

# HERLEV TRIATHLON

## Stævneguide – Herlev Triathlon 2024

Det er med stor glæde, at Herlev Tri & Motion byder dig velkommen til Herlev Triathlon 2024.

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

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

Hvis 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, at du får en god oplevelse, og vi glæder os til at se dig d. 12. maj 2024.

Med venlig hilsen

Herlev Triathlon Stævneudvalg

# HØRLEV TRIATHLON

## Indhold

Tidsplan .....	3
Praktisk Information .....	3
Resultatservice .....	3
Hjemmeside .....	3
Facebook .....	3
Parkering .....	3
Kontakt .....	3
Registrering .....	4
Check-in .....	5
Skiftezone .....	5
Relay-hold .....	6
Montering af tidstagningschip og løbsnummer .....	7
Gennemførelse af stævnet .....	8
Svømmedelen .....	8
Skiftezone 1, T1 (fra svømning til cykling) .....	10
Cykeldelen .....	11
Skiftezone 2, T2 (cykling til løb) .....	13
Løbedelen .....	13
Når du er i mål .....	14
Stævneansvarlig .....	15
Forsikring og ansvar .....	15

# HERLEV TRIATHLON

Side 3

## Tidsplan

06:15 Check-in åbner

07:00 Første svømmestart på OL-distancen

08:15 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/12626/results>

### 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. Bemærk at adgang foregår via ringvejen, da Klausdalsbrovej er afspærret under løbet.

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

### Kontakt

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



# HERLEV TRIATHLON

Side 4

## Registrering

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

Hent gerne dit startnummer inden 12. maj, så du undgår ventetid ved nummerudlevering på dagen.

Du kan afhente startnummer her:

Hos Blomsterfeen, Hjortespringvej 96:

- Onsdag den 8. maj fra kl. 15:30 - 17:30
- Fredag den 10. maj fra kl. 15:30 - 17:30

På stævnepladsen ved Hjortespringbadet:

- Lørdag den 11. maj 15:30 - 18:30
- Søndag den 12. maj fra 6:15

Hvis du henter for andre, medbring da venligst fuldmagt.

Absolut sidste chance for tilmelding på dagen er:

- OL-distancen: kl. 7:45
- Sprint-distancen: kl. 9:00

Ved registrering modtager du en kuvert med:

- Løbsnummer
- Tidstagningschip
- Chipherholder
- Nummerklistermærker til din cykelhjelme
- Nummerklistermærker til din cykel
- Sikkerhedsnåle til montering af startnummer

Herudover får du en goodiebag med gaver fra vores sponsorer.



# HERLEV TRIATHLON

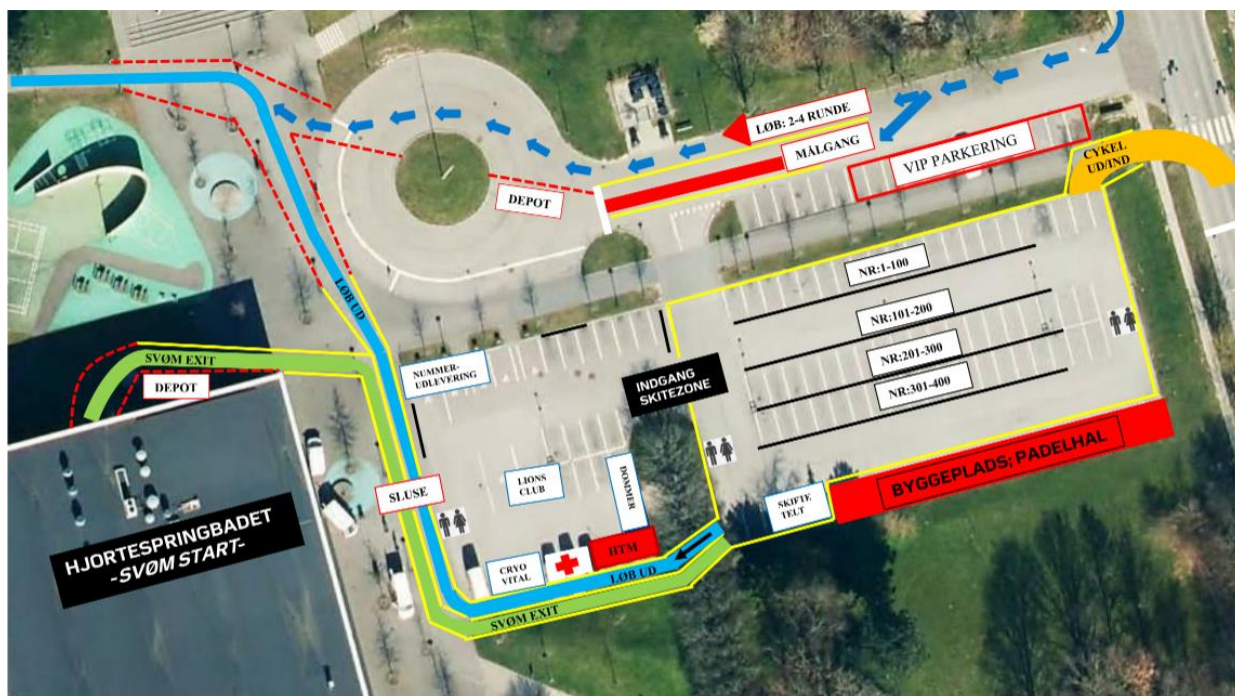
Side 5

## Check-in

Check-in foregår ved Hjortespringbadet, Skinderskovvej 29, 2730 Herlev.

Vi anbefaler at du kommer i god tid før svømmestart – **check-in skal være gennemført senest 30 min før svømmestart**, så du har tid til at finde din plads til cykel, skifte tøj m.m. i skiftezone.

Der vil være hjælpere i skiftezone, som kan give råd og vejledning i forbindelse med skiftezone og generelt omkring stævnet. Vi anbefaler desuden, at du inden start orienterer dig om skiftezone og de to skift.



Kort over Skiftezone og stævnepladsen

## 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 sikkerhedshensyn er **Adgang til skiftezone** kun mulig via indgangene, og det er kun deltagere og officials, der har adgang.



# HERLEV TRIATHLON

Side 6

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

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

Ønsker du skifte Svømme/cykel til løbetøj og dette skifte medfører du vil være nøgen under skiftet, skal skiftet foregå i 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.

Opbevaring af **værdigenstande** er dit eget ansvar - få eventuelt dine venner og familie, der kommer til stævnet for at heppe, til at holde dem for dig. Alle dine øvrige personlige ejendele skal være ved cyklen i den udleverede pose. Skiftezone er under konstant opsyn af både dommere og frivillige. Vi har ikke tidligere haft problemer med tyveri ifm. stævnet - deltagerne plejer at være rigtig gode til at passe på hinanden.

## Relay-hold

For deltager som deltager på et relay-hold, gennemføres skiftet i skiftezone, hvor tidstagningschip og startnummer også skifter mellem deltagerne på Relay Holdet.

Svømmestart for relay-hold, vil være afhængig af den oplyste forventede svømmetid for den valgte distance.

Det er vigtigt at deltagerne på relay-holdet befinder sig i skiftezone på det tidspunkt, hvor skiftet foretages, og at disse ikke er til gene for de øvrige deltagere.



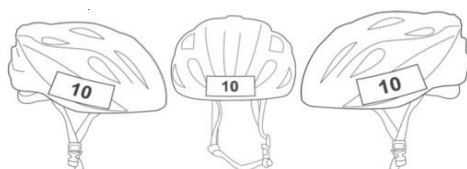
# HERLEV TRIATHLON

Side 7

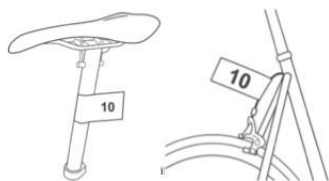
## Montering af tidstagningschip og løbsnummer

**Tidstagningschippet** skal monteres i den dertil udleverede chipholder, som sættes fast om anklen. Placeringen af chippet på anklen er vigtig i forhold korrekt tidtagning. Tidstagningschippet skal monteres inden svømmestart, og den skal bæres under hele stævnet.

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



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



**Løbsnummeret** skal under løbedelen været placeret synligt foran på kroppen. Det er tilladt men ikke et krav, at løbsnummeret også bæres under cykeldelen. 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

Side 8

## 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 eller i skabene i omklædningsrummet. Du skal i stedet opbevare alle dine ting i skiftzonen ved din cykel.

**Det er heller ikke muligt at tage bad i omklædningsrummet efter gennemført stævne.**

**Bemærk at det er tilladt at svømme med våddragt.** Svømmefødder, neoprenshorts eller andre hjælpemidler er ikke tilladt jfr. Dansk Triathlon forbunds regler.

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

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 hopper i vandet igen (ikke hovedspring) på bane 2 og gentager 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.

**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.



BLOMSTERfeen

Hjortespringvej 96 2730 Herlev



SportsLAB

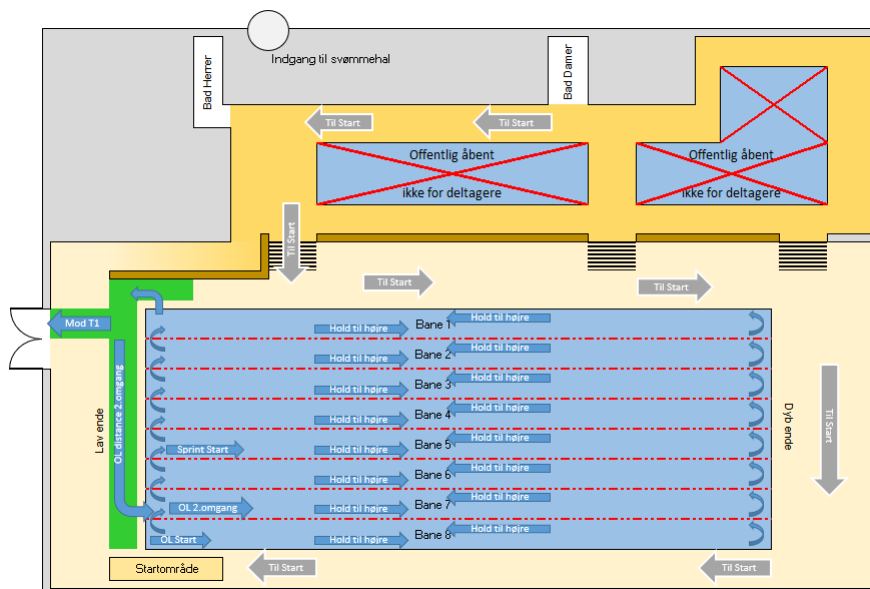




# HERLEV TRIATHLON

Side 9

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



Under svømningen vil der være officials og livreddere til stede i svømmehallen, og alle deltagere skal følge deres anvisninger. Hvis en livredder og/eller official observerer en uhensigtsmæssig 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 de øvrige bassiner i svømmehallen – heller ikke til opvarmning.



# HERLEV TRIATHLON

Side 10

## 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 / startlinjen på cykelruten.



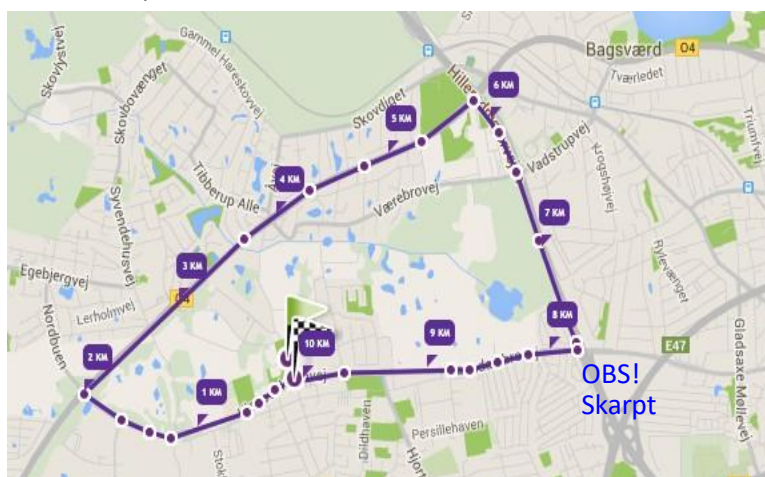
# HILLERØD TRIATHLON

Side 11

## Cykeldelen

Cykelruten er en 10 km lang rute, der skal køres 4 gange for deltagere på OL-distancen og 2 gange for deltagere på 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 vil 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.

Kort over Cykelruten:



**Cykelhjelm** 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 dit ansvar, at din cykel er forsvarlig at køre på, og at den lever op til de gældende krav for bremses mv.

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.



# HERLEV TRIATHLON

Side 12

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

Det er ikke tilladt at drafte/ligge på hjul af andre cykler – der skal holdes en afstand på minimum 10 meter til rytteren foran. Deltagerne skal altså gennemføre cyklingen alene, og skal holde sig i højre side af vejen eller cykelstien. Kun ved overhalinger 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 netop vigtigt at du holder til højre, så andre deltagere ikke forhindres i 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 stævne reglerne 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.



# HERLEV TRIATHLON

Side 13

## Skiftezone 2, T2 (cykling til løb)

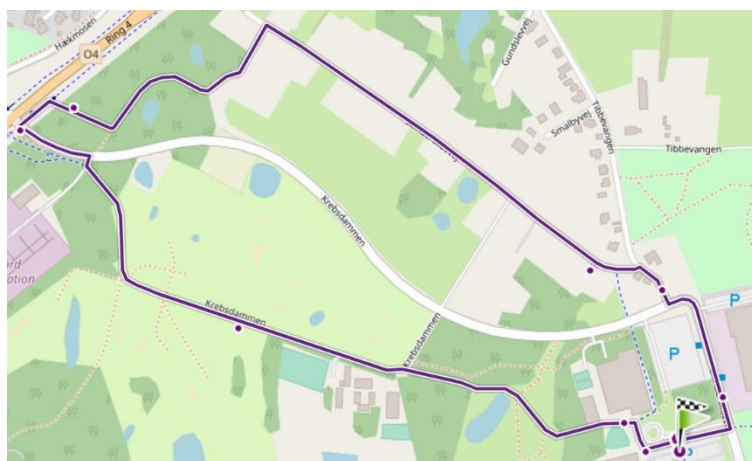
Når henholdsvis de 40/20 km cykling er overstået, ankommer du til skiftezone 2 (T2). Det er vigtigt, at du står af cyklen, inden du passerer mountlinjen ved indgangen til T2.

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, hvis dette ikke blev båret under cykeldelen. Løbsnummeret skal bæres synligt foran på kroppen, enten på T-shirt, eller i et nummerbælte.

## 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.

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 relativt kort, er der god mulighed for opbakning fra familie og venner langs ruten, og



# HERLEV TRIATHLON

Side 14

især på opløbsstrækningen, lige inden mål, vil der være gode muligheder for at lade sig hylde af publikum efter et vel gennemført stævne.

## Når du er i mål

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

I målområdet vil der være lodtrækningspræmier samt præmieoverrækkelse til de bedste i hver række.

Kl. 11:30 Præmieoverrækkelse

Kl. 11:45 Lodtrækningspræmier

Det vil også være muligt at købe både mad og drikkevarer i målområdet



# HERLEV TRIATHLON

Side 15

## Stævneansvarlig

Herlev Tri og Motion er officiel arrangør af Herlev Triathlon.

## Forsikring og 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 derigennem en arrangøransvarsforsikring, som dækker det ansvar vi kan ifalde som arrangør af Herlev Triathlon.

Vi glæder os til at se dig den 12. maj.

/Herlev Triathlon Stævneudvalg

