



HADERSLEV TRIATHLON 2022

På vegne af Haderslev TRI 2000 bydes alle velkommen til 2022-udgaven af Haderslev Triathlon.

Lørdag den 28. maj 2022 kl. 15



Lang distance. Individuel og stafet

1500 m svømning, 40 km cykling og 10 km løb

Kort distance. Individuel og stafet

750 m svømning, 20 km cykling og 5 km løb

Duathlon distance. Individuel og stafet

2,5 km løb, 20 km cykling og 5 km løb



HADERSLEV TRIATHLON 2022

RACE MANUAL

2022_{v.}

Tilmelding

Parkering

Starttider

Covid 19 forbehold

Check-in

Skiftezone og svømmerute

Cykelrute

Løberute

Information og konkurrenceregler



HADERSLEV TRIATHLON 2022

Tilmelding foretages på link på vores hjemmeside

Disciplin	Indtil 1. maj 2022	Indtil 28. maj 2022
Duathlon 2,5-20-5 Individuel	200 kr.	300 kr.
Duathlon 2,5-20-5 Stafet	300 kr.	400 kr.
Lang distance Individuel	400 kr.	500 kr.
Lang distance Stafet	500 kr.	600 kr.
Kort distance Individuel	200 kr.	300 kr.
Kort distance Stafet	300 kr.	400 kr.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

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. Adressen er Damstien 28, 6100 Haderslev.



Parkering zone 1+3

Parkering indtil kl 14.45, hvorefter området lukkes indtil kl. 18.30. Altså ingen



HADERSLEV TRIATHLON 2022

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 14.45, hvorefter området lukkes indtil kl. 18 . 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.



Starttider:

Fredag den 27. maj 2022:

Ingen udlevering af numre eller parkering på stævnepladsen.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

Lørdag den 28. maj 2022:

Lang distance. Individuel og stafet:

1500 m svømning, 40 km cykling og 10 km løb

13.00 Udlevering af startnummer starter.

14.30 Sidste mulighed for udlevering af startnummer.

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

14.45 Briefing ved speaker.

15.00 Starten går ude i vandet.

16.00 Cutoff-tiden for svømning er 1 time.

15.20 Første forventede tid i T1 fra swim til Bike.

16.30 Første forventede tid i T2 fra Bike til Run.

17.10 Første forventede tid for finish.

18.20 Vinder ceremoni.

Kort distance. Individuel og stafet:

750 m svømning, 20 km cykling og 5 km løb

13.00 Udlevering af startnummer starter.

14.30 Sidste mulighed for udlevering af startnummer.

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

14.45 Briefing ved speaker.

15.05 Starten går ude i vandet.

15.15 Første forventede tid i T1 fra swim til Bike.

15.45 Første forventede tid i T2 fra Bike til Run.

16.05 Første forventede tid for finish.

18.00 Vinder ceremoni.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

Duathlon distance. Individuel og stafet:

2,5 km løb, 20 km cykling og 5 km løb

13.00 Udlevering af startnummer starter.

14.30 Sidste mulighed for udlevering af startnummer.

14.45 Opvarmning på løberuten er mulig.

14.45 Briefing ved speaker.

15.00 Starten går ved startlinien.

15.10 Første forventede tid i T1 fra Run til Bike.

15.45 Første forventede tid i T2 fra Bike til Run.

16.10 Første forventede tid for finish.

18.10 Vinder ceremoni.

Covid 19 hensyn

Der vil blive taget foranstaltninger for at overholde de gældende regler, for at mindske spredningen af Covid 19. Ved en aflysning vil stævnet vil alle deltagere få hele deres startgebyr - gebyr retur. Der vil op til stævnet komme en mail, der beskriver hvad vi aktuelt sammen kan gøre for at afvikle dette stævne forsvarligt.



HADERSLEV TRIATHLON 2022



Check-in

Mellem 13.00-14.30 skal du møde personligt ind på RACEOFFICE, og modtage pose med

Startnummer der skal bæres på ryggen under BIKE, og på mavesiden under løbet (ikke under SWIM), og

Chip, der skal placeres på venstre ankel.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

Triathleter skal medbringe **egen badehætte (ikke sort)** der skal bæres yderst under svømning. Du skal personligt, og uden ledsager, checke din cykel og hjelm ind hos hjælperne ved indgangen til skiftezonen. Medbring desuden **eget nummerbælte** så du nemt kan skifte nummerets placering fra BIKE til RUN.

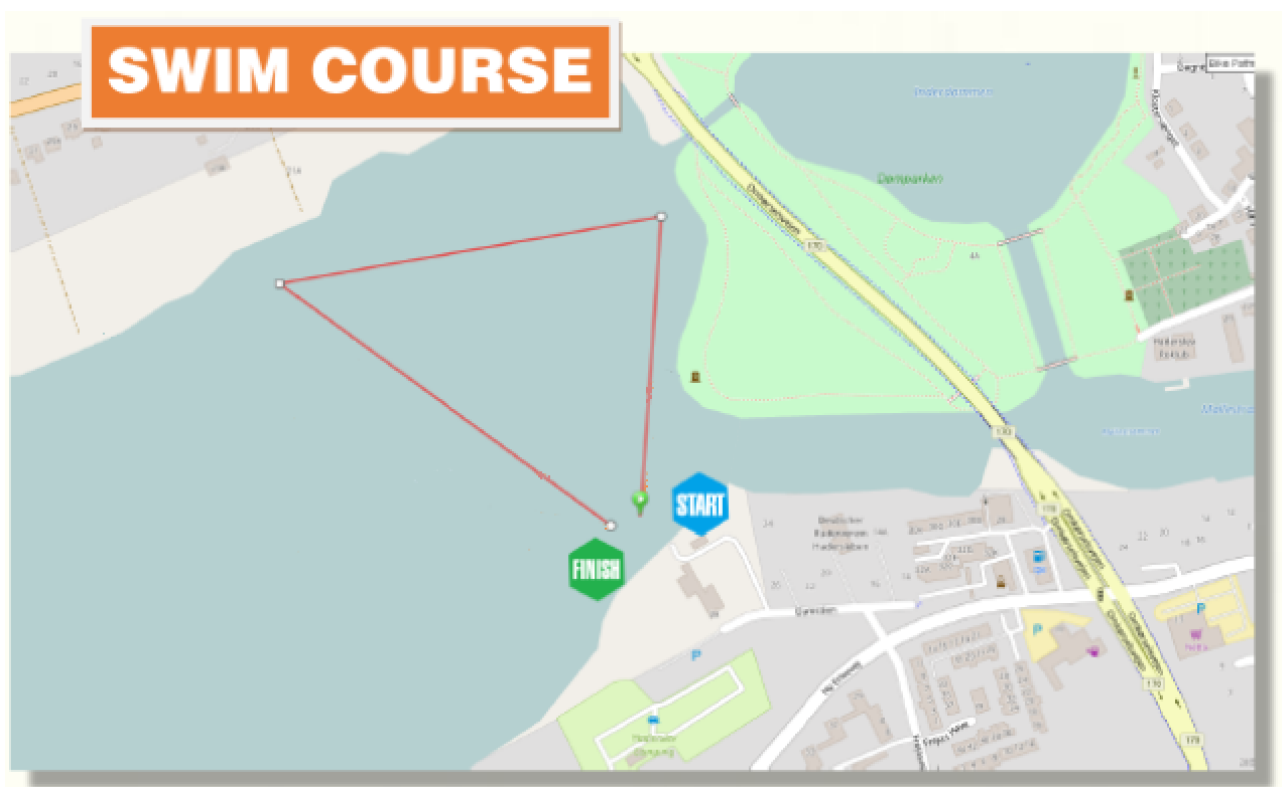
Din cykel kontrolleres af hjælperne, og her kontrolleres bremseevnen, og din hjelm, hvor fastgørelsen til hovedet kontrolleres, før du må komme ind i skiftezonen og deltage.

Cyklen hænges i sadlen på stativet med retning væk fra dit nummer. Her skal din taske samt skifte tøj og sko lægges umiddelbart til højre 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 2022



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, der vil skabe en startlinie som I starter bag. Der tælles ned og starten markeres gennem en højtaler. Der svømmes **1 runde ved kort distance og 2 runder ved lang distance**, først mod bøjen til højre, mod uret rundt, og I skal til enhver tid passere bøjen på ydersiden. Marker ved vink og råb hvis I ønsker assistance ved en båd. I diskvalificeres ikke ved at tale, holde



HADERSLEV TRIATHLON 2022

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.



HADERSLEV TRIATHLON 2022



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 cykelhelmen 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 2022



1. RUN (Duathleter)

Fra klubhuset løbes der i retning af Damparken, hvor man først løber på stier i den ydre dampark, og retur af samme vej. Ved løbet skal der have startnummer på maven. Man skal have det synligt, når man passerer måtten, der registrerer din mellemtid for 1. RUN. Efter endt løb løbes der til skiftezone af den markerede sti og undervejs passerer en måtte, der registrer jeres tid. Disse mellemtider kan følges online. I skiftezone skal ting aflægges umiddelbart ved højre side af din cykel. Man skal have påspændt cykelhjelm inden cyklen tages af stativet, og der skal trækkes ud af skiftezone. Påstigning af cyklen er først ved hjælperen ude på asfaltvejen.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

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, og nummeret placeret på rygside.

BIKE

Ruten er forholdsvis ukompliceret, og går fra vores klubhus ved Søsportscentret mod Marstrup. Efter 5 km kommer man til vendepunktet, hvorefter man skal samme rute retur til Haderslev. I alt 10 km. Bemærk at nummeret skal være placeret på rygside under cyklingen.



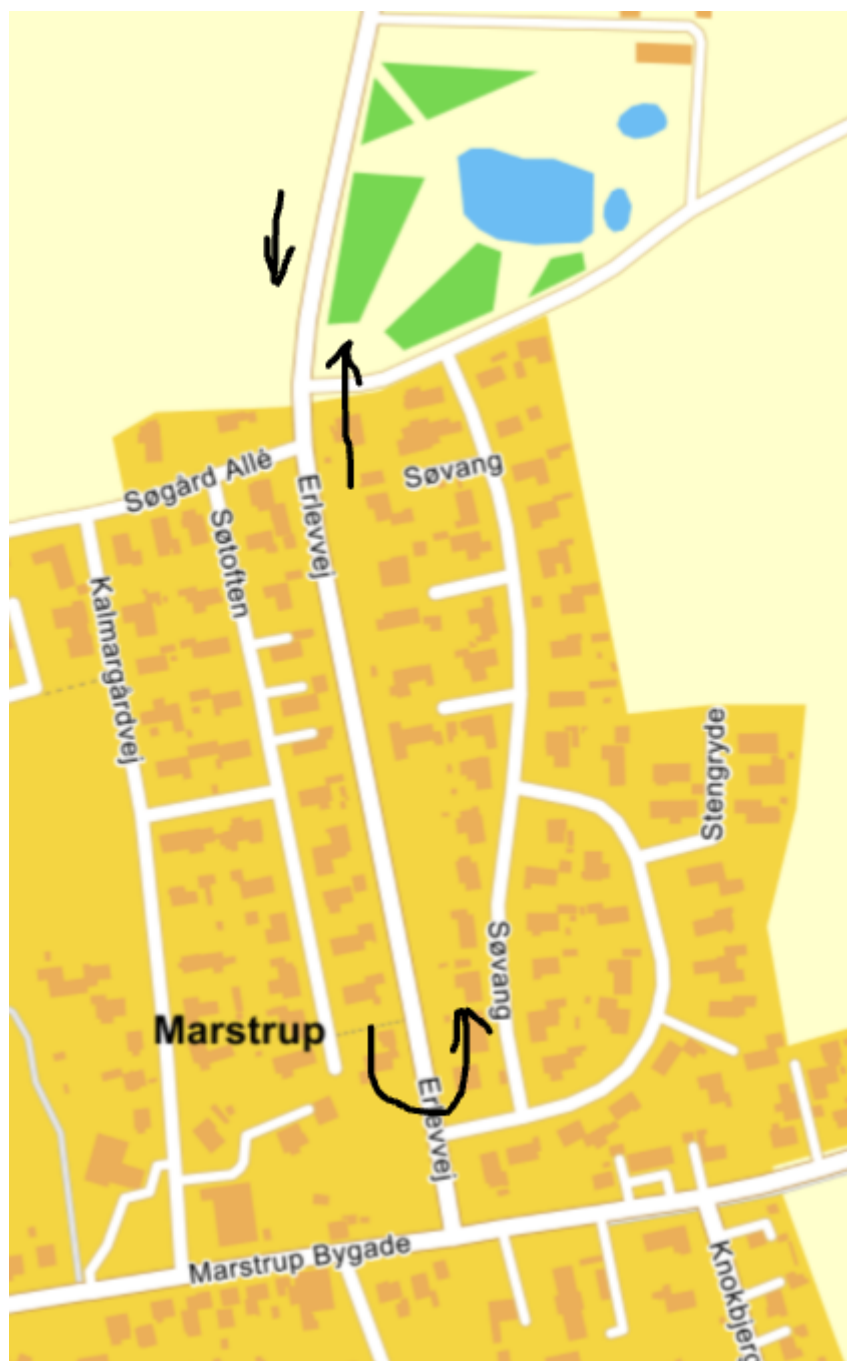
HADERSLEV TRIATHLON 2022



Cykelrute 5 km ud til Marstrup og retur ad Erlevvej.



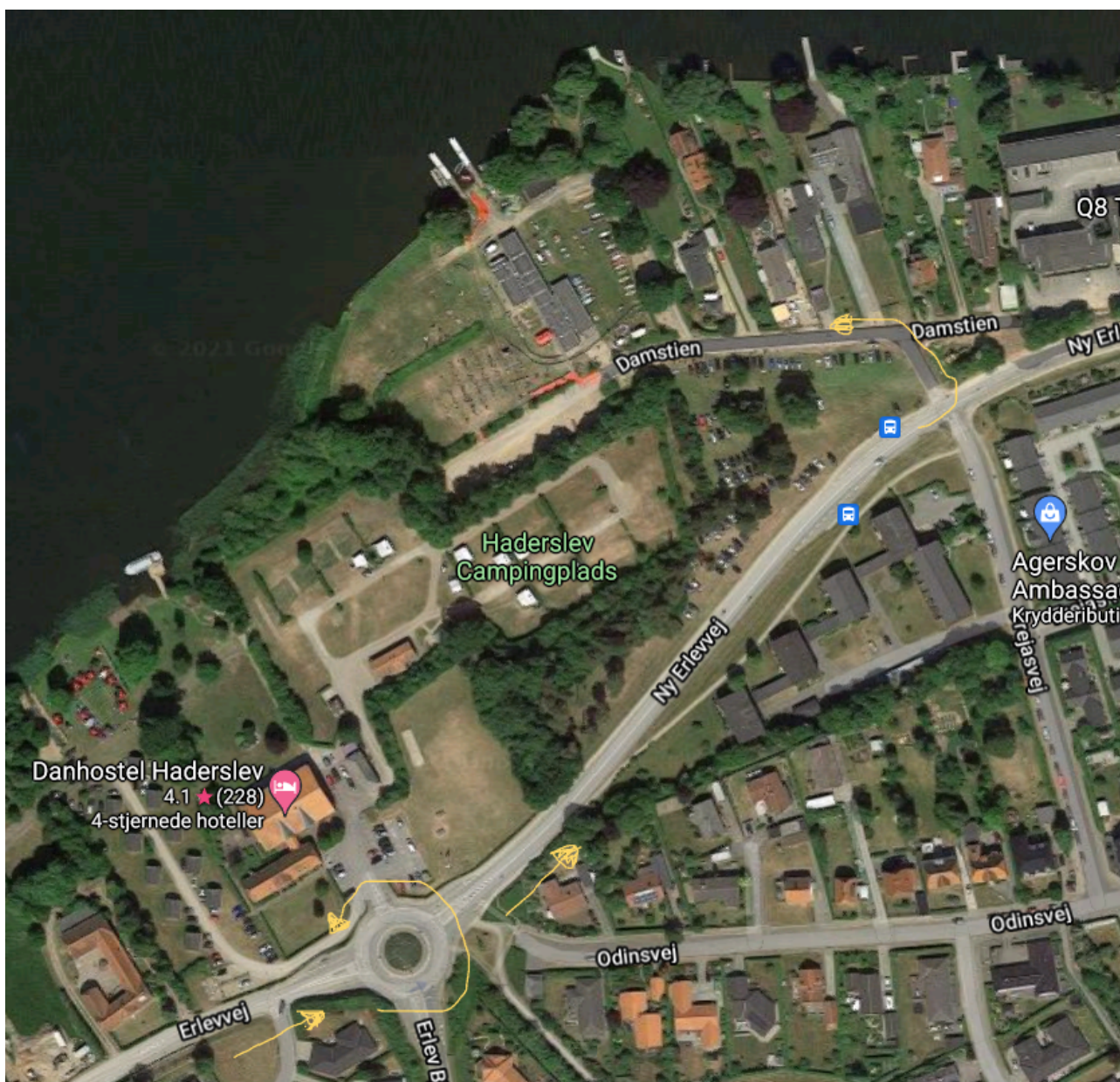
HADERSLEV TRIATHLON 2022



Vendepunkt inden t-kryds i Marstrup.



HADERSLEV TRIATHLON 2022



I rundkørslen køres hele vejen rundt for at tage en runde mere. **Ved kort distance og duathlon køres ruten til Marstrup vendepunkt 2 gange. Ved lang distance køres ruten til Marstrup vendepunkt 4 gange.** Bemærk at man skal helt rundt i



HADERSLEV TRIATHLON 2022

rundkørslen ved Danhostel for at køre retur til næste runde. Efter sidste runde (hhv. 2 eller 4 kørsler til Marstrup vendepunkt) køres til skiftezonen 400 m fra rundkørslen ved at bruge anden afkørsel i rundkørslen ved Danhostel.



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.

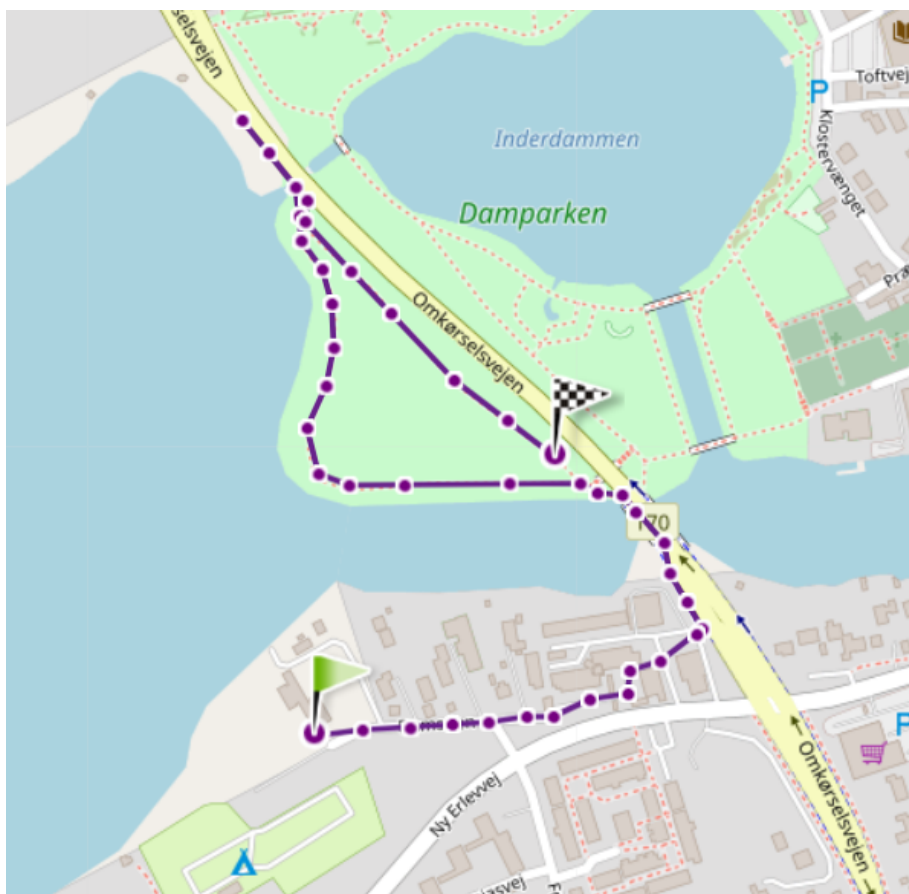
På ruten er drafting ikke tilladt, man skal holde 5 cykellængder til forankørende og en overhaling skal ske på max. 30 sekunder.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

Trafikken er holdt væk fra vejen ved stævnepladsen, men ellers er der normal biltrafik på resten af ruten. Der vil være politihjemmenværn ved nogle sving. Vendepunkter og sving er markeret med skilte og vejvisere.

RUN



Løbet er en ud hjem rute, med 1,25 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.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

Løberuten gentages fire gange for lang distance og der modtages et farvet bånd til håndledet ved hver passage. I mål registrere din tid når du passerer måtten. Duathleter gennemløber ruten en gang inden 20 km cykling, og to gang efter.



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.



HADERSLEV TRIATHLON 2022

Forplejning under stævnet.

Der vil være vand og energidrik i skiftezonen.

I atletzone umiddelbart efter mållinjen venter forplejning af kage og drikkevarer.

Der kan købes mad og drikke i boden ved skiftezonen.

Vinder Ceremoni.

Vi fremkalder de tre hurtigste i hver aldersgruppe startende kl. 18.00. Der vil være præmie til vinderen i hver aldersklasse, hvilket er et startnummer til 2023-udgaven af Haderslev Triathlon. Der er medalje til alle gennemførende deltagere.

Fortrydelse af tilmelding.

Vi refunderer uden spørgsmål 50 % af dit startgebyr indtil den 1/1 2022, hvis du fortryder din tilmelding. Fra 1/1 til 1/5 2022 refunderer vi 25 % af dit startgebyr, hvorefter retten til tilbagebetaling bortfalder. Regler for overdragelse kan ses i mail man modtager ved tilmelding.

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 16.30 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 2022

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.

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 2022, der er afgørende for hvilken AG du indplaceres i.

Vi ses den 28. maj 2022!