

# Aspirant DM tri serien Aalborg 25 juni 2022

Triatlon Danmark og Aalborg Tri er værter for stævnet

## Aalborg Duatlon og Svømmestævne

### Stævnecentrum

Skiftezone - Børnehaven Kridthuset, Svalegårdsvej 80, 9000 Aalborg.

Arrangøren foreslår parkering ved KFUM Hallen, Under Lien 77, 9000 Aalborg.

Velkommen til Aalborg. Vi håber I får en skøn dag. Mvh Aalborg Tri og Dommerteamet

### Tidsplan

Tidsplan Aspirant Aalborg 2022		
Tidspunkt	Hvad	Hvor
08:00-09:30	Registrering	Børnehaven/ Registrering
08:00-09:45	Skiftezone er åben	Skiftezone
08:30	Racebriefing Duatlon	Skiftezone
Duatlon		
09:50-09:55	Line Up - Duatlon 16-21 år	Startlinie
10:00	Start Duatlon 16-21år	Duatlonrute
10:25-10:30	Line Up til start Duatlon 12-15 år	Startlinie
10:35	Start Duatlon 12-15 år	Duatlonrute
11:00-11:35	Kort pause – kontrol af synlige startnumre	Skiftezone
11:40	Racebriefing Svømning	Svømmestart
Svømning		
11:55	Line Up - 1. Heat 16-21 år	Svømmestart
12:00	Start 1. Heat 16-21 år	Kridtgraven
12:10	Line Up - 1. Heat 12-15 år	Svømmestart
12:15	Start 1. Heat 12-15 år	Kridtgraven
12:25	Line Up - 2. Heat 16-21 år	Svømmestart
12:30	Start 2. Heat 16-21 år	Kridtgraven
12:40	Line Up - 2. heat 12-15 år	Svømmestart
12:45	Start 2. Heat 12-15 år	Kridtgraven
12:55	Line Up - 3. Heat 16-21 år	Svømmestart
13:00	Start 3. Heat 16-21 år	Kridtgraven
13:10	Line Up - 3. heat 12-15 år	Svømmestart
13:15	Start 3. Heat 12-15 år	Kridtgraven
13:45 -	Resultater fra dagens konkurrencer	Skiftezone/Børnehaven
14:30	Afslutning – kom godt hjem og god sommer	Skiftezone/Børnehaven

## Registrering

Registrering sker på P-pladsen ved Børnehaven. Registreringen er åben fra kl. 08:00 – 09:30. Startnumre vil være i jeres kasse på pladsen i skiftezone. Tidtagingschip gælder til begge konkurrencer.

I skal klargøre jeres hjelm, cykel og løbebælte i skiftezone. Det skal kontrolleres af dommeren før I kan få lov til at starte. Når I er klar, ræk en hånd i vejret, så dommeren kan se, I er klar, og I kan krydses af på startlisten.

## Skiftezone

Skiftezone er placeret på P-pladsen foran Børnehaven. Skiftezone er åben fra 08:00-09:30. Race Briefing for Duatlon afholdes i skiftezone. Skiftezone er opdelt i to rækker. Den ene til 16-21 år. Den anden 12-15 år. Cyklerne placeres i de normale racks med sadelpinden ud for startnummeret på racket. Forhjulet skal i T1 pege ud mod jer selv. Alle jeres ting placeres i kassen. I må gerne have et par sko uden for kassen. Tasker skal være uden for skiftezone.

Løb og cykel ud/ind er samme sted. Det vil fremgå af skiftezone, når I ser den. Efter første cykeltur må I selv bestemme, om cyklen skal hænge i sadlen som i T1, eller den skal hænge i bremsegrebene. Cyklen skal hele tiden fylde mest på jeres egen side. Hvis cyklen hænges i styret, skal det være i begge greb.

Skiftezone er også der, hvor den korte pause holdes. I tilfælde af blæsevejr hvor cyklerne svinger fra side til side, skal alle cykler hænge i styrbukningen eller bremsegreb.

## Duatlon

**Distancer:** 16-21 år: 4 km løb/9 km cykling  
12-15 år: 3 km løb/6 km cykling

**Afvikling:** 16-21 år: Løb-cykling-løb-cykling-løb-cykling-løb til mål  
12-15 år: Løb-cykling-løb-cykling-løb til mål

## Løberuten

Løberuten er 1 km lang på jævn asfalt. Start er ved udgangen af skiftezone ved tidsmåttten. Løberuten er Svalegårdsvej- Deltavej – Kvædevej – Vester Fælledvej-Gammel Åvej – Skiftezone. Sidste omgang løber I alle i mål ude på Gammel Åvej. I kan ikke overse det.

Der vil være flagposter og Trafik Officials på ruten.

I skal selv tælle omgange, så få jeres familie, venner eller træner til at hjælpe jer. Der skal bæres bib-nummer på løberuten. Nummeret skal kunne ses forfra af dommerne.

## Cykelruten

Cykelruten er 1,5 km lang. På hver cykeltur skal der cykles to omgange, så det bliver 3 km i alt. Både mount-line og dismount-line vil være på Svalegårdsvej. Cykelruten følger Svalegårdsvej-Under Lien-til vendepunkt rundkørsel ved Nørholmsvej - tilbage af Under Lien til vendepunkt Svalegårdsvej tæt på skiftezonen.

I skal huske at blive i den rigtige side af vejen. I må kun krydse stregerne i midten, hvis det er af sikkerhedsmæssige grunde. Der er rigeligt plads til at drafte. Ruten er ikke lukket, men sikret med rigtig mange Trafik Officials, som har politiets tilladelse til at stoppe trafikken, når der er atleter på vejen. Dommerne har desuden 4 Trafik Officials, der kan sættes ind, hvis behovet opstår.

## Målgang

Efter sidste cykeltur løber I ud på sidste omgang. Der skal I løbe i mål ude på Gammel Åvej. I kan ikke overse det. Husk, at løbenummeret skal vende frem mod dommerne, så de kan notere jeres nummer. Der er vand og frugt i målområdet. Fra målområdet går I tilbage til Skiftezonen og følger resten af programmet.

## Svømning

**Distancer** 16-21 år: 250m – 3 heats  
12-15 år: 125m – 3 heats

**Afvikling** Alle svømmer tre heats. Der skiftes mellem aldersgrupperne, som der står i tidsplanen.

Der svømmes tre heat. Tiderne lægges sammen til en samlet tid for svømning. Der er god tid til at samle kræfter mellem hvert heat. Vandtemperaturen vil formentlig ligge lige omkring 19 grader, så våddragt vil være valgfri.

Svømmestart er længst væk fra skiftezonen. Der svømmes ud til bøjen og tilbage til svøm-exit. Exit er svær, fordi det er en trappe, I skal op af, så der skal kæmpes for pladserne, uden at komme op at slås. Når I kommer op, skal I løbe mindre end 50m hen over en målstreg for at få jeres heattid.

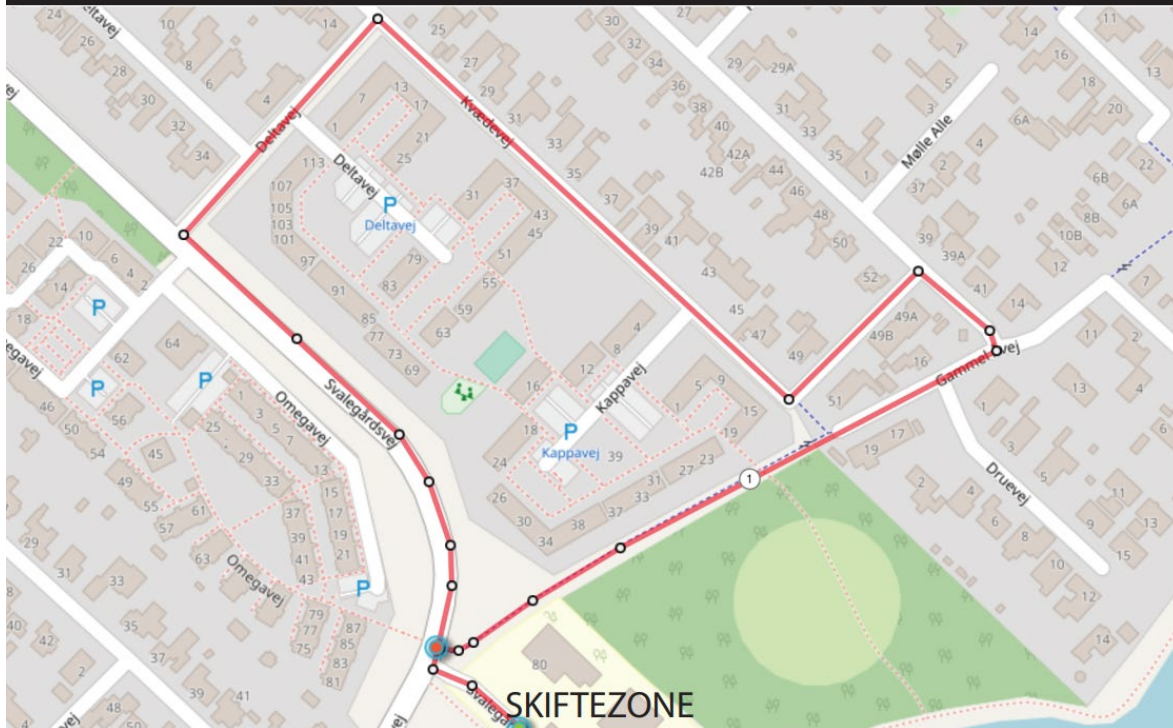
Når I er kommet over målstregen, går I tilbage til svømmestart og gør jer klar til næste heat. I må gerne tage noget tøj på, så I ikke fryser mellem de tre heats.

Der vil være bøjer til begge distancer. Der vil være båd og kajaker på vandet.

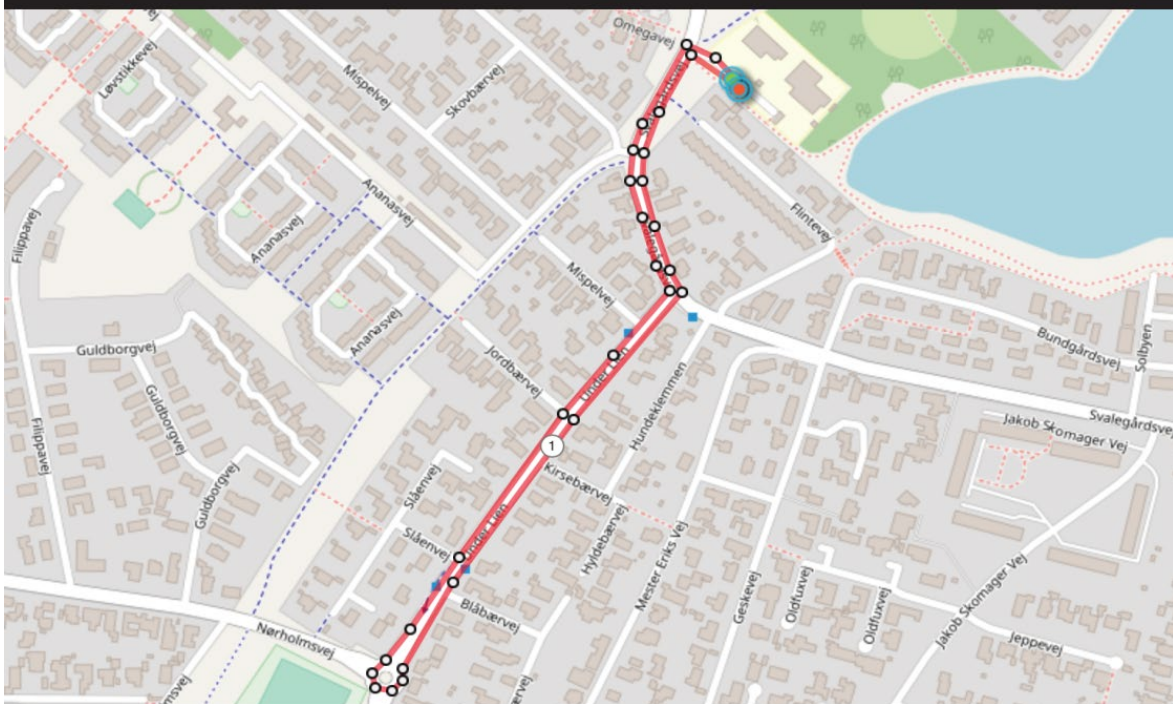
## Resultater

Resultaterne levers af Sportstiming. Dagens vinder i hver gruppe, er den aspirant, der har den samlede hurtigste tid, når Duatlon og Svømning lægges sammen. Vi samles i skiftezonen efter sidste svømmeheat. Der vil være en lille ceremoni, hvor vi sammen hylder dagens deltagere. Efter ceremonien er der tjek-ud og turen kan gå hjemad.

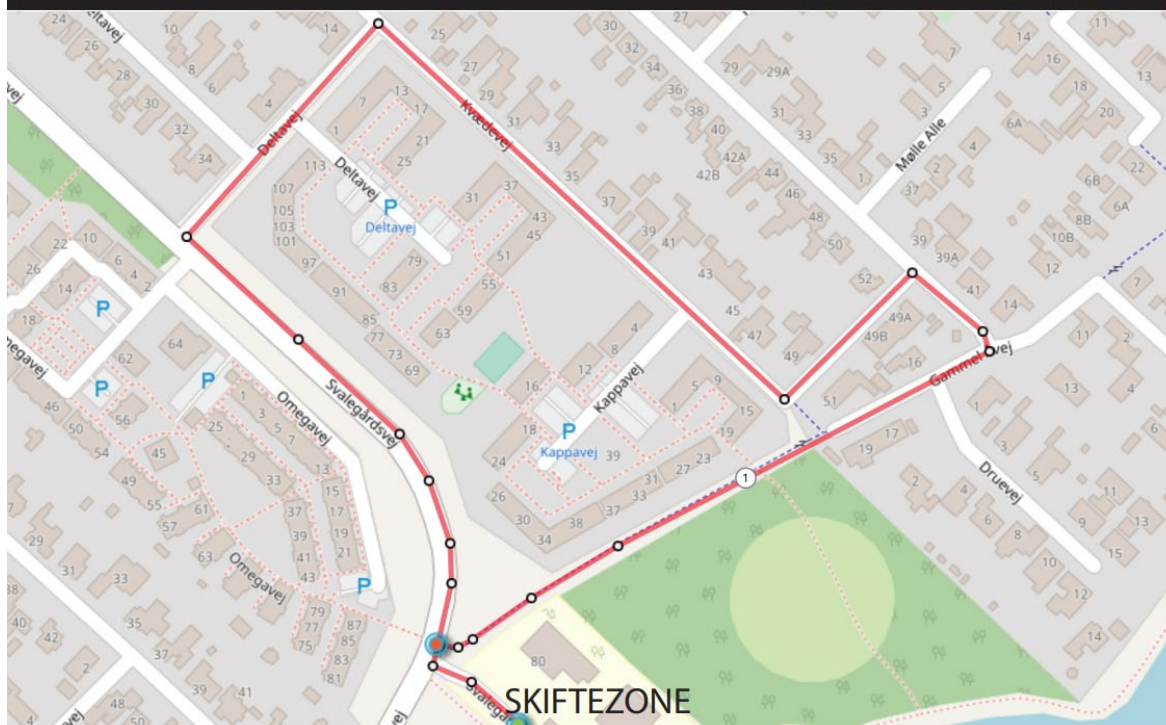
## ASPIRANT / løberute - duathlon 4 runde af 1 km



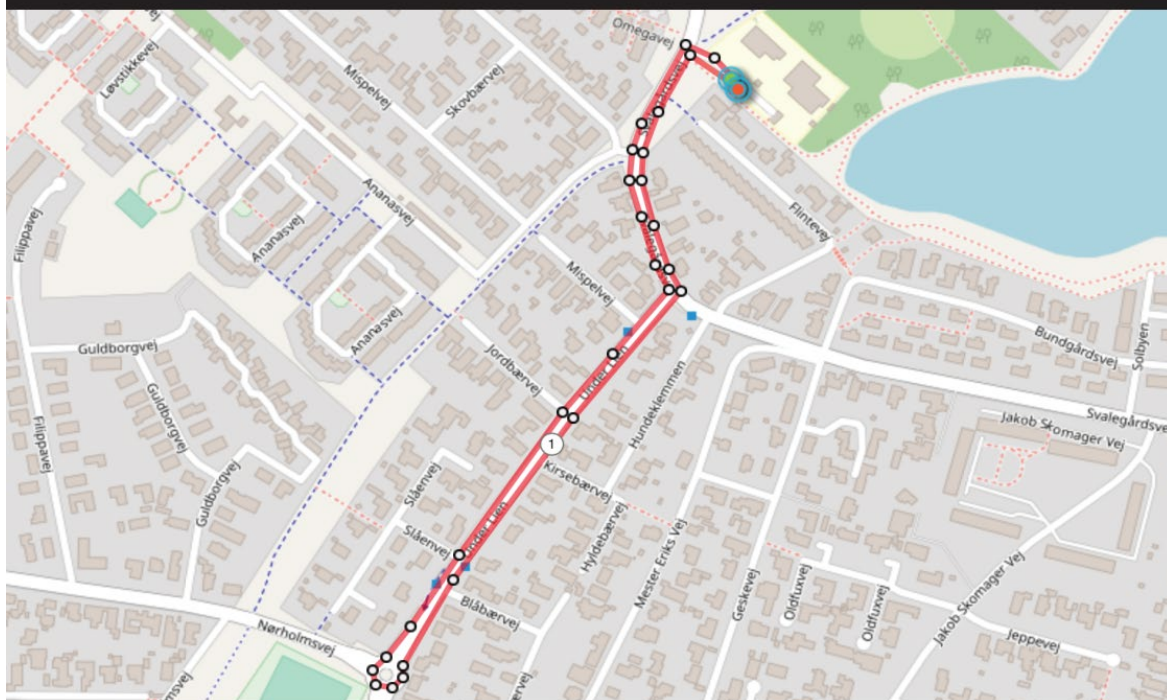
## ASPIRANT cykelrute - duathlon 3 runder af 3km



## ASPIRANT 2 / løberute - duathlon 3 runde af 1km

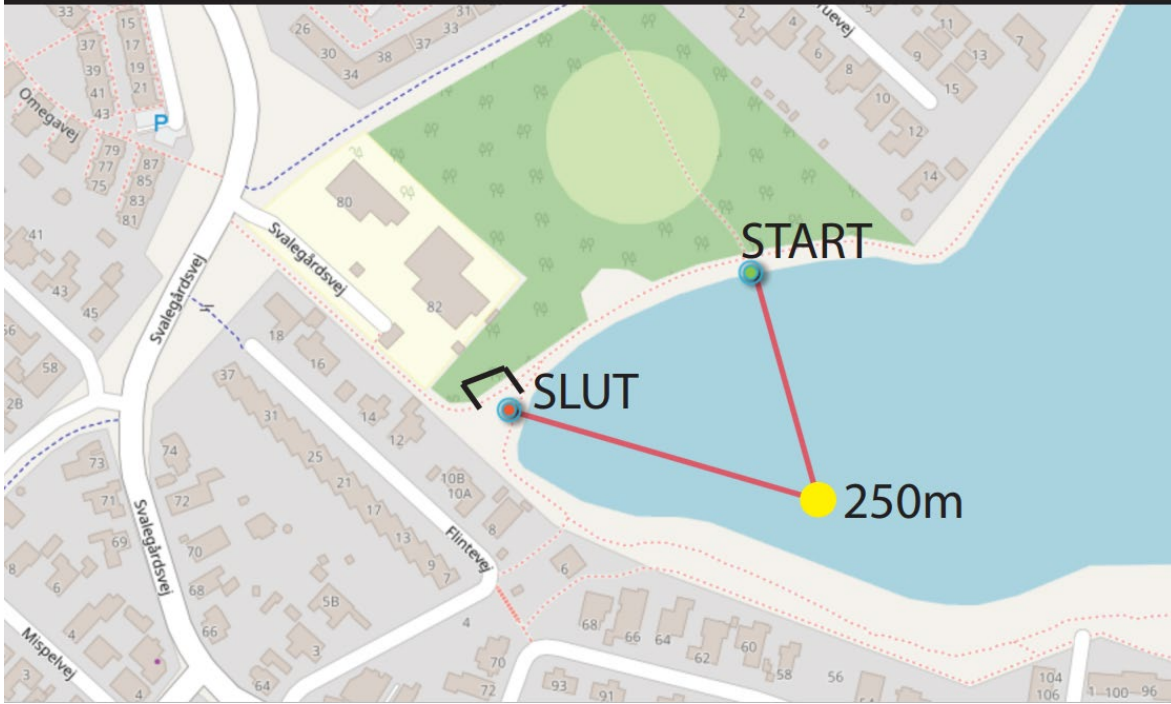


## ASPIRANT 2 / cykelrute - duathlon 2 runde af 3km



**Svømmerute princip**

**ASPIRANT SVØM - (250m svøm - 30m løb) x 3**



**Parkeringsmuligheder ved KFUM Hallen ca. 1200m fra Skiftezonon**

