



AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

ATHLETE GUIDE

Silkeborg Triathlon 2022 DM CROSS TRIATLON



**DM Kort og DM
Mellem Cross
Triatlon**

Lørdag den 27. august
Almindsø - Silkeborg

Sikkerhedscertificeret stævne under Triatlon Danmark

Stævneprogram – Parkering – Stævneplads – Registrering –
Ruterne - Konkurrenceregler - SAILFISH tilbud – LIVE Timing



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Velkommen til **SAILFISH** guiden

Det er snart raceday og her er din **athlete guide** til stævnet.

Så sørg for, at du får den læst og er bekendt med alt, hvad du skal vide om stævnet.

Denne guide er også henvendt til dine supportere, som skal følge dig på raceday, så husk at dele **SAILFISH** guiden med dem også, så de får mest ud af dagen på sidelinjen.

Vi håber at din form er ved at være på plads og at du har måske haft mulighed for at deltage i stævnets fortræning.

Vi glæder os til at se dig om ikke ret længe til en fantastisk triatlon-dag i det midtjyske til **DM Cross Triatlon**.

*Race hard
- but race smart.*

Arrangørgruppen - **Silkeborg Triathlon**

#Danmarks Smukkeste Triathlon

#Danmarks Outdoor Hovedstad



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Made to make you faster

The sailfish brand was founded in 2007 by former national team swimmer and fastest swimmer in triathlon Jan Sibbersen. sailfish stands for premium class triathlon and open water swim products. The award-winning wetsuits, which are known for their great flexibility, a balanced buoyancy and outstanding gliding properties in water, build the core of the collection.

The guiding principle of sailfish is "made to make you faster".

More than just wetsuits

The sailfish product line includes over 120 products, which are all designed in Pfungstadt near Darmstadt. sailfish products are widely known far beyond the borders of Europe and are sold in more than 25 countries worldwide. The passion of sailfish for triathlon is not only reflected in the product range.

Made to make you faster and first out of the water.....



Stævneprogram / tidsplan / instruktion

Lørdag - 27. august 2022

11:30 Skiftezonen og registrering åbner for ALLE

12:30 Briefing/instruktion Cross Triatlon (KORT og MELLEM)

13:05 Skiftezonen lukker for Cross Triatlon KORT (750/20/5)

13:15 **START DM Cross Triatlon KORT**

13:35 Skiftezonen lukker for Cross Triatlon MELLEM (1500/30/10)

13:45 **START DM Cross Triatlon MELLEM**

16:05 Bike-check-ud åbnes

16:30 Præmieoverrækkelse

17:45 **Finishline og tidtagning lukker**

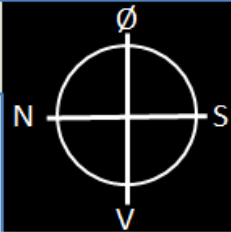
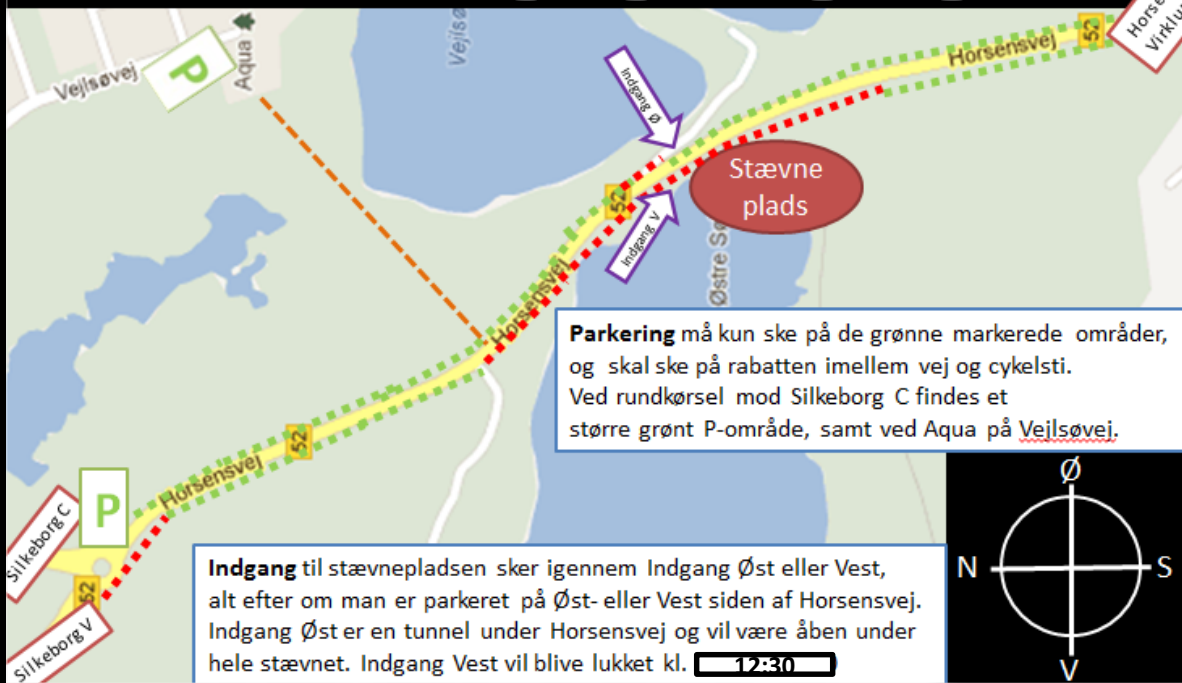


Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Indgang – Parkering – Hensyn

Parkering og Indgang



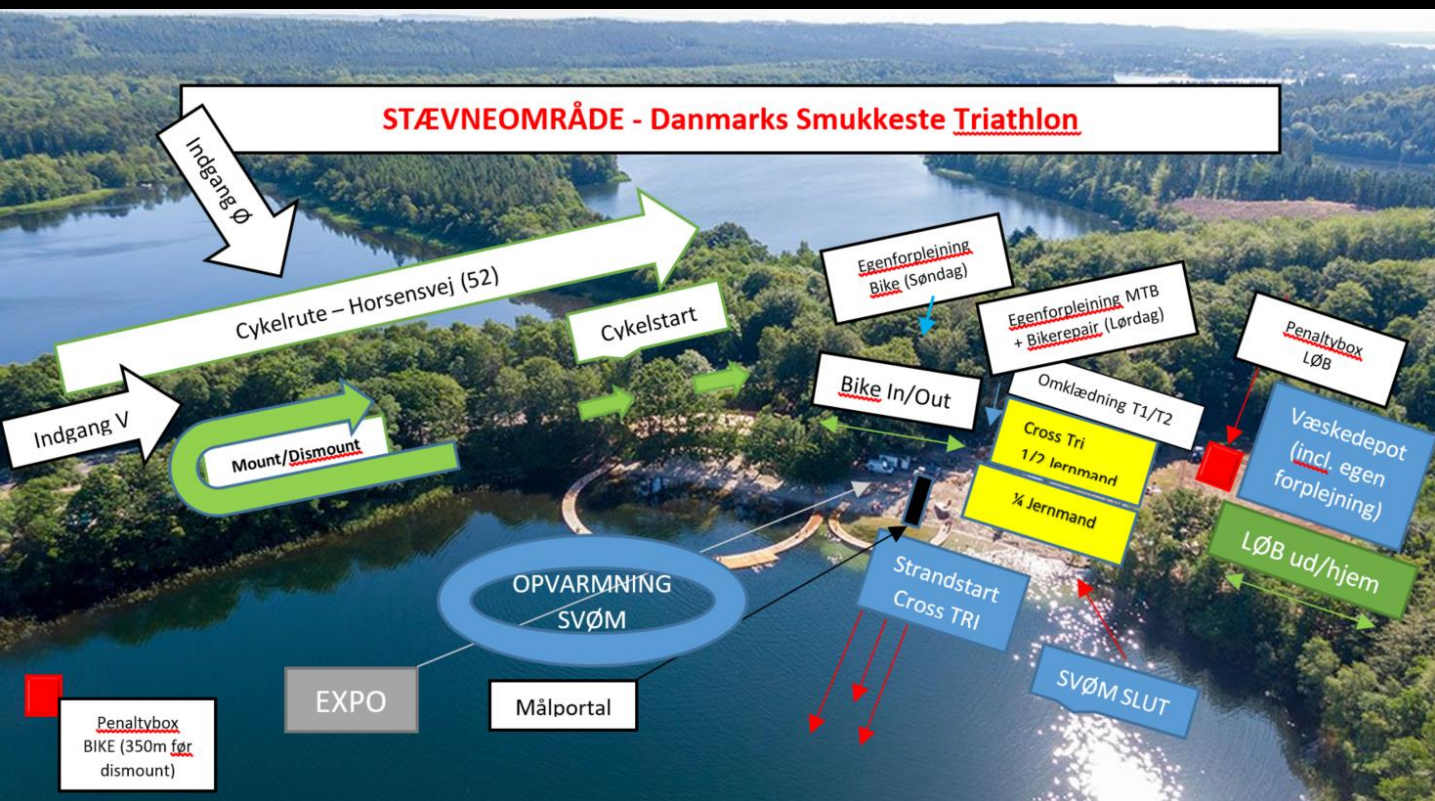
Ved Aqua/Ferskvandscentret på Vejlsovej findes der et stort P-område, som kun er 500 meters gang fra stævnepladsen via grusvej igennem Vejlbo Mose. (orange sti på kortet). Og mulighed for bad i det nye Trailcenter Silkeborg, Vejlsovej.

Al parkering på stik- og skovveje i området er forbudt. Naturstyrelsens personale vil udstede p-bøder til biler, der ikke overholder disse regler. Venligst vis hensyn, så vi må låne området igen til næste år, tak.



Find produkter på
<https://www.sailfish.com>

EXPO – Stævneplads – Indgang



Når du ankommer til stævneområdet, så venligst benyt den østlige cykelsti på Horsensvej og Indgang Øst, da Indgang Vest vil blive lukket, da den skal bruges til udslusning på cykelruten fra kl. 12:45.

Bagageopbevaring findes i den sydlige ende af skiftezone.

Kun deltagerne har adgang til skiftezone.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Start pose – Registrering – *Bike Check-in*

Indhold i din startpose

Løbenummer

Skal bæres foran under løbeturen.
Må ikke bæres under svømningen.
Bæres valgfrit under cykelturen.

MTB får et ekstra nummer som med strips skal monteres foran på MTB (styret).



Tidtagningschip

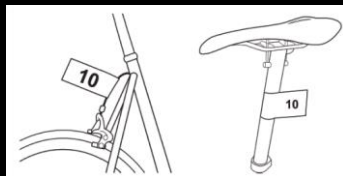
Bæres under hele racet. Optimalt på venstre ankel.
HUSK AT FÅ CHIPPEN PÅ.....

Badehætte

Skal bæres under svømningen.

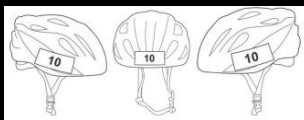
Cykelnummer

Monteres inden cykel check-in og FORAN på din MTB.



Hjelmnummer

Monteres inden cykel check-in.



Bagage-tag

Sættes på bagage ved indlevering til opbevaring.



Ved registrering skal du medbringe billed-ID.
Nummer på hjelm og cykel skal være monteret INDEN du tjekker ind i skiftezone.

I skiftezone må dine ting ikke befinde sig udenfor din tildelte kasse (heller ikke under konkurrencen). Dog må du have et par sko stående udenfor din plads ved cyklen.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Skiftezone T1/T2



Din race-plads er angivet med et klistermærke, hvor dit startnummer er printet på.

Hæng cyklen korrekt i sadlen. Placer kassen på højre side. ALT udstyr du skal bruge under stævnet eller som du har anvendt, placeres i kassen, dog er et par sko uden for kassen tilladt.

Øvrig bagage skal opbevares i bagageteltet for enden af skiftezone.

HUSK DIN CHIP

Ingen chip = ingen tid. Chip og rem finder du i din startpose. Monteres omkring anklen.

sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Race – Svømning – T1/T2



Svømningen foregår som strandstart. Der skal svømmes om de udlagte bøjer, dvs. de skal være på din venstre hånd. Instruktion før start. Løb på stranden for KORT (2 x 375m) og MELLEM (2 x 750m) Cross Triatlon. GRØN bane = KORT / GUL bane = MELLEM. Den udleverede badehætte skal benyttes.

Skiftezone/T1/T2 – Cross



Hjelmen skal være lukket inden du tager cyklen.

Ønsker du at skifte alt dit tøj, skal det ske i omklædningsteltene i skiftezone. Du må ikke være nøgen i skiftezone før, under eller efter konkurrencen.



Find produkter på <https://www.sailfish.com>

MTB Cross rute

Ruten kan køres på hardtail. Der er strækninger på brede grusstier, hvor der er plads til overhalinger. 75% af ruten køres på det "BLÅ SPOR" – single track i Vesterskoven, Silkeborg. Ikke noget med hop og drops, så alle kan køre ruten. Der er selvfølgelig sørget for din sikkerhed med poster og markering af farlige sving, broer osv. Gravelbike ikke tilladt.



Prøv en tur på ruten [HER](#)

T2 – Løb – Penalty Box

Cross trail løberute – se [HER](#)

MTB

Egenforplejningsdepot ved ud på 2. og 3. omg. MTB.

Trailløb

Ved løb kun egenforplejningsdepot ved ud til løb Cross KORT distance og for Cross MELLEME (2 x 5 km løb), ogå hvor depotet passeres 2 gange.



Åben først hjelmen når din **MTB** står i stativet (rack). Eventuel tidsstraf skal afsones i Penalty Box'en ved udgangen af T2.

Dit startnr. skal være synligt **FORAN** på løbet.

Følg og respekter altid henvisningerne fra officials og dommere.

[RUTEKORT for Cross Triatlon - Svømning, MTB og trailløb HER](#)



Konkurrenceregler

Generelt

Vis hensyn og pas på ved overhaling/passage. Der er flere steder på ruten, hvor der kan overhales på brede grusstier, inden ruten går ind på sporet igen. **INTET** brug af elektronisk udstyr i ørerne under konkurrencen (mobiltelefon, mp3 etc.). Affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne. Smides affald andre steder på ruterne vil det medføre straf eller direkte diskvalifikation af deltageren.

Specifikt

- der må kun køres på MTB cykler
- hjulstørrelse skal min. være 26 tommer og max. 29 tommer
- for- og baghjul må gerne have forskellige størrelser
- både knop og slicks dæk er tilladt
- det er tilladt at skubbe eller bære cyklen på ruten
- drafting er tilladt. MEN der må ikke draftes på en deltager af andet køn end eget. *Dvs. mand/mænd = tilladt. kvinde/kvinder = tilladt. mand/kvinde = ikke tilladt. Kort distance må ikke draftes på mellem distance og omvendt.*
- clip-ons er ikke tilladt
- MTB styrender (horn) er tilladt, hvis de er lukket

For svømning, skiftezone og løb* er det de samme regler som for standard triathlon. * løb: man må gerne løbe i pigsko, hvis man mener det er en fordel.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

sailfish

AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon



SAILFISH EXPO SALE 2022



I forbindelse med Silkeborg Triathlon,
kører vi nogle rigtig skarpe tilbud på vådragter og tilbehør.

SAILFISH stævne tilbud

Sailfish dragter 2021 modeller nye – 35%.

Sailfish demodragter fra 1.000 kr.

Openwater svømmebriller normal 299 kr., stævnepris 199 kr.

Nummer bælte 79 kr.

Løbekasketter/visir normal 199 kr., stævnepris 100 kr.

QM Sportscare kropspleje produkter -35%, frit valg 135 kr.

Diverse pumper, håndholdte og fodpumper, frit valg 300 kr.

Samt mange andre gode tilbud på dagen.

Vi ses til Danmarks Smukkeste Triathlon

High end sportsudstyr til dig der løber, cykler og svømmer.

"Made to make you faster"



Find produkter på
<https://www.sailfish.com>

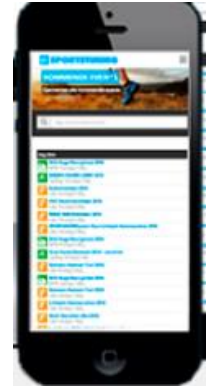
LIVE RESULTAT - Sportstiming

KOMMENDE EVENTS holder dig opdateret på de events, der foregår lige der, hvor du befinder dig.

LiveTracking på dine favoritter, resultater fra tidligere events i området eller kommende arrangementer, der finder sted i fremtiden.

Det er naturligvis også her du følger Silkeborg Triathlon –

<https://www.sportstiming.dk/event/10184>



Find appen i App Store. <https://sportstiming.dk>

SPAR 1500 kr. på parkering til Silkeborg Triathlon

Naturstyrelsens kontor er få hundrede meter fra stævnepladsen. Spar dig selv for en parkeringsafgift og evt. omkostninger ved en bortslæbning af din bil, ved **IKKE** at parkere på skovvejene i området.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

sailfish

AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Partners

