uden ledsager, checker din cykel og hjelm ind hos dommerne ved indgangen til skiftezone.



HADERSLEV TRIATHLON 2019

Din cykel, hvor bremseevnen kontrolleres, og din hjelm, hvor fastgørelsen til hovedet, kontrolleres af dommerne, før du må komme ind i skiftezone og deltage.

Cyklen hænges på stativet ved dit nummer. Her skal din taske samt skifte tøj og sko lægges umiddelbart ved siden af cyklen.

Du er selv ansvarlig for at orientere dig om skiftezone, dens ud- og indpassager, samt trække din cykel inde i zonen under skift.



SWIM

Man skal opholde sig i startområdet på land 15 min inden start. Når speakeren har foretaget racebriefingen går man i vandet ad rampen tæt ved startområdet.



HADERSLEV TRIATHLON 2019

Indsvømning skal foretages inden et kvarter før start, og skal foretages langs bredden mod vest og tilbage.

Banen er formet som en trekant, og starten foregår ude i vandet få meter fra badebroen. Startlinien markeres af hjælpere i bådene og kajaker, der vil skabe en startlinie som I starter bag. Der tælles ned og starten markeres gennem højttaler. Der svømmes en runde ved $\frac{1}{4}$ ironman, først mod bøjen til højre og I skal til en hver tid passere bøjen venstre rundt. Marker ved vink og råb hvis I ønsker assistance ved en båd. I diskvalificeres ikke ved at tale, holde eller hvile ved en båd, men først hvis I sejles ind af båden. Husk at blive registreret som værende udgået hvis I vælger ikke at gennemføre. På den måde ved vi at vi har fået alle ud af vandet.

Vandtemperaturen vil være ca. 17 grader og det betyder at man skal være iført våddragt samt den udleverede badehætte. Man må gerne have flere badehætter på, men hænder og fødder skal være frie.

Efter endt svømning løbes der til skiftezonen af den markerede sti og undervejs passeres en måtte, der registrer jeres tid. Disse mellemtider kan følges online. I skiftezonen skal våddragten aflægges umiddelbart ved siden af din cykel. Man skal have påspændt cykelhjelm inden cyklen tages af stativet, og der skal trækkes ud af skiftezonen. Påstigning af cyklen er først ved hjælperen ude på asfaltvejen.

Stafethold skal overdrage chippen umiddelbart ved siden af cyklen til næste person, der først må løfte cyklen af når chippen er monteret på venstre ankel.



HADERSLEV TRIATHLON 2019



© Manse / Svend Anker / Kim

BIKE

Ruten er forholdsvis ukompliceret, og går fra vores klubhus ved Søsportscentret mod Marstrup. I Marstrup kører man til højre mod Vedsted, og her møder man det sværeste og mest kuperede stykke på ruten. Fra Vedsted forsætter man gennem Over Jerstal, hvor man i rundkørslen drejer første gang, og efter 200 m drejer til venstre ind af Bevtøft-parallellen. Efter 5km kommer man til vendepunktet hvorefter man skal samme rute retur til Haderslev.



HADERSLEV TRIATHLON 2019

Bemærk at man skal helt rundt i rundkørslen i Over Jerstal, og altså tage 4. afkørsel, når man er på vej retur.

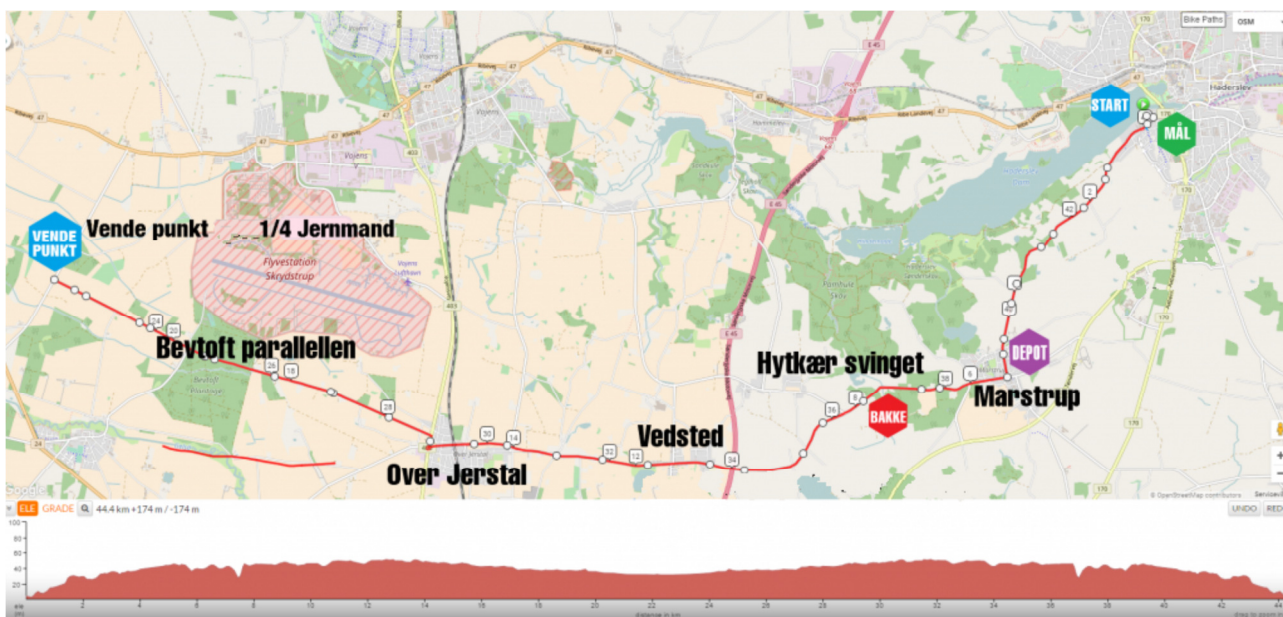


Ved endt cykling stiges af cyklen ved indgangen til skiftezone, og hjelm må først afspændes, når cyklen hænger i stativet ved din plads. Stafethold skal overdrage chippen umiddelbart ved siden af cyklen til næste person, der først må montere chippen på venstre ankel, når cyklen er hængt på stativet.

På ruten er drafting ikke tilladt. Dette overvåges af motorcykeldommere.



HADERSLEV TRIATHLON 2019



Cykelruten er en ud og hjem rute der er 22,5 km ud og 22,5 km hjem, og gennemkøres en gang. Trafikken er holdt væk fra vejen den første km ved stævnepladsen, men ellers er der normal biltrafik på resten af ruten. Vendepunkter og sving er markeret med skilte samt i nogle specielle tilfælde også vejvisere.

RUN

Fra klubhuset løbes der i retning af Damparken, hvor man først løber på stier i den yderdampark og derefter en tur omkring den indre dam, inden man løber retur af samme rute. Man passerer kun to små broer undervejs, og ellers er ruten helt fald. Ved løbet skal der have startnummer på maven, og det er kun under løbet man skal have startnummeret på sig. Man skal have det synligt, når man passerer måtten der registrer din mellemtid for start RUN.



HADERSLEV TRIATHLON 2019



Løbet er en ud hjem rute på 2,75 km ud til et vendepunkt og retur af de samme stier til stævnepladsen, hvor der løbes en runde om søsportscentret. Sørg for at løbe i højre side af stien så der er plads til modløbende.

Løberuten gentages to gange og der modtages et farvet bånd til håndledet ved første passage. I mål registreres din tid når du passerer måtten.



HADERSLEV TRIATHLON 2019



INFORMATION

Løberuten er lagt således, at man nemt kan følge sin yndlingsatlet. Vælger man at blive ved skiftezonen vil man kunne se to passager, men vælger man at stå et sted i Damparken, vil man kunne se endnu flere passager, da stierne ligger tæt. Bemærk at det kun er deltagerne der må være inde i skiftezonen. Husk desuden at vise hensyn til deltagerne og respektere anvisninger fra politi, hjemmeværnspoliti og RACECREW.

Forplejning under stævnet.

Der vil være vand og energidrik i skiftezonen, samt vand ved vendepunktet på løberuten.

I atletzone umiddelbart efter mållinjen venter forplejning af kage og drikkevarer. Der kan købes mad og drikke i boden ved skiftezonen.



HADERSLEV TRIATHLON 2019



Vinderceremoni.

Vi kårer de tre hurtigste i hver aldersgruppe kl. 14.

Fortrydelse af tilmelding.

Vi refunderer uden spørgsmål 50 % af dit startgebyr indtil den 1/1 2019, hvis du fortryder din tilmelding. Fra 1/1 til 1/5 2019 refunderer vi 25 % af dit startgebyr, hvorefter retten til tilbagebetaling bortfalder. Regler for overdragelse kan ses ved tilmelding.



HADERSLEV TRIATHLON 2019



Omklædning, toilet og afhentning af cykel.

Der er herre- og dameomklædning med bad i søsportscentret. Der er ligeledes flere toiletter i bygningen. Cyklen kan kun afhentes efter stævnet ved forevisning af startnummeret.

Førstehjælp.

Der vil være førstehjælpere i målområdet.



HADERSLEV TRIATHLON 2019

Konkurrenceregler og aldersgrupper.

Gennemførelsen af Haderslev Tri 2000s stævne sker på eget ansvar, og man skal til stadighed overholde færdselsreglerne. Der vil være vejvisere på ruten, samt enkelte steder politihjemmeværn der kan dirigere trafikken. Desuden vil dommere se til at reglerne overholdes. Man er forpligtet på at oplyse DTRIF-medlemsnummer ved tilmeldingen, eller købe et Enkelt Persons Medlemskab (EPM) ved tilmelding.

Aldersgrupper:

16-17 m/k

18-39 år m/k

40-49 år m/k

50-59 år m/k

60 år + m/k

Bemærk at din alder udregnes efter fødselsår, og det den alder du bliver i 2019, der er afgørende for hvilken AG du indplaceres i.

Vi ses den 26. maj 2019!