HADERSLEV TRIATHLON 2021

På vegne af Haderslev TRI 2000 bydes alle velkommen til 2021-udgaven af Haderslev Triathlon.

Søndag den 30. maj 2021 kl. 10

1/4 Ironman distance. Individuel og stafet

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

Duathlon distance. Individuel og stafet

5 km løb, 45 km cykling og 5 km løb

HADERSLEV TRIATHLON 2021

RACE MANUAL

2021V.1

Tilmelding
Parkering
Starttider
Covid 19 forbehold

Check-in
Skiftezone og svømmerute
Cykelrute
Løberute
Information og konkurrenceregler

HADERSLEV TRIATHLON 2021

Tilmelding foretages på link på vores hjemmeside

Disciplin	Indtil 1. maj 2021	Indtil 30. maj 2021
Duathlon 5-45-5 Individuel	445 kr.	595 kr.
Duathlon 5-45-5 Stafet	495 kr.	645 kr.
¼ Ironman Individuel	445 kr.	595 kr.
¼ Ironman Stafet	495 kr.	645 kr.

HADERSLEV TRIATHLON 2021

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.

Parkering zone 2

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 2021

Starttider:

Lørdag den 29. maj 2021:

Ingen udlevering af numre eller parkering på stævnepladsen.

Søndag den 30. maj 2021:

<u>1/4 Ironman distance. Individuel og stafet:</u>

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.

HADERSLEV TRIATHLON 2021

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.
12.10 Første forventede tid for finish.
13.15 Vinder ceremoni.

<u>Duathlon distance. Individuel og stafet:</u>
5 km løb, 45 km cykling og 5 km løb
8.00 Udlevering af startnummer starter.
9.30 Sidste mulighed for udlevering af startnummer.
9.45 Opvarmning på løberuten er mulig.
9.45 Briefing ved speaker.
10.00 Starten går ved startlinien.
10.20 Første forventede tid i T1 fra Run til Bike.
11.30 Første forventede tid i T2 fra Bike til Run.
11.50 Første forventede tid for finish.
13.15 Vinder ceremoni.

Covid 19 hensyn

Der vil blive taget foranstaltninger for at overholde de gældende regler, for at mindske spredningen af Covid 19. Stævnet er muligt at gennemføre ved et forsamlingsforbud på mindst 100 personer eller mere. Ved et mindre forsamlingsforbud vil stævnet blive aflyst, og alle deltagere få hele deres startgebyr - gebyr retur. Der vil op til stævnet komme en mail, der beskriver hvad vi sammen kan gøre for at afvikle dette stævne forsvarligt.

Check-in

Mellem 8.00-9.30 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 eller sadelpinden, og på din hjelm. Triathleter skal medbringe **egen badehætte** der skal bæres yderst under svømning, inden du personligt, og uden ledsager, checker din cykel og hjelm ind hos hjælperne ved indgangen til skiftezonen.

Din cykel kontrolleres af hjælperne, og her kontrolleres bremseevnen, og din hjelm, hvor fastgørelsen til hovedet kontrolleres. Der kontrolleres også at du har monteret klistermærkerne på cykel og hjelm, før du må komme ind i skiftezonen og deltage.

Cyklen hænges i sadlen på stativet med retning væk fra dit nummer. Her skal din taske samt skifte tøj og sko lægges umiddelbart til venstre for cyklen.

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

HADERSLEV TRIATHLON 2021

SWIM (Triathleter)

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. 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 kajakker, der vil skabe en startlinie som I starter bag. Der tælles ned og starten markeres gennem højtaler. Der svømmes en runde ved ¼ ironman, først mod bøjen til højre, mod uret rundt, og I skal til en hver tid passere bøjen på ydersiden. 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 forventes at være ca. 17 grader og det betyder at man skal være iført våddragt samt badehætte. Man må gerne have flere badehætter eller neoprenhætter på inderst, men hænder og fødder skal være frie. Ved meget lave temperaturer, der måles en time før start i 60 cm dybde, kan svømningen blive afkortet for at formindske tiden i vandet, og dette meddeles en time inden start. 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 venstre side af din cykel. Man skal have påspændt cykelhjelmen 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 2021

1. RUN (Duathleter)

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 flad. Ved løbet skal der haves 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 registrerer din mellemtid for 1. RUN. Efter endt løb 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 ting aflægges umiddelbart ved venstre side af din cykel. Man skal have påspændt cykelhjelmen 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.

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 fortsætter man gennem Over Jerstal, hvor man i rundkørslen drejer første gang, og efter 200 m drejer til venstre ind af Bevtoft-parallellen. Efter 5 km kommer man til vendepunktet hvorefter man skal samme rute retur til Haderslev.

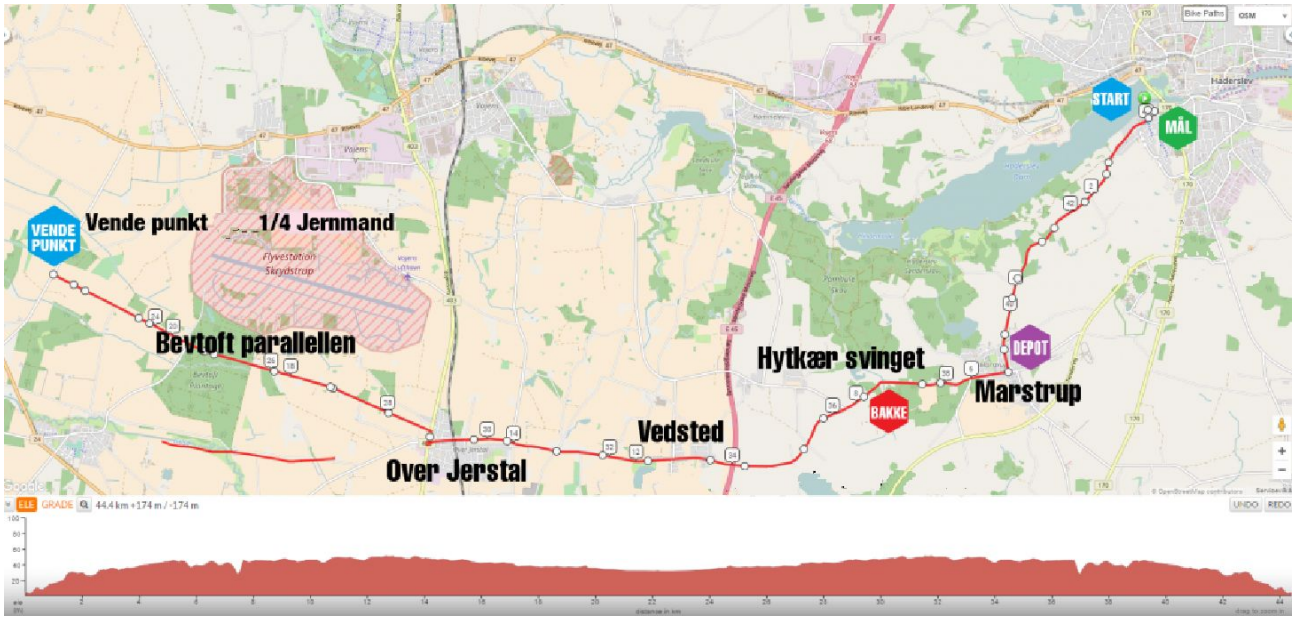
HADERSLEV TRIATHLON 2021

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 skiftezonen, 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 2021



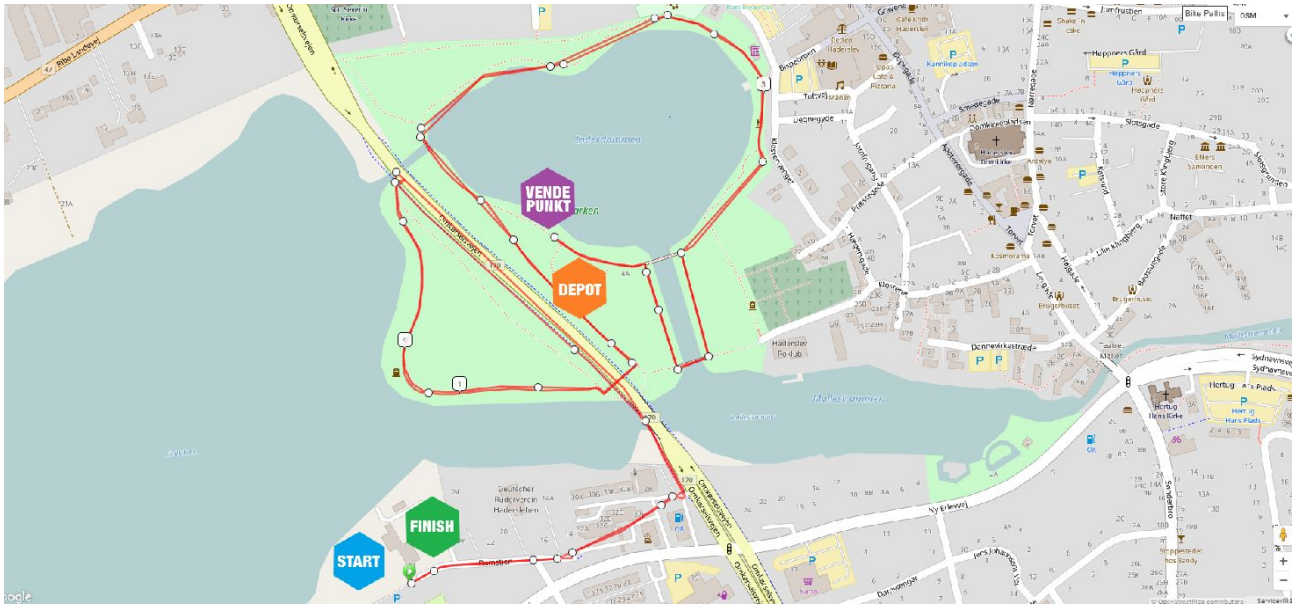
Cykelruten er en ud og hjem rute der er 22,5 km ud og 22,5 km hjem, og gennemkøres en gang. Trafikken er holdt væk fra vejen ved stævnepladsen, men ellers er der normal biltrafik på resten af ruten. Der vil være politihjemmeværn ved nogle sving. Vendepunkter og sving er markeret med skilte samt i nogle 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 flad. Ved løbet skal der haves 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

HADERSLEV TRIATHLON 2021

registrerer din mellemtid for RUN.



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 for triathleterne og der modtages et farvet bånd til håndleddet ved første passage. I mål registrere din tid når du passerer måtten. Duathleter gennemløber ruten en gang inden 45 km cykling, og en gang efter.

HADERSLEV TRIATHLON 2021

INFORMATION

Løberuten er lagt således, at man nemt kan følge sin yndlings atlet. 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.

Vinder Ceremoni.

Vi kårer de tre hurtigste i hver aldersgruppe kl. 13.15. Der vil være præmie til vinderen i hver aldersklasse.

Der vil være gavekort til 1., 2. og 3. plads overall m/k i både triathlon og duathlon.

Fortrydelse af tilmelding.

Vi refunderer uden spørgsmål 50 % af dit startgebyr indtil den 1/1 2021, hvis du fortryder din tilmelding. Fra 1/1 til 1/5 2021 refunderer vi 25 % af dit startgebyr, hvorefter retten til tilbagebetaling bortfalder. Regler for overdragelse kan ses i mail man modtager ved tilmelding.

HADERSLEV TRIATHLON 2021

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 12.30 ved forevisning af startnummeret.

Førstehjælp.

Der vil være førstehjælpere i målområdet, markeret ved en person i gul førstehjælpsvest, samt et førstehjælps skilt ved målstregen.

HADERSLEV TRIATHLON 2021

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. Straffen vil være: A. Stop-and-go på alle fejl, bortset fra grelle eksempler. B. Diskvalifikation vil ske hvis man overtræder færdselsloven, urinerer i skiftezonen, eller smider affald i naturen. Man er forpligtet på at oplyse DTRIF-medlemsnummer ved tilmeldingen, eller købe et Enkelt Persons Medlemskab (EPM) ved tilmelding.

Aldersgrupper Triathlon:
18-39 år m/k
40-49 år m/k
50-59 år m/k
60 år + m/k

Aldersgrupper Duathlon:
15-17 år 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 beregnes efter fødselsår, og det den alder du bliver i 2021, der er afgørende for hvilken AG du indplaceres i.

Vi ses den 30. maj 2021!