

STÆVNEGUIDE

DM SERIE ASPIRANTER
RANDERS 2018

DM SERIEN ASPIRANTER RANDERS 2018

Vi er stolte over at få æren af at være vært for DM serien for Aspiranter. Stævnet afholdes før vores stævne Spar Kron 1/4 Jernmand med næsten 550 deltagere. Så det bliver en stor triathlon fest :D

Svømning og løb foregår på samme rute som Spar Kron 1/4 Jernmand, hvor cyklingen bliver en kort rundstrækning tæt på stævnepladsen.

I modsætning til andre aspirant stævner, så bliver svømningen lidt længere, da vi kun kan komme i og op af Gudenåen få steder. Så svømningen bliver 600 meter.

Vi ønsker naturligvis, at stævnet bliver en rigtig god oplevelse for jer. Vi vil gerne give jer mulighed for at forberede jer lidt til stævnet og det I skal igennem på stævnedagen. Nedenfor kan I læse en guide til stævnet, herunder lidt om forberedelserne, check-in etc. Det skulle gerne være med til at der ikke bliver de store overraskelser på selve stævnedagen. Vi ønsker jer alle et super godt stævne!

DAGENS PROGRAM

08:00	Afhentning af startnumre i Sparekassen Kronjylland
09:00	Racebriefing ved mål
09:45	Første heat drenge
10:00	Første heat piger
10:25	Første deltager i mål
12:00	Præmieoverrækkelse
10:30	Bike check-out

Spar Kron 1/4 Jernmand skydes i gang kl. 11:00, så I vil få mulighed for at følge deltagerne efter I er blevet færdige.

FORBEREDELSE INDE NEDEN STÆVNET

DTRIF KONKURRENCE REGLER

Stævnet afvikles efter Dansk Triatlon Forbunds konkurrenceregler, se link: [Konkurrenceregler](#)

VÅDDRAGT

Inden stævnet, skal I have styr på jeres udstyr. Der svømmes i åbent vand, hvor vandtemperaturen er noget lavere end i svømmehallen. Vi forventer en temperatur mellem 14 og 20 grader. Ifølge konkurrencereglerne, så skal der bruges våddragt under 16 grader. Hvis temperaturen er 13-15 grader, så skal våddragten være med ben og ærmer.

Stævnet skal ikke være første gang i svømmer i åbent vand. Når temperaturen er høj nok, så afprøv våddragten i åbent vand. Så er I mere forberedte på selve stævnedagen. I kan også bruge dragten i svømmehallen, så I vænner jer til dragten. Det er dog aldrig en god ide kun at træne med dragten, så husk også at få svømmet i svømmehallen uden dragt.

HJELM

Det er et krav, at jeres hjelm er CE godkendt. Det er alle nye cykelhelme, men tjek at mærket stadig sidder i jeres hjelm. Hjelmen må ikke have synlige skader eller være beskadiget. Ved bike check-in kan jeres hjelm blive kontrolleret af en dommer, så sørg for at det er i orden. Hjelmen er også noget af det vigtigste at få pakket til stævnedagen, da I ikke må deltage uden. Er hjelmen ikke CE godkendt, så kan I ikke køre.

UDSTYR GENERELT (BLOT TIL INSPIRATION)

GENERELT

- Tridragt, som anvendes igennem hele løbet (under våddragten fra starten)
 - Nummerbælte (vi vil have elastikker i mindre omfang)
 - Energi efter behov
 - Evt. ur
-

SVØMNING

- Våddragt
 - Svømmebriller
 - Evt. neoprenhætte
 - Ørepropper/vat
-

CYKLING

- Racercykel
 - Cykelhjelme
 - Cykelsko
 - Slanger, dækjern, pumpe
 - Vandflaske, evt. energi
-

LØB

- Løbesko evt. med elastik snørebånd

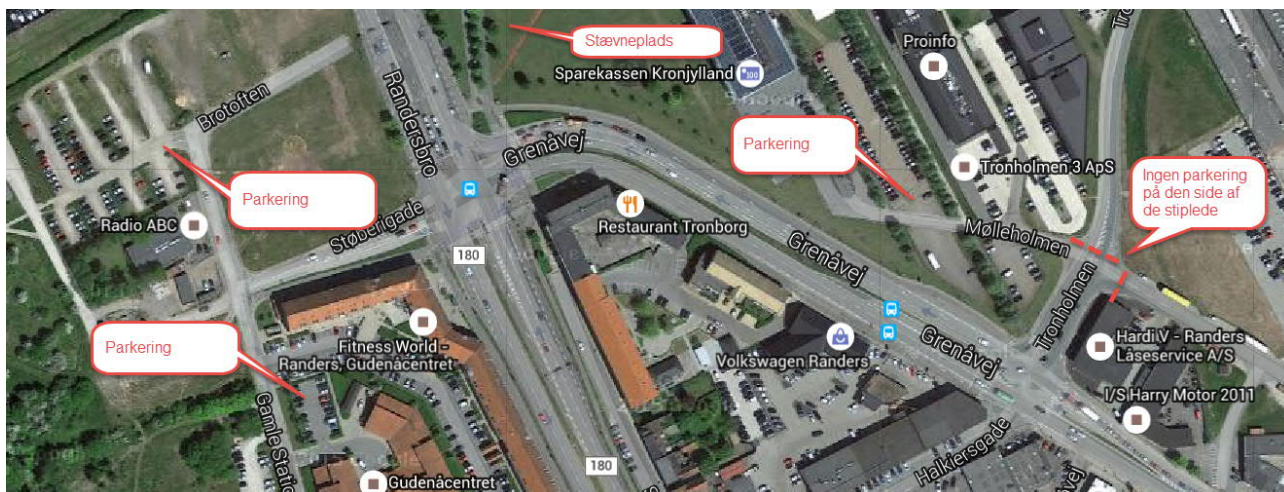
Der vil ikke være energi på cykelruten, så I skal selv have en flaske på cyklen eller anden energi.

Det er en smagsag om man vil svømme med sit ur. Der vil være risiko for at tabe det under svømningen. Nogen vælger, at have det siddende på cyklen, evt. med quick release, så man hurtigt kan få det med på løbet.

PRAKTISKE FORHOLD FØR STÆVNET

PARKERING

Der vil være omkring 200 parkeringspladser lige ved Sparekassen Kronjylland. Når I drejer ind på Tronholmen, så drej til venstre med det samme ind på Mølleholmen. Der må ikke parkeres på Trondholmen eller sideveje hertil, da Aspiranterne cykler på Tronholmen. Der vil ikke være plads til alle biler ved Sparekassen Kronjylland, men inden for 200m er der parkering ved Radio ABC og Gudenåcenteret. Vi opfordrer gæster til at parkere ved Radio ABC.



AFHENTNING AF STARTNUMRE

Inden løbet kan startnumre ses på Sportstiming. I skal hente startnumre inden bike check in for dommerne lukker jer ikke ind uden startnummer.

Startnumre kan hentes mellem kl. 8:00 og 9:00 i Sparekasse Kronjylland (Se kort under "Stævneplads"). Hvis I har glemt jeres startnummer, så kan I finde det på Sportstimings mobilapp. Husk, at I kan blive spurgt om legitimation/licensbevis, så hav det med også (køber af dagslicens skal ikke vise licensbevis). Der udleveres en snørepose til alle deltagere indeholdende: startnummer, chip og velcrobånd og badehætte. Posen er nummereret med jeres startnummer og kan anvendes til skiftetøj og afleveres ved svømmestart (se senere om bagageopbevaring). I får også udleveret en kasse, som I skal placere i skiftezone. Alt udstyr skal placeres heri også våddragt efter svømningen. Der må ikke ligge udstyr udenfor kassen.

BIKE CHECK IN

Start nummer skal monteres på cykel og hjelm inden check in. I den forbindelse kan jeres cykel og hjelm blive kontrolleret samt om jeres hjelm er CE godkendt. Tjek det lige selv inden I drager af sted. Bremser mv skal naturligvis virke 😊 Check in er i nederste østlige hjørne af skiftezone.

I SKIFTEZONEN

Alle cykelracks er nummeret med et startnummer. I skal finde jeres startnummer og placere jeres cykel på den plads. Cyklen skal hænges i sadlen, således at største parten af cyklen er på ens egen side af racket.

I må kun placere jeres udstyr i umiddelbar nærhed af jeres cykel. Husk at bruge den udleverede kasse til jeres udstyr.

Når stævnet er skudt i gang lukkes skiftezone, så sørg for at have styr på alle jeres ting inden der. Skiftezone åbner igen kl. 10:30, hvor I kan afhente jeres cykel. Alle skal vise sit startnummer, når de forlader skiftezone med deres cykel.

STÆVNEPLADS

Nedenfor kan I se et oversigtskort over stævnepladsen. Nummerudleveringen foregår fra Sparekassen Kronjyllands hovedkontor. Det er også her I kan hente jeres pose efter løbet. Bemærk, at jeres skiftezone ikke er i den som Spar Kron 1/4 Jernmand bruger. Det skyldes, at I skal ud på en anden cykelrute og løbeturen med cyklen vil blive for lang. Skiftezone for aspiranterne ligger til højre for Sparekassen Kronjylland, bag de to kontorbygninger, der løber parallelt med Sparekassen.

DM SERIEN ASPIRANT RUTEN 2018



Racebriefing er foran scenen lige ved mål. Her vil i også finde samaritter, madboder etc.

Alle områder på stævnepladsen, hvor I skal løbe/cykle, vil være afspærret med tilskuerhegn/minestrimmel. Det er en meget god ide, hvis I inden stævnet tager et kig på skiftezone og de veje I skal løbe.

Nedenfor kan I se Spar Kron 1/4 Jernmands stævneplads, hvor I løber igennem efter svømning og selvfølgelig til sidst løber i mål.



KOM GODT IGENNEM SKIFTEZONEN

Skiftezone er ensrettet, hvilket betyder, at alle løber i samme retning uanset om de kommer fra svømning eller cykling. Indgangen er i den nordlige ende og udgangen i den sydlige ende.

TIDSTAGNING

I den pose i får udleveret er der en chip og et ankelbånd. Det skal sættes på inden svømmestart. Der er tidstagning ved skiftezonens udgang samt i mål. Chippen og bånd skal afleveres efter mål.

I vil kunne se jeres resultater på Sportstiming.dk

HUSK INDEN LØBET

Når I har modtaget jeres pose, så skal I huske på følgende:

- Husk at sætte din chip på anklen inden svømmestart, ellers får du ikke en tid
- Chippen skal bæres under hele løbet
- Sæt nummer på hjelm og cykel
- Husk din hjelm og kontroller om den er CE godkendt
- Gå til bike check-in i god tid og gerne inden kl. 9:00
- Husk, at I skal placere jeres cykel på cykelrack med jeres startnummer og orienter jer om placeringen
- Husk, at bruge den udleveret kasse og sørg for at alt jeres udstyr kun er i kassen i skiftezonen
- Husk at tage din badehætte med til svømmestarten
- Du kan aflevere din bagagepose ved svømmestart, så du ikke behøver at gå barfodet rundt. Udleveres igen fra Sparekassen Kronjylland fra ca. kl. 10:30
- Jeres startnummer sætter I på et nummerbælte og lægger sammen med det øvrige udstyr. Det skal kun bæres på løbet og ikke cykling
- Husk at aflevere din chip efter løbet

FRA STÆVNEPLADS TIL SVØMMESTART

Der er ca. 600m til svømmestart, dvs. ca. 8min gang. I skal gå over "Den Blå Bro", som fører direkte til regnskoven. Her vil I blive guidet til starten.



SVØMNINGEN

Svømmestarten ligger lige ved den Blå Bro tæt ved Randers Regnskov. Der vil være en container ved svømmestarten, hvor I kan putte jeres svømmepose i. Poserne vil kunne hentes igen, hvor I fik udleveret startnumre og udleveres mod fremvisning af et startnummer.

Drengene starter samlet kl. 9:45 og pigerne kl. 10:00.

Et godt råd: husk ørepropper eller vat til ørene. Koldt vand i ørene kan påvirke balancen. Hvis vandet er koldt, så overvej også en neoprenhætte.

SIKKERHED

Det er et krav af I anvender den badehætte, som I har modtaget. Den ligger i posen. Det er ligeledes et krav at anvende vådragt, hvis vandet er under 16 grader. Hvis vandet er under 16 grader, så skal dragten være med arme og ben. Der kan anvendes neoprenhætte, men det er ikke tilladt med neopren sokker og handsker.

Der vil være placeret livreddere på bredden af Gudenåen og en læge centralt ved Justesens plæne. Herudover vil der være hjælpere på board med 100 meters mellemrum, som kan assistere, hvis en deltager har problemer. Hvis du får problemer og gerne vil have hjælp, så giv signal med råb og med en viftende arm. Der vil altid være en hjælper inden for 50m, som kan assistere. Du kan også søge mod bredden, hvor du meget hurtigt vil kunne bunde. Der er kun dybt i midten af Gudenåen. I selve havnen er der dog dybt i hele bredden.

Når I er startet med svømningen, så skal I huske at holde til venstre omkring den lille ø. Efter øen kan I igen svømme mod højre, da I skal op af vandet i højre side ved Tronholmen. Stedet I skal op, er markeret med røde og gule bøjler. Vær meget opmærksom på, at I ikke svømme for langt. Der vil være kajak/kano, som vil afskære vejen, men der er ingen grund til at svømme for langt.

Hvis du udgår under svømningen, så skal I underrette sekretariatet i Sparekassen Kronjylland hurtigst muligt.

CYKLING

Det allervigtigste i forbindelse med cyklingen er hjelmen. Når I kommer fra svømningen og har smidt vådragten, badehætte og briller, så hjelmen på som det første. Husk, at den skal lukkes inden I rører cyklen. I må først hoppe på cyklen, når I har passeret mount line og stige af cyklen igen inden Dis-mount. Husk også at sætte cykel i rack før I rører hjelmen. Rundstrækningen er 1,5km som skal køres 6 gange og køres med uret. Ruten vil være lukket for trafik. Draft er tilladt.



LØB

Løberuten er 3,5 km og blot løbes en gang. Nedenfor kan I se ruten, bemærk dog at der står 3 omgange, hvilket kun gælder for Spar Kron 1/4 Jernmand.



Løberuten er afspærret på selve stævnepladsen. På resten af ruten vil der være pile på vejen samt vejvisere. På strækket igennem hallerne løber ud og hjem imod hinanden. Ud og hjem er opdelt med små røde kegler, så huske, at blive på jeres side. Der er placeret væskedepot efter Lemvigh Müllers lagerhal (betjener begge retninger).

NÅR DU ER KOMMET I MÅL

Efter løbet vil der være energidrik fra Powerbar, vand, energibar fra Powerbar samt en banan. Alle deltager modtager en medalje. Husk, at aflevere chippen til officials i målområdet.

Resultater kan findes på Sportstiming.dk eller via mobilapp.

Posen, som du afleverede ved svømmestart kan hentes ved sekretariatet fra kl. 10:30.

Der er præmieoverrækkelse kl. 12:00 ved scenen lige ved mål.

Der er cykel check-out kl. 10:30. Husk, at vise dit startnummer ved udgangen til skiftezone.

VEJRET, VÆSKE M.V.

Vi har de seneste to år haft henholdsvis 22 og 17 grader varmt vand. Vandtemperaturen i Gudenåen er kraftigt stigende pt og rundede 20 grader 15. maj 2018, men åen følger lufttemperaturen. Så godt vejr betyder varmt vand, som i 2016 og koldt vejr betyder koldt vand. Vi melder en forventning ud op til stævnet, men husk evt. en neoprenhætte, hvis det er koldt. Vandtemperaturen måles på stævnedagen af dommerne og meldes ud i forbindelse med racebriefing.

Vi ønsker jer et godt stævne!

Randers Freja Triathlon

Allan Dalsgaard, stævneleder