

== MÆRK NÆSTVED

DM
CLASSIC
—
& ELITE



HGATM
KANAL-TRIATLON



Atletguide 2018

Indholdsfortegnelse	
Velkommen til Mærk Næstved Kanaltرياتlon DM Classic 2018	3
Velkommen til alle deltagere	4
Praktisk information	4
<i>Distancer</i>	5
<i>Deltagelse</i>	5
<i>Forplejning</i>	5
<i>Resultatservice</i>	5
<i>Facebook</i>	5
<i>Samaritter/førstehjælp</i>	5
<i>Tidtagningsschip</i>	6
<i>Omkklædning og bad</i>	6
<i>Evt. spørgsmål</i>	6
<i>Kraftigt regnskyl</i>	6
<i>Vælger du at udgå af race før mållinjen</i>	6
<i>Vandtemperatur – våddragt eller ej?</i>	6
<i>Godt at vide, før du starter</i>	6
Mærk Næstved HGATM Kanaltرياتlon – program for dagen	7
EXPO	9
Sikkerhed – tjek ind	9
Sikkerhed, regler og beskrivelse – svømning	10
<i>Armsignaler</i>	11
Skarpt nødsignal	11
Opmærksomhed	11
Jeg er OK	11
<i>Med fordel kan du også</i>	11
<i>Vandtemperatur</i>	11
<i>Kraftigt regnskyl</i>	12
Sikkerhed, regler og beskrivelse – skiftezone	13
Sikkerhed, regler og beskrivelse – cykelruten	14
Sikkerhed, regler og beskrivelse – løberuten	17
Målområdet	18
Regler og sikkerhed i øvrigt	19
Godt at vide, før du starter	19
Overnatning lige ved siden af stævnepladsen	20
For supportere/tilskuere	21
En kæmpe tak til vores sponsorer	24

Velkommen til Mærk Næstved Kanaltriathlon DM Classic 2018

Kære triatlet,

Vi glæder os til endnu en gang at byde dig velkommen til HGATM Kanaltriathlon ved Næstved Havn – og igen i år som en Mærk Næstved Kanaltriathlon. DM Classic & Elite.

I denne atletguide finder du svar på forhåbentlig alle dine spørgsmål vedrørende stævnet.

Alle triatleter har selv ansvaret for at sætte sig ind i ruter og regler.

Hvis ikke nævnt i denne atletguide, gælder DTriFs stævne- og konkurrenceregler:

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

VIGTIGT

Det er vigtigt, at hele guiden læses igennem, da den indeholder vigtige informationer om stævnet. Vær opmærksom på, at reglerne, der er pointeret i denne guide er til for at hjælpe dig og dem, du konkurrerer mod. Respektér dommerne, og lad os alle have en fantastisk dag.

Held og lykke – ved ses ved målstregen.

Tri-hilsner

Mærk Næstved Kanaltriathlon DM Classic & Elite



NÆSTVED

Velkommen til alle deltagere

Velkommen til Næstved

Næstved Kommune glæder sig over igen i år at kunne lægge de bedste konkurrencerammer til Næstved Kanal Triatlon DM Classic. Afholdelsen i indre by med havnen som omdrejningspunkt gør stævnet til en unik oplevelse – både for deltagerne og for publikum. Jeg glæder mig over, hvordan det bynære set up skaber stor synlighed omkring Næstved Kanaltriathlon DM Classic og dermed giver både triatleterne, byens borgere og handels-og kulturlivet mulighed for at være en del af sportsfesten.

Der er ingen tvivl om, at havnens rolige vand, områdets gode cykelruter og bymidtens hyggelige, kringlede gader vil skabe gode vilkår for høj puls, udfordrede ben og stor viljestyrke på dagen – forhåbentlig krydret med brede smil. Jeg er sikker på, at publikum vil tage godt i mod jer triatleter i målområdet ved den fritlagte Suså.

Næstved Kommune ønsker alle deltagere held og lykke på vejen til medaljerne, ligesom der skal lyde en stor tak til arrangørerne og de mange frivillige ildsjæle fra Herlufsholm Atletik, Triatlon og Motion for at stable et veltilrettelagt triatlonstævne på benene. Det er en stor glæde for Næstved.

Carsten Rasmussen,
Borgmester i Næstved Kommune.

Praktisk information

Mærk Næstved Kanaltiatlon DM Classic & Elite afvikles som et kategori A-stævne under Dansk Triatlonforbund ([DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)).

Registrering/ Stævneadresse	Havnegade, Næstved
Stævneplads	Området om Havnegade
Parkering	Dania Parkeringsplads, Næstved Rådmandshaven 20, Næstved Se oversigtskort på side 7.

Distancer

Aspiranter: 375 m svømning, 10 km cykling og 2,5 km løb

OL: 1.500 m svømning, 40 km cykling og 10 km løb

Elite: 750 m svømning, 20 km cykling og 5 km løb

Deltagelse

Deltagelse sker på eget ansvar.

Forplejning

Vand og frugt i målområdet.

På stævnepladsen sælges vand, kaffe, is, kage, sandwich...

Resultatservice

Resultater findes på sportstiming.dk

Facebook

Følg os på Facebook: Kanaltiatlon @kanaltiatlon, og slå notifikationer til, så er du sikker på at modtage alle de opdateringer, der sker løbende – og op til stævnet.

Samaritter/førstehjælp

Under hele stævnet vil der være fire samarittere til stede. To vil fast være tilknyttet stævnepladsen – og to vil bevæge sig rundt på ruterne.

Tidtagningschip

Tidtagningschip skal afleveres senest ved tjek ud af cykel. Glemmer du at aflevere din chip, sender vi faktura på kr. 250,- for administration af koordinering i forbindelse hermed.

Omklædning og bad

Der er mulighed for omklædning og bad på Herlufsholm Stadion, Herlufsholm Allé 233, Næstved. Det gule klubhus – og op på første sal..

Evt. spørgsmål

Har du spørgsmål om Mærk Næstved Kanaltirathlon DM Classic, er du velkommen til at skrive til anette.oesterkjerhuus@hotmail.dk

Kraftigt regnskyl

Ved kraftig regn afvikles stævnet som duathlon:

DM Classic: 5/40/10 km

Aaspirant: 1,25/10/2,5 km

DM Elite: 2,5/20/5 km

Vælger du at udgå af race før mållinjen

Vælger du at udgå af race før mållinjen, SKAL chip afleveres til en dommer.

Vandtemperatur – våddragt eller ej?

Vandtemperaturen vil blive målt på dagen mellem kl. 8 og igen kl. 13 det vil løbende blive meddelt, om der skal svømmes uden våddragt.

Godt at vide, før du starter

Alle triatleter har selv ansvaret for at sætte sig ind i ruter og regler.

Hvis ikke nævnt i denne atletguide, gælder DTriFs stævne- og konkurrenceregler:

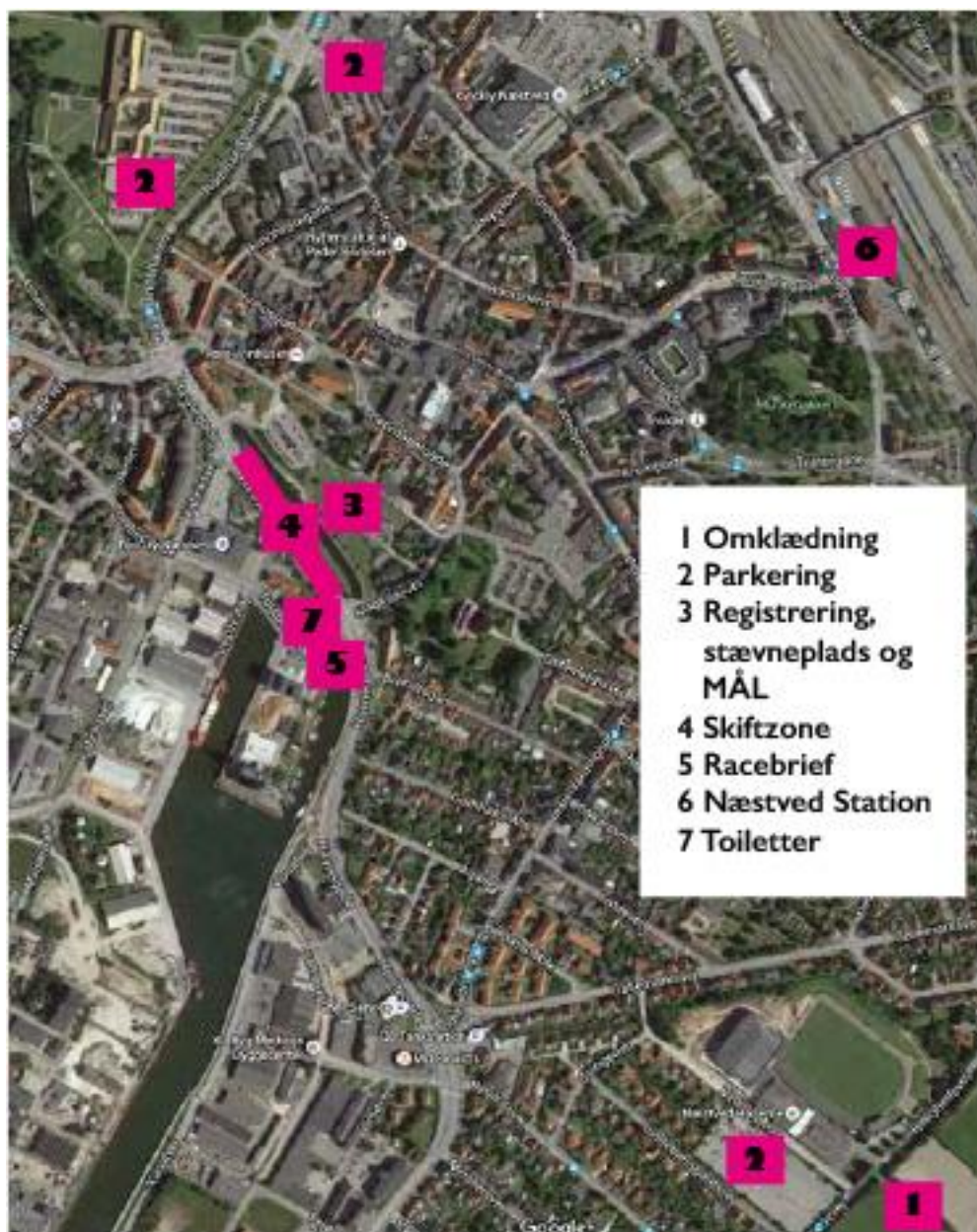
[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Husk at aflevere chip og chipbånd inden du forlader stævnepladsen.

Vi glæder os til at se dig.

Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon – program for dagen

Kl. 7.30-15.30 Registrering/tjek ind.
Afhentning af deltager-nr., chip mv.
Havnegade, fritlagte Suså, Næstved



I registrerings- og skiftzonen er der kun adgang for triatleter.

	Racebrief	Start	Cutt off Svøm	Cutt off cykel	Cutt off løb
DM Classic					
Herre 18-59 år	09.30	10.00	10.50	12.30	13.40
Herre 60+ + alle damer	09.30	11.00	11.50	13.30	14.40
Aspiranter					
Drenge	13.30	14.30			
Piger	13.30	14.30			
DM Elite					
Damer	13.30	15.15			
Herre	13.30	16.00			

Kl. 13.30 Præmieuddeling DM Classic
 Kl. 17.30 Præmieuddeling Aspiranter og DM Elite
 Kl. 18.00 Stævnepladsen lukker

Ved registrering får du udleveret følgende:

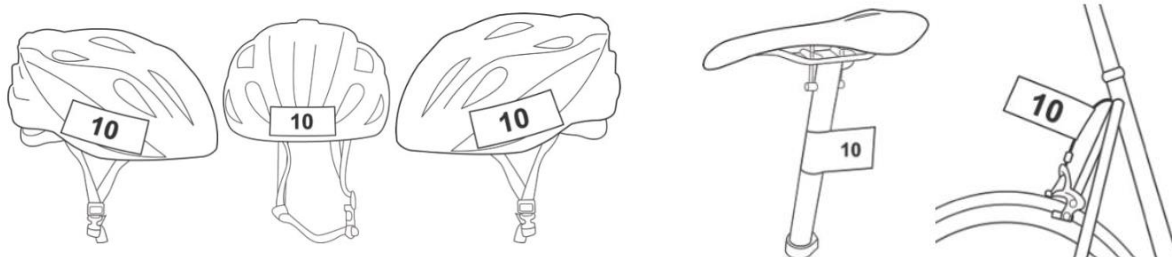
Tidtagingschip + chipbånd, som **SKAL** afleveres efter race
 badehætte, som skal bæres under hele svømningen, racenummer til cykel og
 cykelhjelm + racenr. til løbedelen. Elite behøver ikke at køre med racenummer
 + elastikker/sikkerhedsnåle til racenummer, hvis du ikke har nummerbælte.

Venligst tjek, at du ved registrering får udleveret alle
 ovennævnte dele og spørg efter dem, hvis noget mangler.

Pas på dit racenummer.

Det skal bruges når du skal tjekke din cykel ud af skiftezonen.

Chipbånd med tidtagningschip skal bæres på venstre ankel under hele racet.
Racenummer på hjelm og cykel skal være synligt under hele cykelruten.
Racenummer bæres på maven under løberuten.



Det er ikke tilladt at markere sin cykel med særlige kendetegn – balloner mv. Race Marshalls fjerner sådanne effekter.

Det er IKKE tilladt at efterlade ting i skiftezonen uden for din tildelte kasse. Alle dine ejendele skal være i kassen. Er de ikke det, vil de blive fjernet fra skiftezonen og placeret i informationen.

EXPO

I EXPO-området er der mulighed for køb af dejligt tri-udstyr☺

Der vil også være salg af vand, is, kaffe, kage, sandwich...

Følg med på Facebook - her vil vi løbende fortælle om, hvem du finder på vores EXPO.

Sikkerhed – tjek ind

Din cykelhjelm skal være godkendt og CE-mærket. Race Marshalls og Race Officials har ret til at nægte adgang for triatleter med hjelme, der ikke overholder disse standarder, indtil godkendt og CE-mærket hjelm kan fremvises – før race.

Det er dit ansvar, at din cykel overholder de givne standarder og Race Marshalls og Race Officials har ret til at nægte adgang for triatleter, der ikke overholder disse.

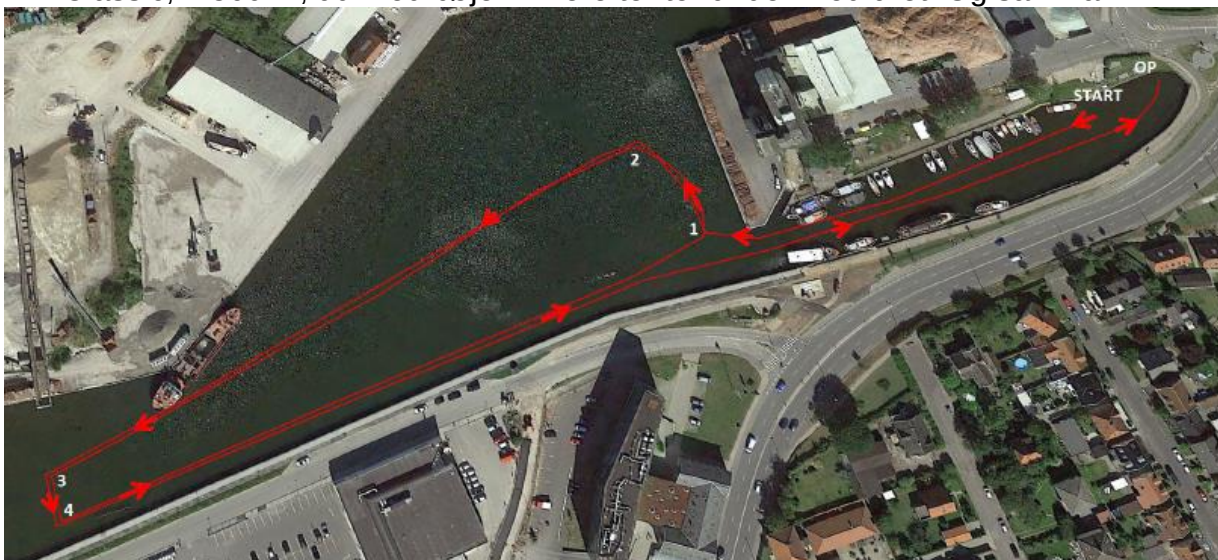
Når du har tjekket cykel og hjelm ind, må disse ikke fjernes fra skiftezonen, før du er færdig med dit race.

Din cykel skal placeres ud for dit deltagernummer, og cyklen skal fylde mest på "din egen side" af cykelrack.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Sikkerhed, regler og beskrivelse – svømning

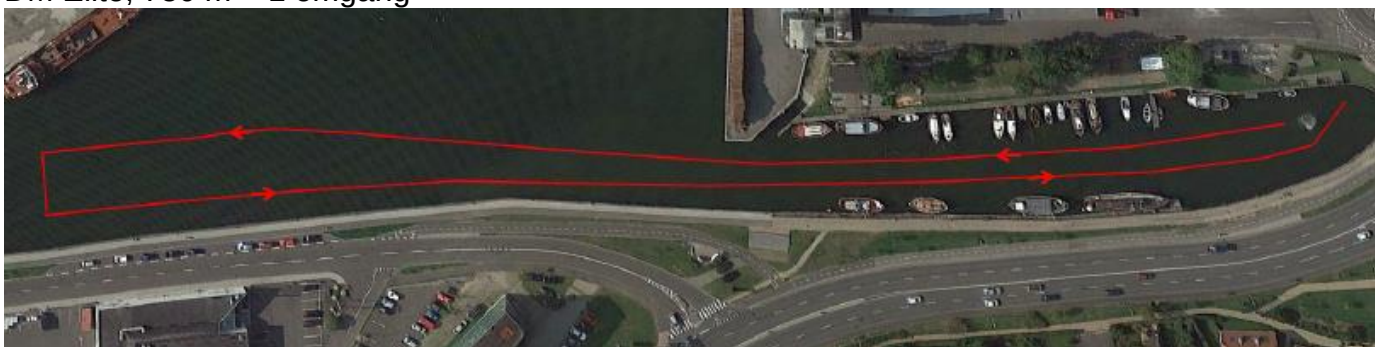
DM Classic, 1.500 m, ud mod bøj 1. Herefter to runder mod uret. Og så i mål.



Aspiranter, 375 m = 1 omgang



DM Elite, 750 m = 1 omgang



Der svømmes i Næstved Havn.

Du skal bruge den badehætte, som udleveres sammen med dit racenummer.

Der vil være sikkerhedsfolk på vandet: Kajakker og Næstved Sportsdykkerklub varetager sikkerheden på vandet med kajakker og dykkere. Herudover stiller Suså Havn med afviserbåd.

Tjek infotavle i stævneområdet og ved svømmestarts-området om '*signal for mennesker i nød*', så du ved, hvordan du tilkalder hjælp, hvis det er nødvendigt.

Armsignaler



Skarpt nødsignal

HJÆLP, jeg er i nød: En eller to arme bevæges op og ned, plask i vandoverfladen.

Opmærksomhed

Kom/Hent mig: En arm lodret i vejret.

Jeg er OK

Besked modtaget: Pege på top af hoved.

Med fordel kan du også

- Træne rotation til rygleje, dette bør øves mange gange indtil det sidder på rygraden.
- Træne bjergning af nødstedt svømmer.
- Træne under forskellige vejr-, bølge- og strømforhold.
- Træne fælles-starts-øvelser.

Vandtemperatur

Vandtemperaturen måles af overdommeren 1 time før start. Herefter offentliggøres, om det er påbudt at svømme med våddragt eller ej.

Kraftigt regnskyl

Ved kraftig regn afvikles stævnet som duatlon:

DM Classic: 5/40/10 km

Aaspirant: 1,25/10/2,5 km

DM Elite: 2,5/20/5 km

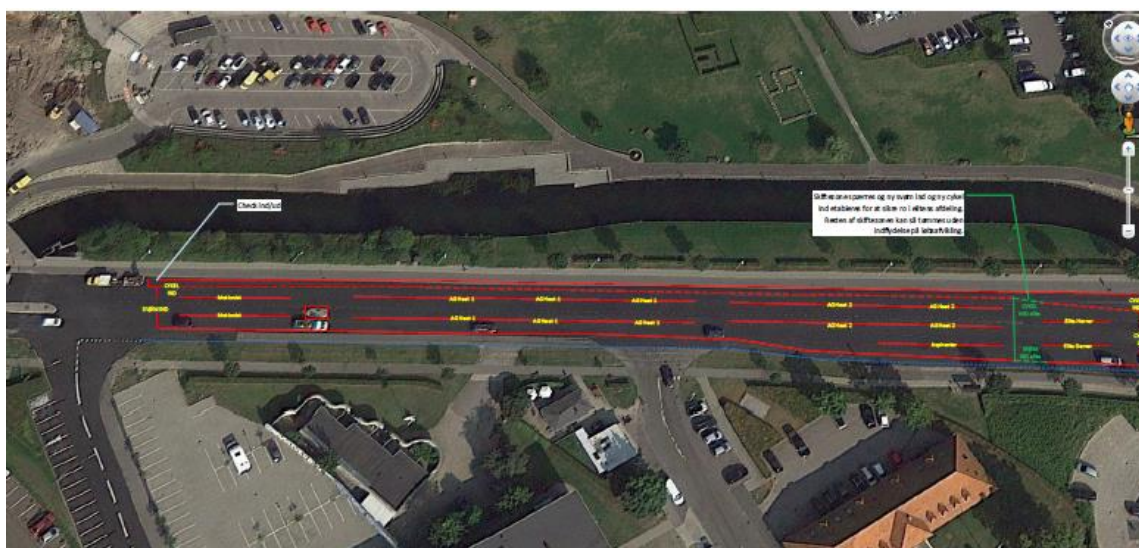
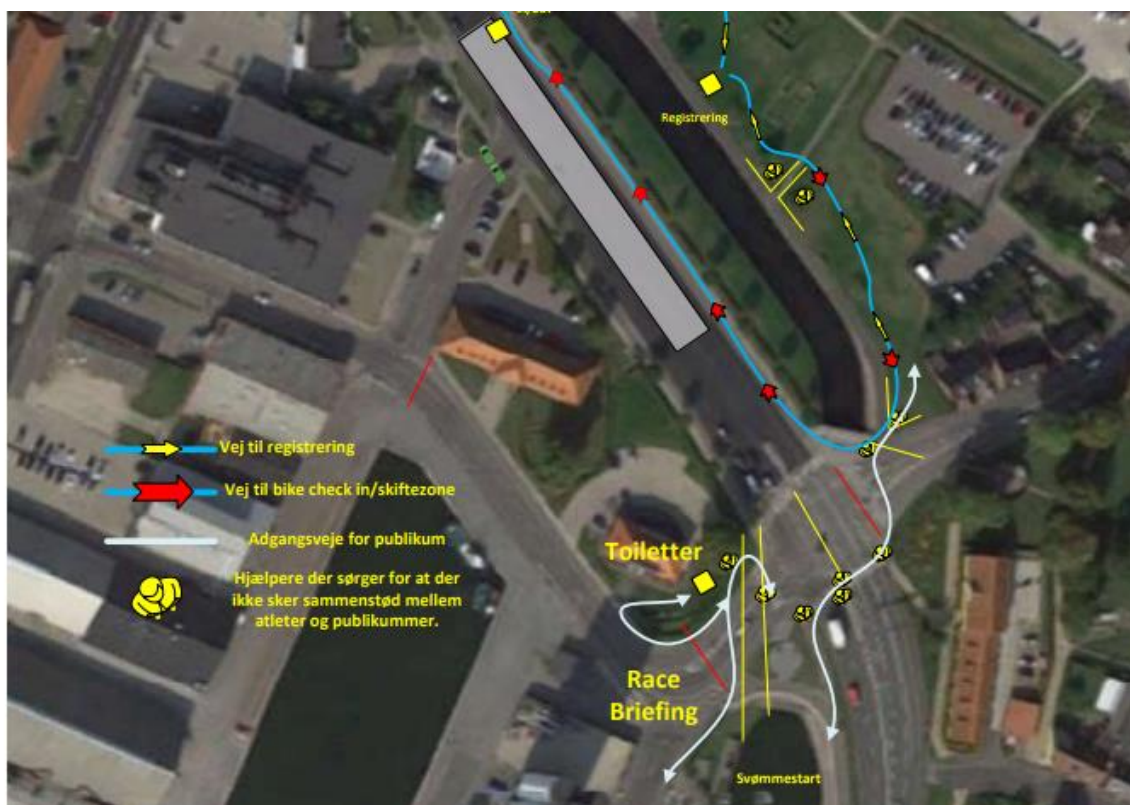
Før start optælles triatleterne, der går til start – inden de går i vandet.

Enhver triatlet, der vælger ikke at gennemføre stævnet, skal OMGÅENDE meddele dette til en Race Marshall og aflevere sin chip.

Alle triatleter deltager på eget ansvar.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Sikkerhed, regler og beskrivelse – skiftezone



Området er afspærret og kun triatleter og frivillige må komme ind.

Der må ikke cykles i skiftezone.

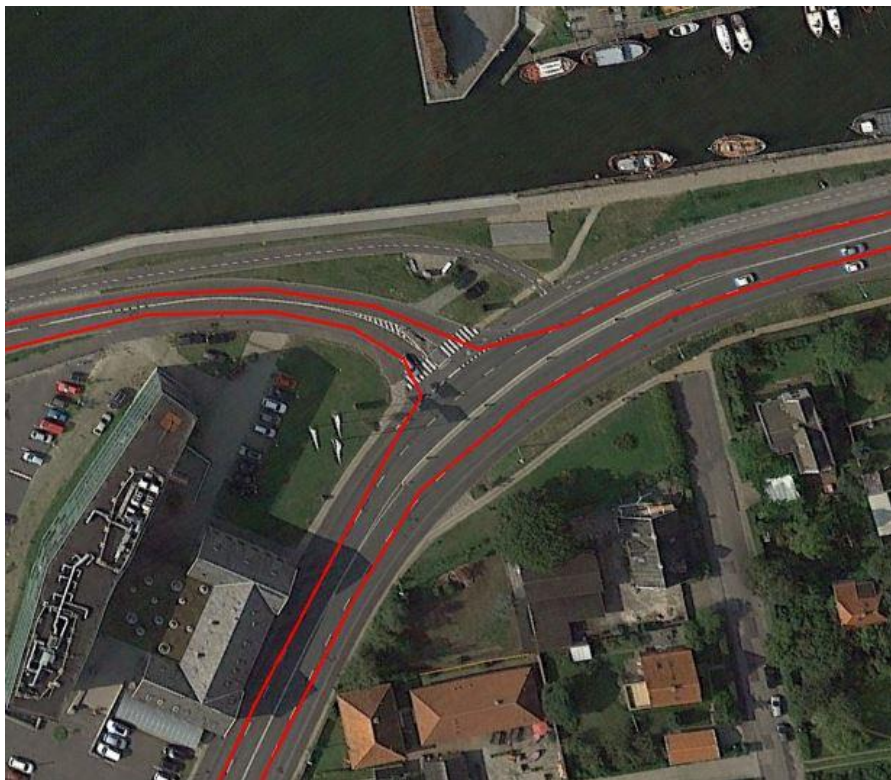
Hjelm skal tages på, før cyklen tages af stativ, og må først tages af igen, når cyklen er sat på plads.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Sikkerhed, regler og beskrivelse – cykelruten

Cykelruten er på lukket rute.

Sving og vendepunkter, der gælder DM Classic, aspiranter og Elite (= alle):



DM Classic, 40 km = 9 omgange. **Drafting er IKKE tilladt = NON Draft**



Du skal selv tælle omgange.

Stævnet er et NON Draft stævne. Dvs. 10 meter reglen gælder og kontrolleres. Overtrædelse af 10 m reglen udløser blå kort som udløser 1 minut i penalty boksen som er placeret på løberuten, der hvor løberuten forlader Susåen op mod city. Det er atletens ansvar at tage sin tidsstraf inden målgang.

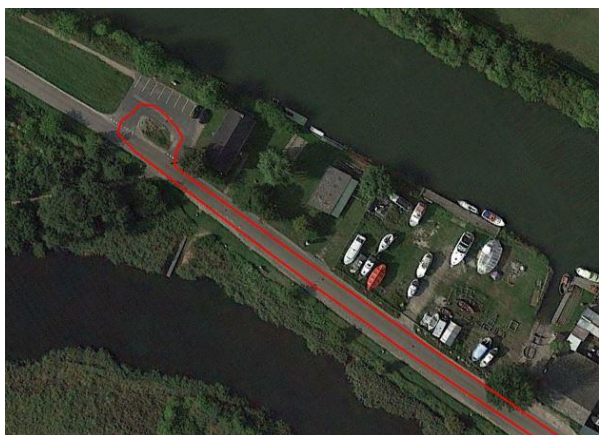
[DTriF konkurrenceregler 3.2.3 Tidsstraf](#)

Cykelhjelme er påbudt. Hjelmen skal være taget på, når cyklen tages af stativet, og må først tages af, når cyklen er sat på plads igen.

Der må ikke cykles i skiftezone.

Færdselsregler SKAL overholdes. [DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

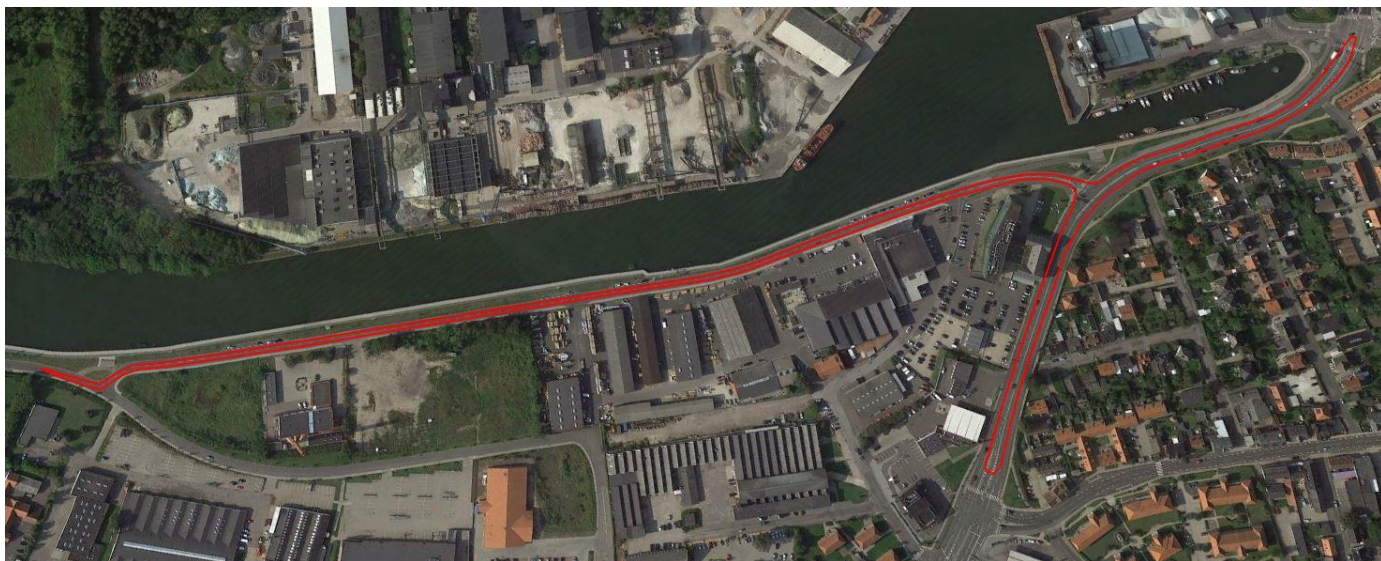
Sving og vendepunkt på DM Classic cykelruten, der er gode at kende:



DM Classic på Kanalvej.

Der er adgang til toiletter i Kajakklubben ved vendepunktet

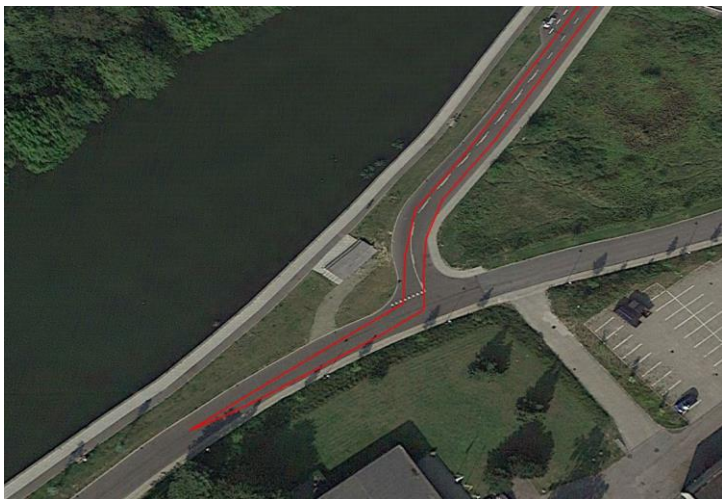
Aspiranter og DM Elite, 10 km og 20 km. **Drafting ER tilladt.**



Aspiranter, 10 km = 4 omgange. Der køres med draft.
DM Elite, 20 km = 8 omgang. Der køres med draft.

Du skal selv tælle omgange.

Sving og vendepunkt på aspirant og DM Elite cykelruten, der er gode at kende:



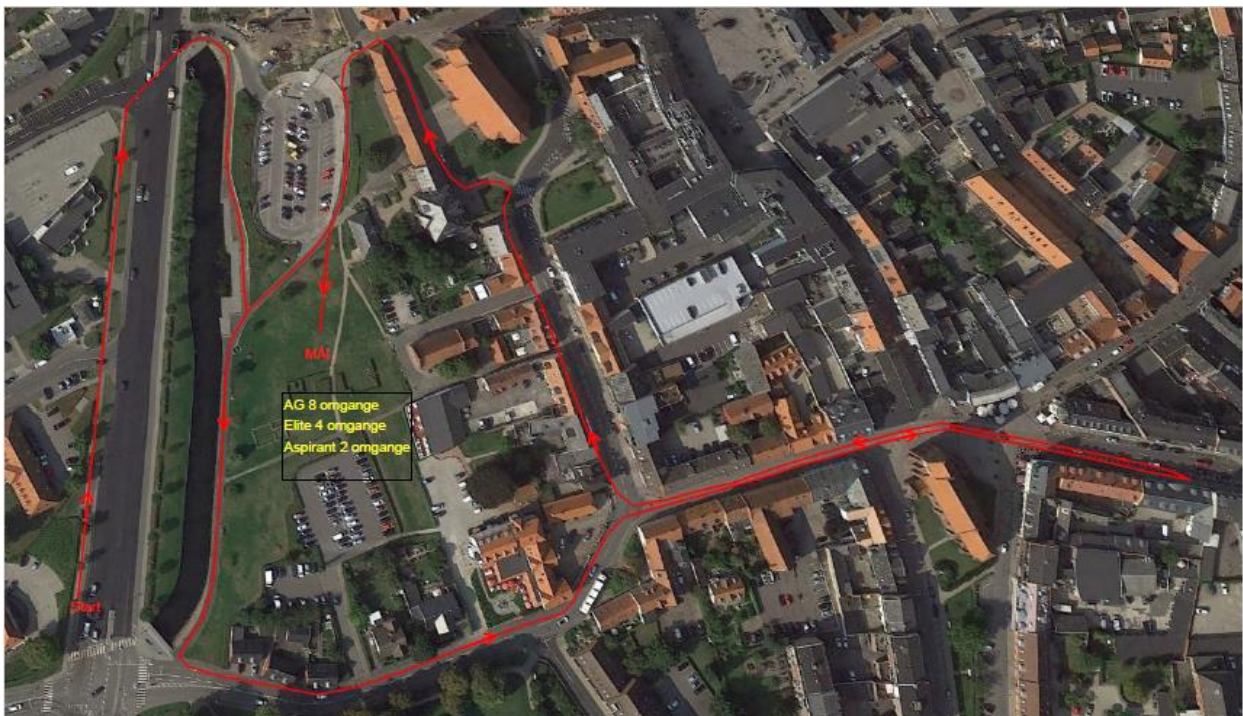
Sikkerhed, regler og beskrivelse – løberuten

Der løbes på rundstrækning Næstved City. Underlaget er asfalt, fliser/fortov og brosten.

DM Classic, 10 km = 8 runder

Aspiranter, 2,5 km = 2 runder

DM Elite, 5 km = 4 runder



Du skal selv tælle runder.

Der er mulighed for at få udleveret elastikker ved indregistrering som man kan bruge som hjælp til tælling.

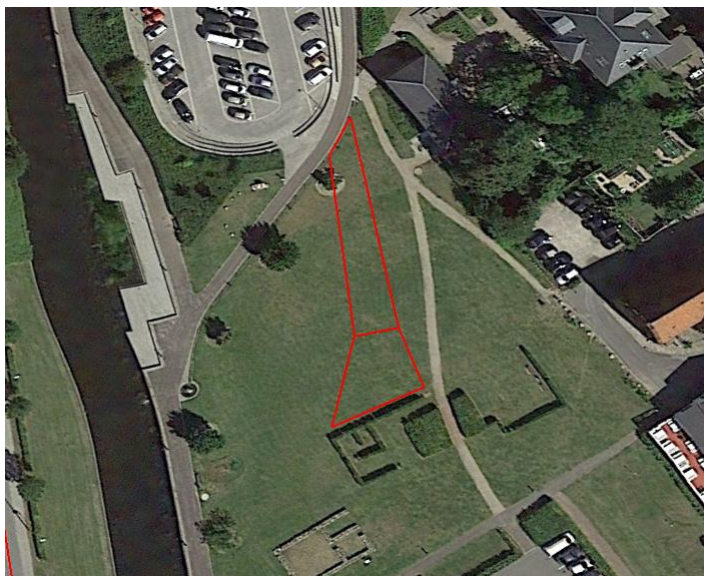
Der er væskedepot på rundstrækningen ca. 100 m inden opløbet.

Der er adgang til toilet overfor Bredstræde Parkeringen tæt ved målopløbet

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Målområdet

Endelig i mål. Her venter vand, frugt mv.



Få dig lidt at spise, drikke og få en snak med dine klubkammerater/familie om dagens race.

Husk også at besøge vores EXPO... måske kan du gøre et godt køb – eller få fyldt depoterne op med en lækker is eller sandwich.

Regler og sikkerhed i øvrigt

Mærk Næstved KanaltriathlonDM Classic& Elite afvikles efter Dansk Triathlon Forbunds regler om afvikling af A-kategoristævne – Konkurrenceregler for DTriF kan læses her:

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Der er udarbejdet en sikkerhedsmanual for stævnet, som er godkendt af Dansk Triathlon Forbund.

Manualen forefindes i informationen på stævnepladsen.

Det er forbudt at bortkaste affald – herunder gel-emballage.

Hvis du udgår af stævnet, SKAL du give besked til en Race Official eller i informationen.

Alle triatleter skal følge anvisninger fra Race Officials, Race Marshalls og Race-ledelse.

Det er kun Race Marshalls, der har autoritet til at diskvalificere en triatlet, og de har ret til at foretage denne handling egenhændigt.

[Vær opmærksom på DTriF justerede regler om straf og sanktioner.](#)

Race Marshalls og førstehjælpere har den ultimative og endelige autoritet til at tage en triatlet ud af stævnet, hvis vedkommende vurderes ude af stand til at gennemføre stævnet uden at pådrage sig yderligere skader.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Godt at vide, før du starter

Alle triatleter har selv ansvaret for at sætte sig ind i ruter og regler.

Hvis ikke nævnt i denne atletguide, gælder DTriFs stævne- og konkurrenceregler:

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Husk at aflevere chip og chipbånd inden du forlader stævnepladsen.

Vi glæder os til at se dig.

Overnatning lige ved siden af stævnepladsen

Skal du overnatte i Næstved i forbindelse med DM Classic & Elite?

Så støt op om Hotel Vinhuset. De støtter os. Hotel Vinhuset er nabo til stævneområdet og har følgende tilbud til vores triatleter

Hotel Vinhuset

Overnatning dobbeltværelse inkl. morgenbuffet kr. 800,-

Overnatning enkeltværelse inkl. morgenbuffet kr. 600,-

Udtjekning inden kl. 11.

Det er muligt at indgå aftale med Hotel Vinhuset om at få stillet bad til rådighed efter stævnet.

Hotel Vinhuset tilbyder cykelopbevaring i aflåst gård uden ekstra omkostninger.

Booking:

Hotel Vinhuset, Sct. Peders Kirkeplads 4, Næstved, tlf. 55 72 08 07,
mail vinhuset@danske-hoteller.dk

Husk at gøre opmærksom på, at du deltager i Mærk Næstved HGATM Kanaltiatlon.

For supportere/tilskuere

Kom og oplev Mærk Næstved Kanaltرياتlon DM Classic& Elite – og hep på de mange triatleter.

Vi tør love, det bliver en dag i "fartens tegn", og vi vil gøre alt for, at jer, der bakker op om stævnet – både triatleter, supportere og tilskuere i øvrigt – får en dejlig dag.

Kommer du som supporter/tilskuer, vil vi høfligt opfordre til, at du viser ekstraordinært stort hensyn til triatleterne. De kører/løber stærkt!!! Brug de dertil planlagte "overgangssteder" og vær med til at give triatleterne et godt og fair race.

Og så har vi forsøgt at forudse, hvad tilskuere og supportere har brug for på sådan en dag:

Som supporter vil man rigtig gerne kunne følge sin triatlet. Det gælder svømmestarten, ind/ud på cykelruten og give et hep på løberuten, og ikke mindst være klar med kameraet på målstregen. Derudover har man brug for lidt underholdning og forplejning undervejs.

Ved Mærk Næstved Kanaltرياتlon DM Classic & Elite føler vi selv, at der er flere gode muligheder for at supportere triatleterne – og samtidig selv få en hyggelig dag.

Vi starter med at love, at vejret med næsten 100% sikkerhed bliver godt.

Hvor kan man heppe på triatleterne?

Ved svømmestarten er det muligt at stå på kajen. Man kan også vælge at gå over på den anden langside, hvor man vil kunne gå langs med svømmeruten.

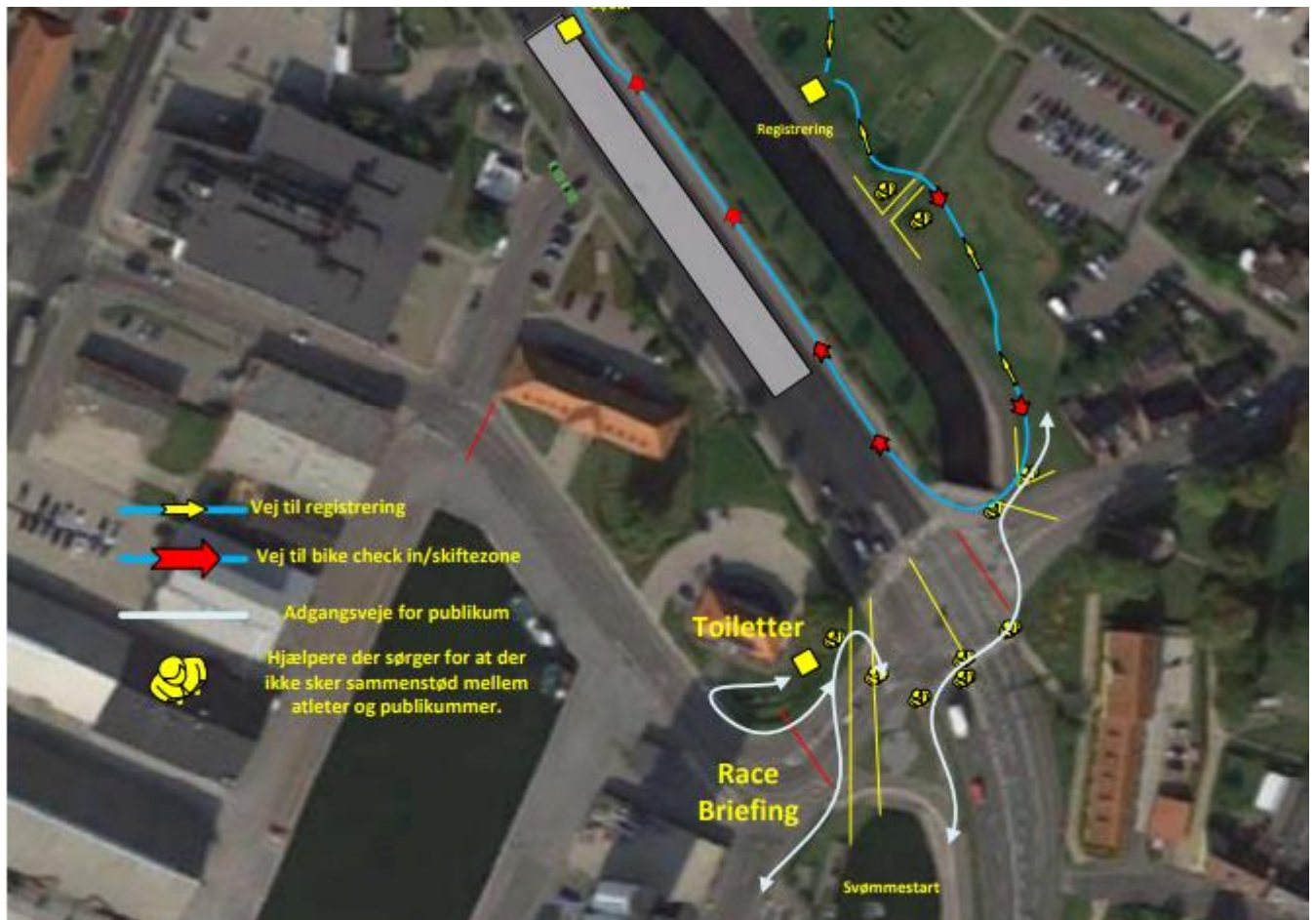
Bliver man på langsiden, vil triatleterne efterfølgende komme forbi på cykelruten, og det vil være ideelt at fortsætte hepperiet her, da der skal cykles et antal omgange afhængig af distance.

Man kan også vælge at følge triatleterne op fra svømningen til skiftezone og heppe dem afsted på cyklen, for så at blive i nærheden af skiftezone, hvor der vil være vendepunkt på cykelruten.

Efter cyklingen fortsættes på løbet, hvor man som supporter kan vælge at gå direkte op til målområdet og stævnepladsen, hvor triatleterne vil komme forbi helt op til 8 gange afhængig af distance.

Hvordan kommer man rundt uden at genere triatleterne?

Det er vigtigt som supporter, at man IKKE generer triatleterne i deres udfoldelser. Så det er vigtigt at du som supporter/tilskuer orienterer dig om, hvor det er muligt at krydse triatleternes færden. Der vil være steder, hvor det er uproblematisk, blot man ser sig for og andre steder, hvor der er hjælpere, der sørger for at lukke dig over. Følg venligst anvisningerne og vis generelt hensyn.



Hvor kan man få lidt at styrke sig på?

På stævnepladsen/EXPO'en vil HGATM Triatlon, Ungdom sælge kaffe, the, kage mv. Så kig forbi og støt det gode formål.

Hvad foregår der i øvrigt?

På stævnepladsen lige omkring målområdet, vil der være en EXPO med diverse boder udover de allerede nævnte for proviantering. Her vil det også være muligt selv at etablere en "klublejr", hvis man ønsker det.

Desuden vil der være speaker, der nok skal holde øje med, hvordan det går triatleterne og meddele vigtig information som distancestarter, præmieoverrækkelser mv.

Er det muligt at komme på toilettet?

Du finder toiletter under Axeltorv

Vi glæder os til en dag med fuld fart, fair play og masser af opbakning.

En dag, hvor Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon for alvor forbinder Næstved Havn med Næstved Centrum.

En kæmpe tak til vores sponsorer

Uden vores sponsorer, var Mærk Næstved Kanaltرياتlon DM Classic aldrig blevet til noget, så en stor tak skal lyde til:

