

HERLEV TRIATHLON

Stævneguide – Herlev Triathlon 2023

Det er med stor glæde, at Herlev Tri & Motion byder dig velkommen til Herlev Triathlon 2023.

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.

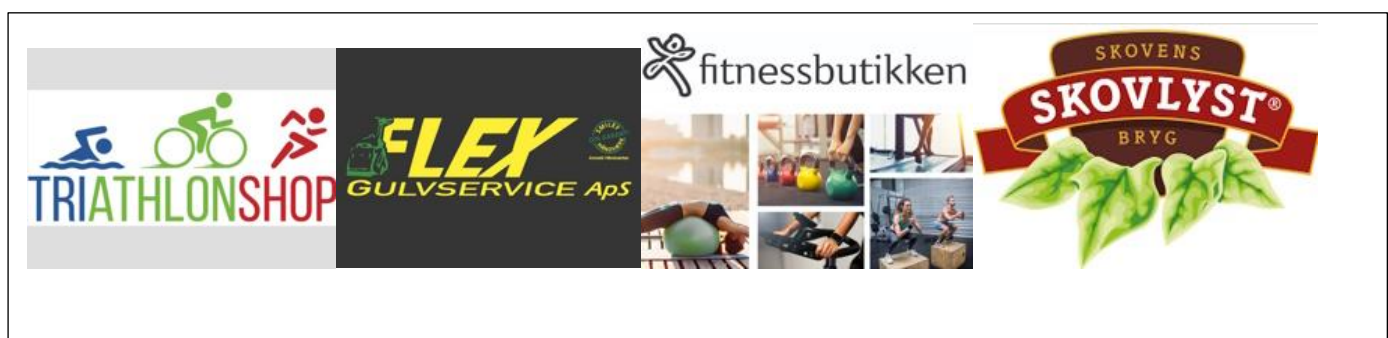
Reglerne er til for at sikre dig og de øvrige deltagere en høj sikkerhed under stævnet.

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

Vi håber du får en god oplevelse og glæder os til at se dig d. 7. maj 2023.

Med venlig hilsen

Herlev Triathlon Stævneudvalg



HERLEV TRIATHLON

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/11820/results?page=3>

Hjemmeside

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, 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



HERLEV 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 7. Maj, så I undgår ventetid ved nummerudlevering på dagen.

Du kan afhente startnummer:

- Mandag d. 1 maj fra kl 10:00 til 19:00 og Tirsdag d 2 maj kl 16:00 til 19:00 hos Triathlonshop, Biblioteksvej 53B 1.sal, Hvidovre
- Onsdag og torsdag den 3 og 4 maj fra 15:30 – 17:30 hos Blomsterfeen, Hjortespringvej 96
- Lørdag den 6 Maj 15:30 – 18:30 (eller så længe vi går og sætter stævneplads op) foran Hjortespringbadet
- Søndag den 7 maj fra 6:15 på stævnepladsen.

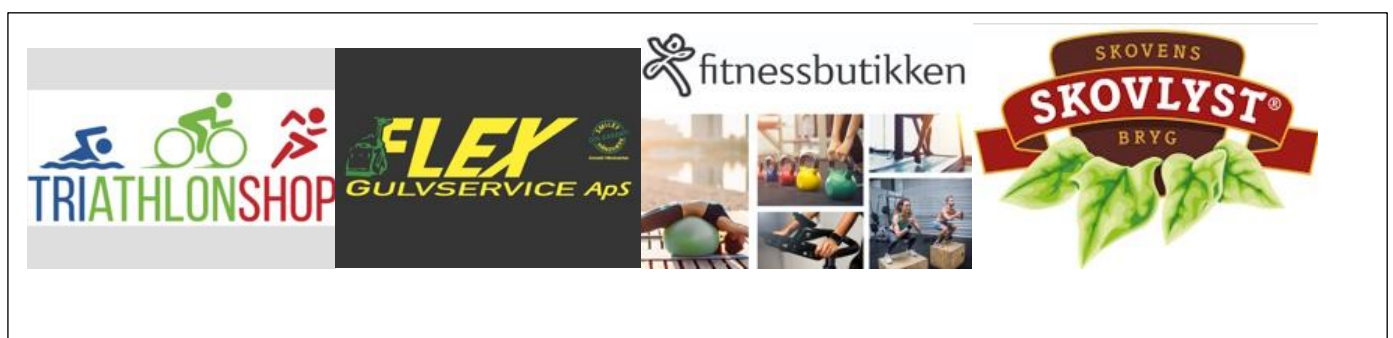
Hvis du henter for andre medbring venligst fuldmagt.

Ved afhentnings af startnummer hos Triathlonshop vil der være gode tilbud på High5 Energi produkter.

Kettelbells som er en del af goodiebags, afhentes efter stævnet, ved Papyrotex Parkeringsplads, som i finder overfor Hjortespringsbadet. Medbring venligst startnummer, således vi kan registrer at i har modtaget Kettelbells.

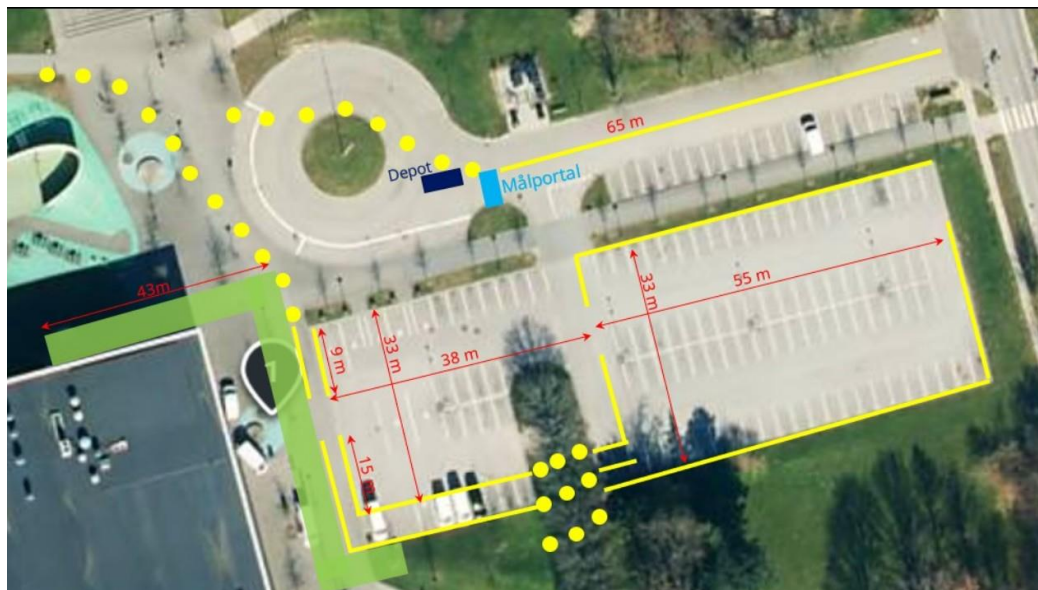
Check-in

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



HERLEV TRIATHLON

Kort over Skiftezone og stævnepladsen:



 <p>Frederiksværk</p>		<p>BLOMSTERfeen Hjortespringvej 96 2730 Herlev</p> 	
--	---	---	---

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 cykelhjelme
 - Nummerklistermærker til din cykel
 - Sikkerhedsnåle til montering af startnr.
 - Goodiebag med gaver fra vores sponsorer, Kettlebells udleveres dog separate på Papyrotex parkeringsplads.

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.

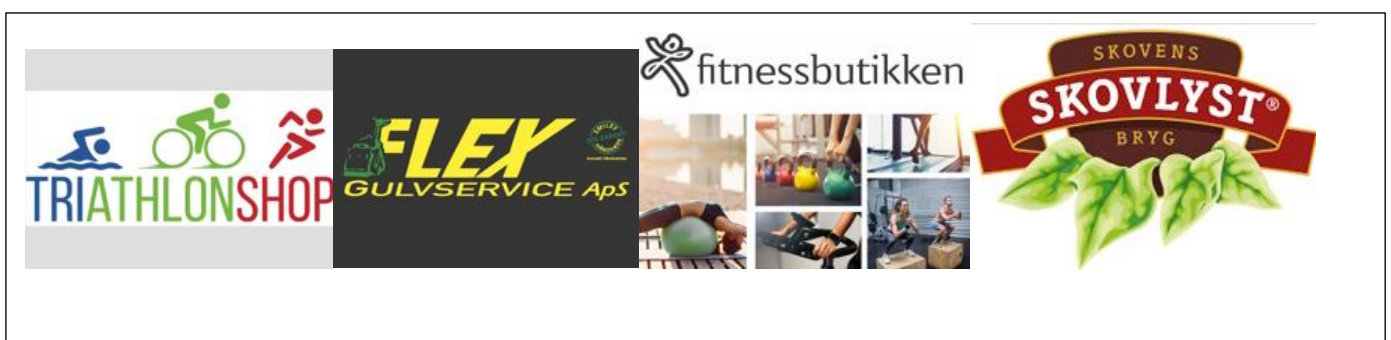
Afhentning af cykel efter endt stævne kan udelukkende ske mod sammenligning af nr. på cykel og nummer på tøjet. Tag derfor hverken nummeret af tøjet eller cyklen før du er ude af skiftezone.

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

Ønsker du skifte Svømme/cykel til løbetøj og dette skifte medfører du vil være nøgen underskiftet, 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.

Relay Hold

For deltagere som deltager på et Relayhold, gennemføres skiftet i skiftezone, hvor tidstagnings



HERLEV TRIATHLON

chippen og startnummer også skifter mellem deltagerne på Relay Holdet.

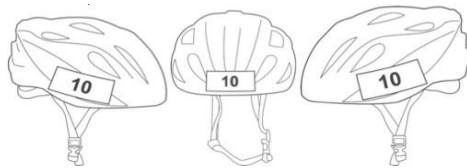
Svømmestart for Relayhold, vil være afhængig af den oplyste forventede svømmetid for den valgte distance.

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

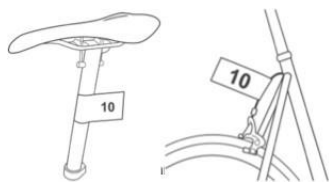
Tidstagningschip og løbsnummer

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 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 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.



BLOMSTERfeen
Hjortespringvej 96 2730 Herlev



HERLEV TRIATHLON

Gennemførelse af stævnet

Svømmedelen

Omlædning

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 ej heller muligt at tage bad i omklædningsrummet efter gennemført stævne.

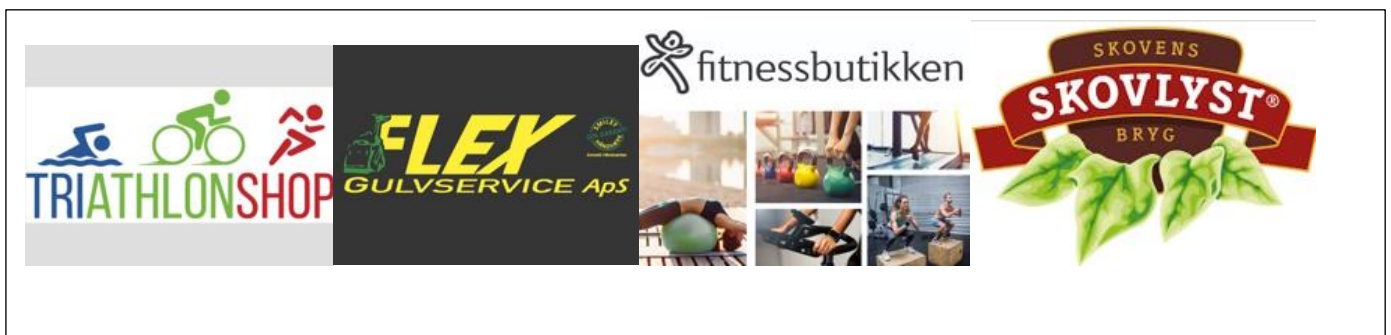
Bemærk at det er tilladt at svømme med våddragt. Svømmefødder, Neoprenshort eller andre hjælpemidler er ikke tilladt jvnf. Dansk Triathlon forbunds regler

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.

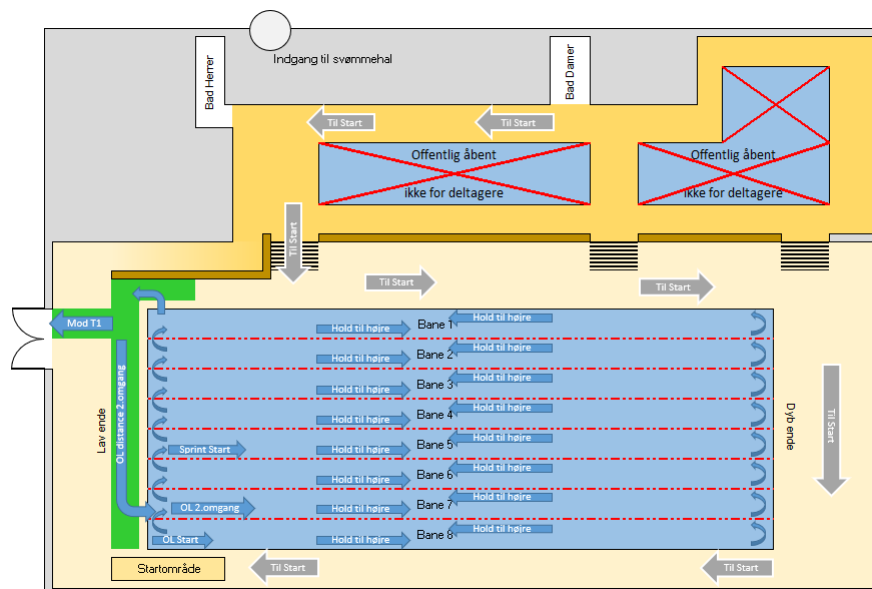


HERLEV TRIATLON

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 u hensigtsmæssigt 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.

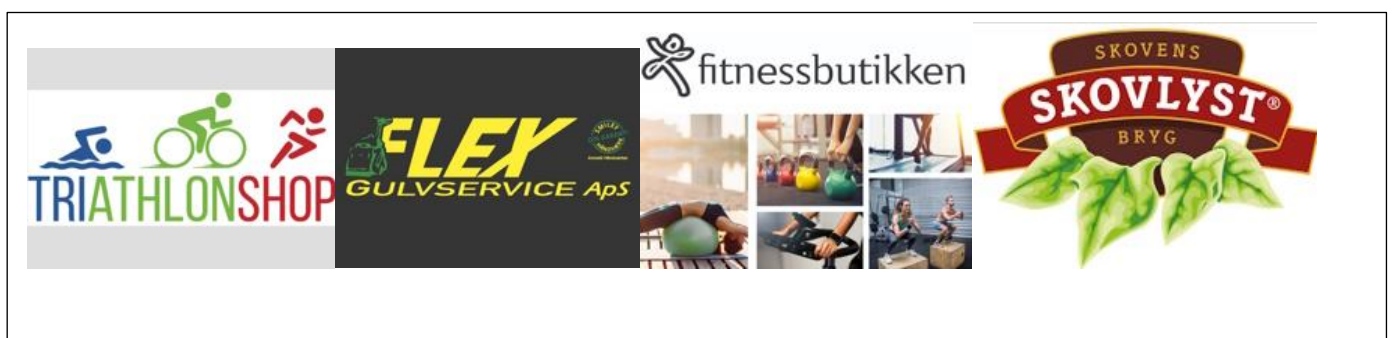
Hvis du har svømmet i badetøj, og derfor ønsker at skifte til cykel/tri-tøj, skal dette foregå i skiftezoneteltet, da det ikke er tilladt at være nøgen uden for skiftezoneteltet. Har du under svømningen derimod det tøj på, som du også skal have på under cykling og løb, er det valgfrit om omklædningen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

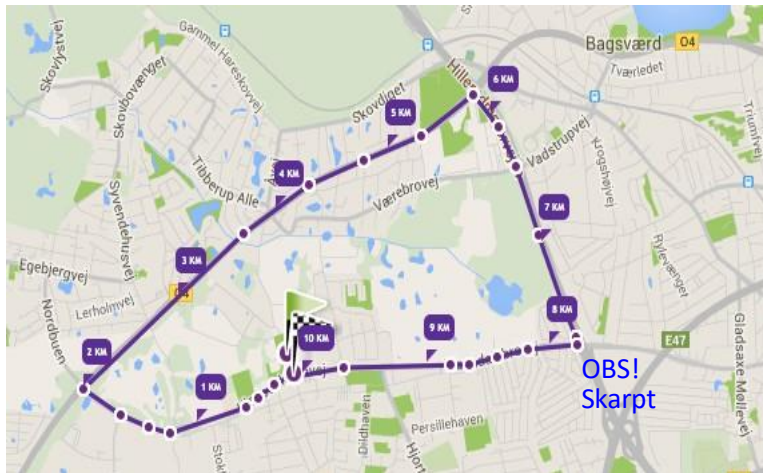
Cykeldelen

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



HERLEV TRIATHLON

Se 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 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 bremsere, 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.

Vær endvidere opmærksom på, at der på cykelstien langs med Hillerød motorvejen pågår et anlægsarbejde, hvorfor der er udlagt jern kørerplader. Hastigheden skal derfor nedsættes af hensyn til sikkerheden. Der vil stå trafik official i området som vil gøre opmærksom på at hastigheden skal nedsættes, hvilket skal respekteres.



HERLEV TRIATHLON

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 overhalinger må du trække til venstre og hurtigt passere en forankørende deltager. Der må kun overhales venstre om, og alt passage højre om vil medfører straf. Derfor er det også vigtigt at du holder til højre, når du cykler, så andre deltagere har mulighed 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.

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.

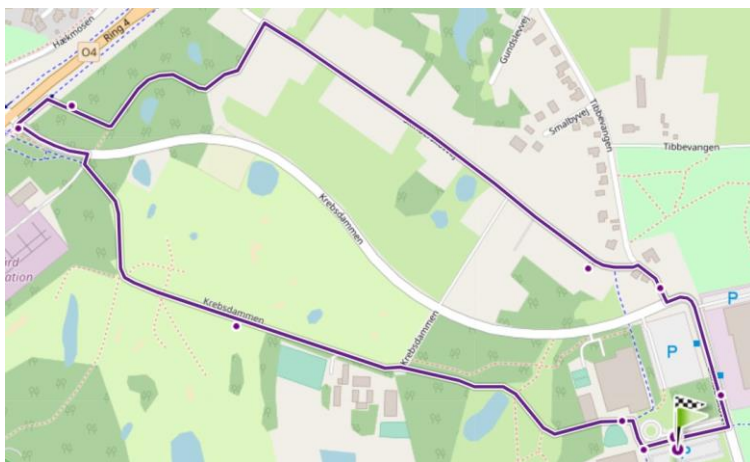


HERLEV TRIATHLON

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.

Se kort over løberuten:



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 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.



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.

