

# HERLEV TRIATHLON

## Stævneguide – Herlev Triathlon 2022

Det er med stor glæde, at Herlev Tri & Motion byder dig velkommen til Herlev Triathlon 2022.

Læs deltagerguiden grundigt da den indeholder vigtig information i forbindelse med din deltagelse i Herlev Triathlon og for at sikre, at du får en god oplevelse.

Reglerne er til for at sikre dig og de øvrige deltagere en høj sikkerhed under stævnet.

Såfremt denne guide giver anledning til spørgsmål, er du meget velkommen til at stille disse på vores mail: [herlevtriathlon@gmail.com](mailto:herlevtriathlon@gmail.com)

Vi håber du får en god oplevelse og glæder os til at se dig d. 1. maj 2022.

Med venlig hilsen

Herlev Triathlon Stævneudvalg

NORDEA  
FONDEN



CAMPIONE



Functional  
Nutrition

Uperform.dk  
coaching

# HERLEV TRIATHLON

## Tidsplan

06:15	Check-in åbner
07:00	Første svømmestart på OL distancen
08:10	Første svømmestart på sprintdistancen (med forbehold for ændringer)
13:30	Sidste deltager kommer i mål

## Praktisk Information

### Resultatservice

Umiddelbart efter du passerer målstregen, kan du se dine resultater på:

<https://www.sportstiming.dk/event/9452/results?page=3>

### Hjemmeside

[www.herlevtriathlon.dk](http://www.herlevtriathlon.dk) - her kan du læse al information om stævnet og ruterne, samt stille spørgsmål omkring stævnet.

### Facebook

Du finder Herlev Triathlon på [www.facebook.com/herlevtriathlon](https://www.facebook.com/herlevtriathlon), hvor alle nyheder, spørgsmål/svar og anden relevant information vil blive slået op.

### Parkering

Parkering ved Hjortespringbadet er ikke muligt, der henvises i stedet til grusbanen ved Skinderskovhallen, samt ConvaTec (Papyro-Tex) på Skinderskovvej 32.

Se i øvrigt trafikinformation her <https://www.herlevtriathlon.dk/trafikinformation>

### Kontakt

Mail: [Herlevtriathlon@gmail.com](mailto:Herlevtriathlon@gmail.com)



# HEDLEV TRIATHLON

## Registrering og Check-in

Registrering og check-in finder sted foran Hjortespringbadet, hvor du får udleveret dit startnummer mv.

Hent gerne dit startnummer inden 1. Maj, så I undgår ventetid ved nummerudlevering på dagen.

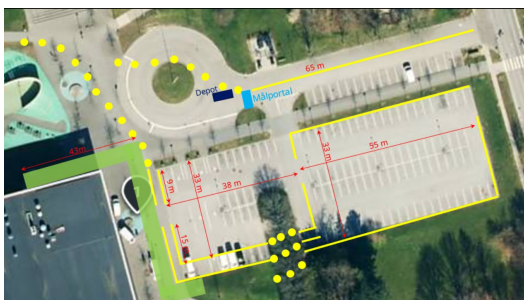
Du kan afhente startnummer:

- Torsdag den 27. April fra 17:00 – 19:00 hos Blomsterfeen, Hjortespringvej 96
- Fredag den 28. April fra 17:00 – 19:00 hos Blomsterfeen, Hjortespringvej 96
- Lørdag den 30. april fra kl. 16:00 – 18:00 (eller så længe vi går og sætter stævneplads op) foran Hjortespringbadet
- Søndag fra 6:15 på stævnepladsen foran Hjortespringbadet

Hvis du henter for andre medbring venligst fuldmagt.

## Check-in

Vi anbefaler at du kommer i god tid før svømmestart – **check-in skal være gennemført seneste 30 min før svømmestart**, således at du har tid til at finde din plads til din cykel, dit skifte tøj m.m i skiftezone. Der vil være hjælpere i skiftezone, som du kan spørge til råds, hvis der skulle opstå spørgsmål i forbindelse med skiftezone eller andre generelle spørgsmål omkring stævnet. Det anbefales endvidere, at du inden start orienterer dig om skiftezone samt om de to skift – se i øvrigt skiftezonekort ( 1 ).



NORDEA  
FONDEN



CAMPIONE



Functional  
Nutrition

Uperform.dk  
coaching

# HERLEV TRIATHLON

Ca. en uge inden stævnet vil du modtage en e-mail med en liste over starttider.

Ved registrering modtager du følgende:

- Kuvert med:
  - Løbsnummer
  - Tidstagningschip
  - Chipholder
  - Nummerklistermærker til din cykelhjelm
  - Nummerklistermærker til din cykel
  - Sikkerhedsnåle til montering af startnr.
  - Goodiebag med t-shirt og gaver fra vores sponsorer.



# HEDLEV TRIATHLON

## Skiftezone

Efter registrering og check-in skal du stille din cykel i de dertilhørende stativer i skiftezone, cyklen skal hænge i sadlen på stativet, og må ikke stå på jorden på støttefod eller lignende.

Af hensyn til sikkerhed er **Adgang til skiftezone** kun mulig via indgangene, og det er kun deltagere og officials, der har adgang.

**Afhentning af cykel** efter endt stævne kan udelukkende ske mod sammenligning af nr. på cykel og nummer på tøjet. Tag derfor hverken nummeret af tøjet eller cyklen før du er ude af skiftezone.

**Eventuel omklædning** i forbindelse med skiftene skal foretages ved din cykel. Det skal understreges, at det ikke er tilladt at være nøgen i skiftezone.

NORDEA  
FONDEN



CAMPIONE



Functional  
Nutrition

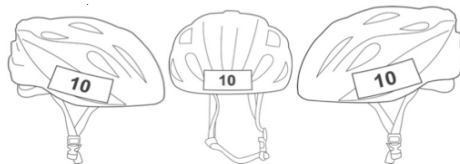
Uperform.dk  
coaching

# HERLEV TRIATHLON

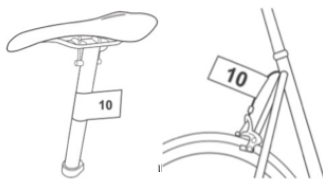
## Tidstagningschip og løbsnummer

**Tidstagerchippet** skal monteres i den dertil udleverede chipholder, som skal sættes fast om anklen. Det er vigtigt i forhold til tidstagningen, at chippen placeres på anklen. Tidstagningschippet skal monteres inden svømmestart, og den skal bæres under hele stævnet.

**Nummeret til cykelhjelm** skal placeres synligt på både højre og venstre side samt på fronten af hjelmen, som vist på billedet nedefor:



**Nummeret til cyklen** skal placeres på saddelpinden eller bremsekablet, som vist på billedet nedenfor:



**Løbsnummeret** skal under løbedelen være placeret synligt foran på kroppen. Det er tilladt men ikke et krav, at løbsnummeret også bæres under cyklendelen. Løbsnummeret må dog ikke bæres under svømningen. Du kan med fordel medbringe et nummerbælte, hvorpå nummeret på forhånd kan monteres. Dermed skal du ikke bruge tid på at sætte nummeret fast på tøjet under skiftet. Bemærk at nummeret skal være påført inden du forlader skiftezone.



# HERLEV TRIATHLON

Gennemførelse af stævnet

Svømmedelen

## Omklædning

Adgang sker via svømmehallens omklædningsrum her skal du vaske dig jf. svømmehallens alm. regler. Da badeområdet har et begrænset antal brusere, er det vigtigt at komme i god tid inden svømmestart.

Det ikke er muligt at opbevare skiftetøj eller øvrige ejendele i omklædningsrummet. Du skal i stedet opbevare alle dine ting i skiftzonen ved din cykel.

**Bemærk at det er tilladt at svømme med våddragt.** Svømmefødder eller andre hjælpemidler er ikke tilladt

**Det er ikke tilladt at lave hovedspring i vandet,** da man starter i den lave ende af bassinet.

Tilskuere til svømmedelen har mulighed for at følge deltagerne fra Hjortespringbadets glasbagside på sydsiden af bygningen. Der vil ikke være adgang for tilskuere i svømmehallen af hygiejne og sikkerhedsmæssige årsager.

**OL distancen** skydes i gang kl 07:00. Svømningen kommer til at foregå med enkeltstart med kort pause imellem hver deltager. Du skal svømme i højre side, en gang op og ned på den første bane. Herefter svømmer du under banetovet og gentager proceduren på bane nr. 2. Dette gentages indtil alle baner er tilbagelagt og du dermed har svømmet 800 meter. Når du således har svømmet de første 800 meter, står du op af vandet, og hoppe i vandet igen på bane 2 og gentage proceduren. På anden runde skal du kun svømme 700 meter (7 baner), hvorefter du står op af vandet og går/løber videre til skiftezone gennem udgang ved Hjortespringbadets glasbagside.

Da ikke alle svømmer lige stærkt, skal der under svømningen udvises agtpågivenhed og tages hensyn til alle uanset svømmetempo.

NORDEA  
FONDEN



CAMPIONE



Functional  
Nutrition

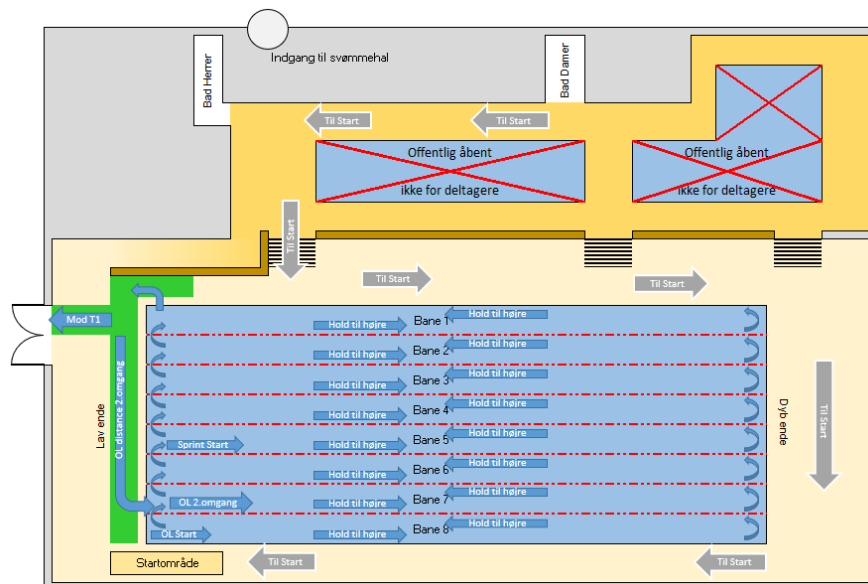
Uperform.dk  
coaching

# HERLEV TRIATHLON

**Sprintdistancen** skydes i gang kl. 8:15 (med forbehold for ændringer – din starttid bliver sendt ud på mail ca. en uge inden stævnet).

Svømningen kommer til at foregå som enkeltstart med kort pause mellem hver deltager. Du skal svømme i højre side, en gang op og ned på den første bane. Herefter svømmer du under banetovet og gentager proceduren på næste bane. Dette gentages indtil du har svømmet 500 m, hvorefter du står op af vandet og går/løber videre til skiftezone gennem udgang ved Hjortespringbadets glasbagside

Da ikke alle svømmer lige stærkt, skal der under svømmedelen udvises agtpågivenhed og tages hensyn til alle uagtet svømmetempo.



Under svømningen vil der være officials og livreddere tilstede i svømmehallen, og alle deltagere skal følge deres anvisninger. Såfremt en livredder og/eller official observerer en uhensigtsmæssigt adfærd fra en deltager eller bedømmer, at det ikke er forsvarligt at lade en deltager gennemføre svømningen, kan de bortdømme vedkommende.

Der er placeret en **Tidstagningsmåtte** ved svømmestart.

Bemærk at der ikke er adgang til nogen af de øvrige bassiner i svømmehallen.





# HERLEV TRIATHLON

## Skiftezone 1, T1 (fra svømning til cykling)

Når du er færdig med svømningen, skal du følge den afmærkede rute ud af svømmehallen mod skiftezone. Der vil være officials, der sikrer, at du kommer den rigtige vej til skiftezone. Umiddelbart uden for svømmehallen vil der være et væskedepot.

Hvis du har svømmet i badetøj, og derfor ønsker at skifte til cykel/tri-tøj, skal dette foregå i skiftezoneteltet, da det ikke er tilladt at være nøgen uden for skiftezoneteltet. Har du under svømningen derimod det tøj på, som du også skal have på under cykling og løb, er det valgfrit om omklædningen foregår i skiftezoneteltet eller ved din cykel.

**Bemærk:** Cykelhjelm skal være spændt fast på hovedet inden cyklen tages ud af stativet

**Cyklen skal trækkes ud af skiftezone**, og du må først stige op på den, når du er ovre mountlinjen på cykelruten.

NORDEA  
FONDEN



CAMPIONE



Functional  
Nutrition

Uperform.dk  
coaching

# HILLERLEV TRIATHLON

## Cykeldelen

Cykelruten er en 10 km lang rute, der skal køres 4 gange for deltagere på OL distancen og 2 gange for deltagere på den sprintdistancen. Cyklingen foregår på offentlige veje, der vil være delvist lukkede fra den øvrige trafik. Officials vil sørge for at holde trafikken tilbage for deltagerne, og guide trafikken og deltagerne på en for alle parter hensynsmæssig måde. Det er deltagerens eget ansvar at sikre, at cykelruten køres det korrekte antal gange.

**Cykelhjelme** er obligatorisk under cykeldelen. Hjelmen skal være CE-mærket. Der må ikke være revner mv. i hjelmen, da den i så fald ikke beskytter effektivt. Officials kan afvise enhver hjelm, der ikke lever op til kravene, og en ny hjelm skal således fremskaffes, inden in-check af cykel kan gennemføres.

Det er ligeledes dit eget ansvar at sikre, at din cykel er i god stand og herunder sikre, at den lever op til de gældende krav for bremses, reflekser mv., således at cyklen er forsvarlig at køre på.

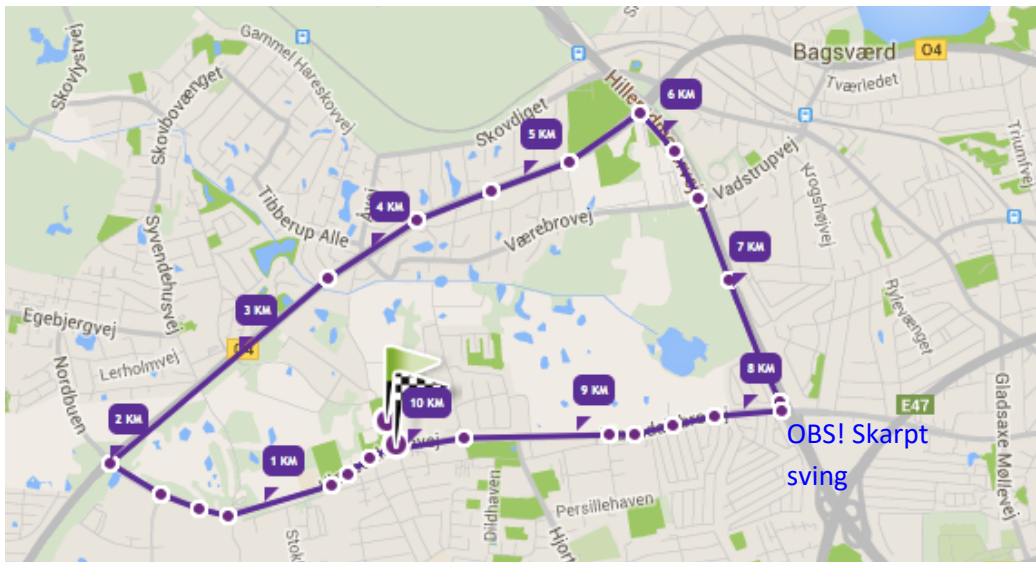
Der vil blive sluset trafik igennem på ruten, så vær derfor ekstra opmærksom ved:

- Krydsende veje
- Ved højre- samt ved venstre sving.
- Ved udkørsel fra private ejendomme.

Der gøres særligt opmærksom på svinget fra supercykelstien langs Hillerødmotorvejen op på Klausdalsbrovej, da dette sving er meget skarpt. Se kort over cykelruten nedenfor:



# HERLEV TRIATHLON



*Kort over Cykelrute (med forbehold for ændringer)*

Deltagere henstilles til at følge alle instruktioner fra officials og Race Marshalls. Sker dette ikke kan det medføre tidsstraf eller lign, eller i værste fald bortvisning fra stævnet.

Det er ikke tilladt at drafte/ligge på hjul af andre cykler. Deltagerene skal altså gennemføre cyklingen alene, og skal holde sig i højre side af vejen eller cykelstien. Kun ved overhalingen må du trække til venstre og hurtigt passere en forankørende deltager. Der må kun overhales venstre om, og alt passage højre om vil medføre straf. Derfor er det også vigtigt at du holder til højre, når du cykler, så andre deltagere har mulighed for at overholde reglerne.

Det er af sikkerhedsmæssige årsager ikke tilladt at have høretelefoner i ørerne under cyklingen - du skal for egen, og andre deltageres sikkerheds skyld kunne høre trafikken mv.

På cykelruten, vil der være officials og Race Marshalls, som sikrer, at stævnereglerne bliver overholdt. Race Marshalls vil køre på motorcykel på cykelruten, og deres anvisninger skal følges. Race Marshalls kan give advarsler mv., hvis reglerne ikke overholdes.

Der vil ikke være depoter på cykelruten, hvorfor det er vigtigt at du selv medbringer hvad du skal bruge af vand og energi under cykeldelen.

**NORDEA  
FONDEN**



**CAMPIONE**



**Functional  
Nutrition**

**Uperform.dk  
coaching**

# HERLEV TRIATHLON

## Skiftezone 2, T2 (cykling til løb)

Når henholdsvis de 40/20 km cykling er overstået, ankommer du til skiftezone 2 (T2). Det er vigtigt, at du står af cyklen, inden du passerer mountlinjen ved indgangen til T2

Du skal beholde cykelhjelm på, indtil cyklen er sat på plads i stativet. Samme plads som cyklen blev taget fra.

Inden løbedelen påbegyndes, skal du montere dit løbsnummer foran på kroppen, såfremt dette ikke blev båret under cykeldelen. Løbsnummeret skal bæres synligt foran på kroppen, enten på T-shirt, eller i et nummerbælte.



# HERLEV TRIATHLON

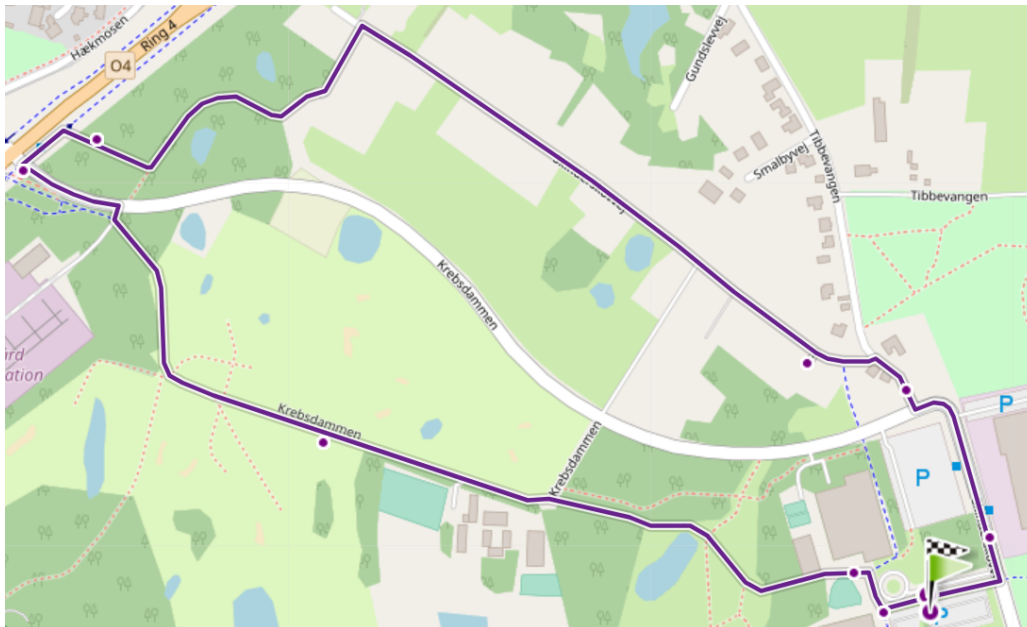
## Løbedelen

Løberuten er 2,5 km lang, og skal derfor løbes 4 gange for deltagere på OL distancen og 2 gange for deltagere på sprintdistancen.

Bemærk venligst, at det er på eget ansvar, at du løber det korrekte antal omgange.

Løberuten løbes på primært lukkede stier, og vil være markeret med røde flag.

Se kort over cykelruten nedenfor:



På løberuten vil der være et depot med vand og energi. Dette depot finder du lige efter T2, og du passerer depotet på hver runde, dvs. efter hver 2,5 km. Der må kun smides affald ved depoterne.

Da løberuten er relativ kort, er der god mulighed for opbakning fra familie og venner langs ruten, og især på opløbsstrækningen, lige inden mål, vil der være gode muligheder for at lade sig hylde af publikum efter et vel gennemført stævne.

## Tidstagningschippen

Når du kommer i mål, beder vi dig aflevere tidstagningschippen i den dertil opstillede kasse.

NORDEA  
FONDEN



CAMPIONE



Functional  
Nutrition

Uperform.dk  
coaching

# HERLEV TRIATHLON

## Stævneansvarlig

Herlev Tri og Motion er officiel arrangør af Herlev Triathlon

## Forsikring og eget ansvar

Deltagelse i stævnet sker på eget ansvar og Herlev Tri og Motion kan på ingen måde stilles til ansvar for de skader eller tab deltagerne måtte forvolde på sig selv eller hinanden. Herlev Tri og Motion kan ligeledes ikke stilles til ansvar for skade eller tyveri af deltagernes udstyr, cykler mm.

Herlev Tri og Motion er medlem af Dansk Triathlon Forbund, og har der igennem en arrangøransvarsforsikring, som dækker det ansvar vi kan ifalde som arrangør af Herlev Triathlon.

