

RACEGUIDE DM ENKELTSTART SPRINT 2022

Kære DM Enkeltstart Sprint-deltager

Vi er glade for at kunne byde dig velkommen til DM Enkeltstart Sprint 2022 i Hvidovre/Kalvebod Triathlon.

Kalvebod Triathlon består i år af 3 forskellige løb, Familie, ¼ jernmand og DM Enkeltstart Sprint.

De 2 distancer afholdt af Hvidovre Triathlon Club er:

- Familie: 375m svøm, 10,5 km cykling og 2,5 km løb.
- ¼ Jernmand: 1000m svøm, 40,5 km cykling og 10 km løb.

Begge afvikles lørdag formiddag d. 13. august om formiddagen og DM Enkeltstart Sprint afvikles om eftermiddagen.

I denne raceguide kan du finde svar på spørgsmål vedrørende DM Enkeltstart Sprint.

Læs venligst vejledningen grundigt igennem, da den indeholder vigtige oplysninger om afviklingen.

Eventuelle spørgsmål til afviklingen af DM Enkeltstart Sprint kan sendes til sune.erichsen@triatlon.dk. For spørgsmål om stævneplads og stævneområdet, se venligst stævnets Facebook side (www.facebook.com/KalvebodTri), hvor det også er muligt at stille generelle spørgsmål.

Tidsplanen for DM Enkeltstart Sprint ser overordnet ud som følger:

Elite:

- Check-in lukker kl. 12.45
- Racebriefing kl. 13.30
- Warm Up ca. kl. 14:00 ->14:20
- Første atlet i vandet kl. 14.30

Age Group

- Check-in lukker kl. 13.00
- Racebriefing kl. 13:45
- Warm Up ca. kl. 14:00 -> 14:20
- Første atlet i vandet kl. 14.42

Indhold

1	Tidsplan	3
2	Praktisk Information	3
2.1	Resultatservice	3
2.2	Hjemmeside og sociale medier	3
2.3	Regler	3
2.4	Parkering	4
2.5	Stævneansvarlig	4
3	Registrering og Check-in	4
4	Skiftezone (Generelt)	5
5	Tidtagningsschip og løbenummer	5
6	Gennemførelse af stævnet	7
6.1	Svømning	7
6.2	Sikkerhed på svømmeruten	7
6.3	Svømmeruterne	8
6.3.1	ELITE + Age Group (750m)	8
6.4	Skiftezone T1 (fra svøm til cykling)	8
6.5	Cykling	9
6.5.1	Elite og Age Group (20 km)	10
6.6	Skiftezone 2, T2 (Fra cykling til løb)	11
6.7	Løb	11
7	Glemte sager	12
8	Forsikring og eget ansvar	12
9	Sponsor	12

1 Tidsplan

Tidsplan	Distance	Tid
Registrering		8:00-12.15 Aspiranter 8.00 - Elite 12.45 og Age Group 13.00
Skiftezone er åben		08:00 – cirka 18:30
Racebriefing Elite (i skiftezone)		13:30
Start DM Enkeltstart Sprint ELITE	750m / 19,4 km / 5 km	14:30
Racebriefing Age Group (i skiftezone)		13:45
Start DM Sprint Age Group	750m / 19,4 km / 5 km	14:42
Forventet sidste deltager i mål senest		16:30-17:00
Præmieoverrækkelse DM Enkeltstart Sprint		Vil finde sted hurtigst muligt efter sidste deltager er i mål og vil blive uddelt som følger: Elite Overall, Junior og U 23 Age Group 18-39,40-44,45-49 osv.
Skiftezone lukker		Cirka 18:30

Tidsplanen er vejledende og der tages forbehold for ændringer, så kom i god tid.

2 Praktisk Information

2.1 Resultatservice

Hurtigst muligt efter stævnet er afsluttet, vil resultaterne kunne findes på Sportstiming.dk under DM Sprint

Derudover vil du løbende kunne følge med via opdateringer fra vores speakere samt på live fra Sportstiming.

2.2 Hjemmeside og sociale medier

På <http://www.Kalvebodtri.dk> kan du læse al information vedrørende stævnet og ruterne.

På Facebooksiden <http://www.facebook.com/KalvebodTri> findes nyheder, sponsorer, spørgsmål/svar og anden relevant information. Så følg med her og holde dig opdateret i forhold til stævnet.

2.3 Regler

Stævnet følger Triatlon Danmarks konkurrenceregelsæt, og der vil være dommere til stede i skiftezone og på ruterne. Som atlet skal du efterleve henvisninger fra dommere og stævneofficials.

Triatlon Danmarks konkurrenceregler kan findes [HER](#).

Det er **ikke tilladt** at snakke i telefon eller have musik i ørene under svøm, cykling og løb.

2.4 Parkering

Vi kan især anbefale parkeringen ved Åmarken Station, MEN bemærk, at det tager ca. 15 min at gå gennem parken til skiftezone/havnen.

Parkering er muligt følgende steder:

- Parkeringspladsen ved Frihedens Buticscenter (ofte fyldt om lørdagen)
Adresse: Strandmarksvej 20, 2650 Hvidovre, Danmark
Afstand til Hvidovre Havn: 900m
- Parkeringspladsen ved Frihedens Station (indkørsel fra Gammel Køge Landevej)
Adresse: Hvidovrevej 333, 2650 Hvidovre, Danmark
Afstand til Hvidovre Havn: 1,3 km
- Parkering ved Åmarkens Station (på bagsiden af stationen i forhold til Gammel Køge Landevej)
Adresse: Beringgårdsvej, 2450 København, Danmark
Afstand til Hvidovre Havn: 1,8 km

2.5 Stævneansvarlig

Hvidovre Triathlon Club er officiel arrangør af Kalvebod Triathlon og DM Enkeltstart Sprint.

Mailadresse: staeвнеudvalg@hvtri.dk

3 Registrering og Check-in



Figur 1: Registrering og Check-in er ved den grå boks, hvor der står Check-in

Registrering og check-in

Registrering er åben fra lørdag d. 13. august kl. 8:00-12:45 for Elite og kl. 8:00-13:00 for AG

Sted: Hvidovre Havn (se afsnit parkering, for parkeringsmuligheder)

Ved check-in på stævnedagen anbefaler vi, at du kommer i god tid.

Check-in skal være gennemført seneste efter den plan, som er beskrevet øverst i raceguiden på side 1.

Til registrering og check-in skal du medbringe billede ID

Ved registrering får du udleveret kuvert, hvis indhold er beskrevet nedenfor (du bedes tjekke, at alt er i kuverten, når du har fået den udleveret):

Kuverten indeholder:

- Startnummer, som du **skal** have på under løb
- Nummerklistermærker til din cykelhjelme (se kapitel 5 for montering)
- Nummerklistermærker til din cykel (se kapitel 5 for montering)
- Sikkerhedsnåle til montering af startnummer (vi anbefaler, at du medbringer et nummerbælte)
- Chip (monteres på anklen) og afleveres igen, når du er kommet i mål.

Bemærk: Der udleveres **ikke** badehætte – du bedes derfor medbringe din egen.

4 Skiftezone (Generelt)

Efter registrering skal din cykel tjekkes ind og placeres i det dertilhørende stativ i skiftezone, og du skal klargøre din skiftezonekasse med alt, hvad du skal bruge i løbet af stævnet.

Cyklen skal hænge i sadlen på stativet med forhjulet i retning væk fra stativet.

Cykelstativerne vil være nummererede i overensstemmelse med startnumrene.

Der vil være hjælpere i skiftezone, som du kan spørge om hjælp, hvis du bliver i tvivl om noget.

Adgang til skiftezone er kun mulig/tilladt via check in/ud markeret på kortet.

Af sikkerhedsmæssige årsager er det kun deltagere med skiftezonearmbånd og officials, der har adgang til skiftezone. Familie og venner må ikke komme ind på selve skiftezoneområdet.

Alt udstyr skal være i skiftezone kassen.

Dog må hjelm, solbriller (må ligge inden i hjelmen) og startnummer være placeret på cyklen.

Cykelsko skal ligge i skiftezonekassen eller være sat fast i eventuelle klikpedaler.

Afhentning af cykel efter endt stævne kan udelukkende ske mod sammenligning af nr. på cykel, startnummer og nr. på armbånd.

Det er derfor vigtigt, at du beholder nummeret på, indtil du har taget din cykel fra skiftezone.

Når du forlader skiftezone med din cykel, bliver dit skiftezonearmbånd klippet af, og du har derefter ingen adgang til skiftezone.

Det er derfor vigtigt, at du husker alle dine ting i første omgang.

Skiftezone lukker kl. 20, hvor du senest skal have hentet din cykel fra skiftezone.

Omlædning sker i selve skiftezone i forbindelse skift fra svøm til cykling og cykling til løb. Skiftet sker direkte ved cyklen, og vi anbefaler tridragt eller badedragt inderst, da nøgenhed ikke er tilladt i skiftezone.

5 Tidtagingschip og løbenummer

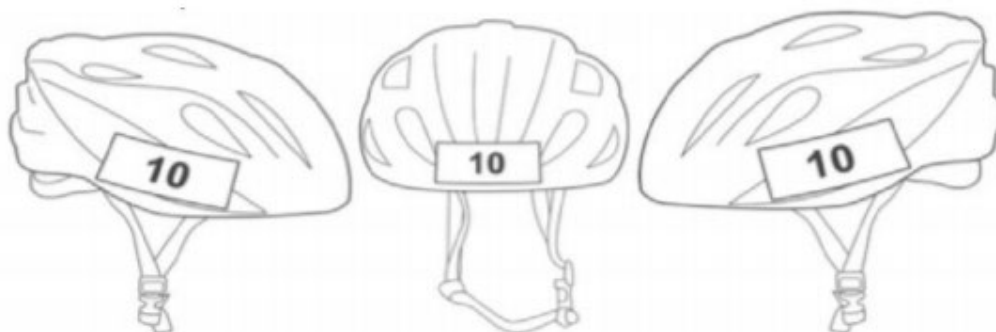
Chippen monteres på det udleverede chipbånd (velcrobånd), som sættes fast omkring anklen. Det er meget vigtigt i forhold til tidtagningen, at chippen placeres på anklen. Tidtagingschippen skal monteres inden svømmestart, og den skal bæres under hele stævnet.

Godt råd: Monter chippen på anklen efter du har taget våddragten på og træk så våddragten ned over chipbæltet, så kan du nemt få dragten af i skiftezone og du taber ikke chippen under svøm.

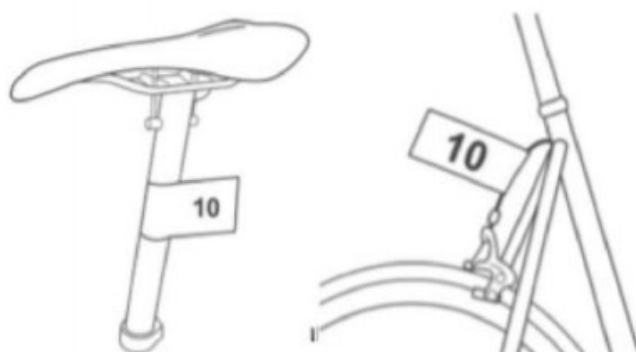
For at sikre at tidtagningen foregår korrekt, vil der stå en official ved svømmestart, som sikrer, at du passerer start korrekt. Ligeså vil der stå hjælpere og tage imod dig ved afslutningen af svømningen.

Det er vigtigt, at chippen returneres i de afmærkede kasser, når du har krydset målstregen, da du ellers vil blive faktureret for manglende aflevering af chip. Returneres chippen ikke, vil der blive fremsendt et gebyr på 100,-.

Nummeret til cykelhelmen 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 sadelpinden eller bremsekablet, som vist på billedet nedenfor:



Startnummeret må ikke bæres under svømningen.

Det er tilladt, men er ikke et krav, at startnummeret også bæres under cyklingen.

Startnummeret skal under løbet være placeret synligt foran på kroppen (Gælder ikke Elite).

Du kan med fordel medbringe et nummerbælte, hvorpå nummeret på forhånd kan monteres.

Alternativt er der sikkerhedsnåle til udlevering på stævnepladsen.

Bemærk, at startnummeret **skal** være påført, inden du forlader skiftezone og løber ud på løberuten.

6 Gennemførelse af stævnet

6.1 Svømning

Svømningen finder sted i/ved Hvidovre Havn for.

Vandtemperatur

Vandtemperaturen forventes at ligge på min. 20 grader alt efter vejret op til stævnet. Høj sol og lav vind op til stævnet vil uden tvivl sende temperaturen nogle grader opad.

Der bliver lavet tre målinger af Triatlon Danmark på løbsdagen. De vil blive taget tre steder på ruten og måles i 60 cm dybde. Den laveste af disse tre målinger bliver den officielle temperatur på dagen. Dette er især vigtigt for DM Enkeltstart Sprint, da temperaturmålingen danner basis for om der skal/må bæres våddragt på dagen, dette vil blive oplyst på selve stævnedagen – senest 1 time før start.

Omklædning

Finder sted i skiftezone under løbet, og der vil **ikke** være mulighed for omklædning i aflukket telt.

Tilskuere til svømningen

Da der svømmes i havnen, er det meget tilskuervenligt at følge svømningen, da man kan gå langs kanten og følge svømmerne både i og udenfor havnen.

Warm up vil være muligt, dog kun i relativt kort tid, som angivet på side 1.

DM Enkeltstart Sprint

- Alle distancerne er enkeltstart.
- Elite starter med 1 min mellemrum
- Age Group starter med 20 sek. mellemrum

Det betyder, at deltagerne står på række i den rækkefølge, de er seedet – hvilket fremgår af startnummerrækkefølgen. Eliten seedes efter vurdering fra Triatlon Danmark, Age Group-atleter efter alder og køn.

Den svømmeansvarlige dommer sender deltagerne afsted.

Svøm slut

Ved afslutning på svømmeruten vil du komme til en anden rampe, end den du startede fra. Her vil opstigning fra vandet foregå og hjælpere vil stå klar til at hjælpe i tilfælde af, at du skulle komme i problemer. Herfra løbes mod T1 (markeret på kort herover). Der skal løbes ca. 300m. før du rammer skiftezone.

6.2 Sikkerhed på svømmeruten

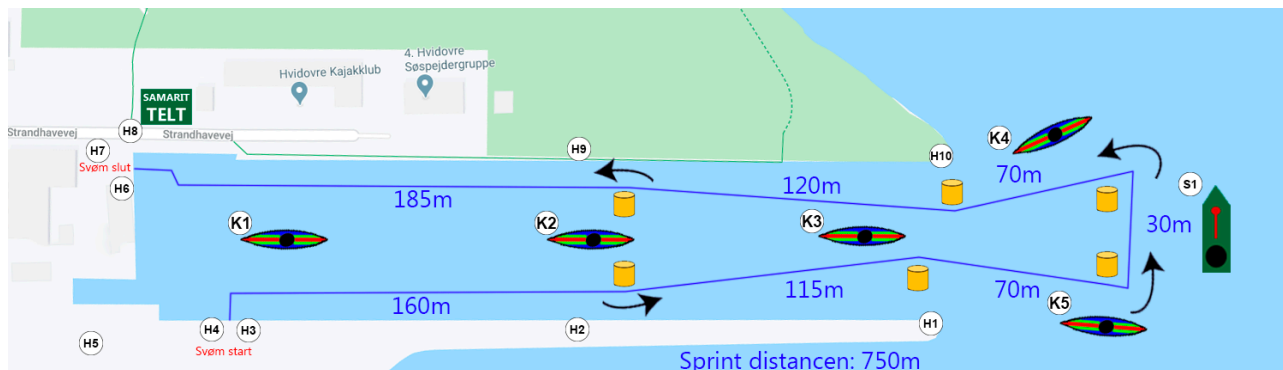
På svømmeruten vil der være hjælper/livreddere placeret på SUP's, som hjælper til og overvåger svømmerne i vandet. For de atleter, som skal svømme ud af havnen, vil der også være en motorbåd, til at assistere SUP's.

Derudover vil der være hjælpere på kanten til at assistere dem på/i vandet.

Det er din pligt som deltager at følge anvisninger fra hjælper/livredder til hver en tid. De er der for din sikkerhed og for at sikre et godt stævne.

6.3 Svømmeruterne

6.3.1 ELITE + Age Group (750m)



[Klik her for at se ruten på Google Maps](#)

6.4 Skiftezone T1 (fra svøm til cykling)

Når du er færdig med svømningen, skal du følge den afmærkede rute op af vandet mod skiftezone (T1) (afmærket med lyserød streg på tegningen nedenfor).

Der vil ikke være opstillet telt til omklædning i skiftezone. Omklædning sker derfor direkte ved cyklen. Det anbefales at have tridragt eller badetøj under våddragten, da det ikke er tilladt at være nøgen under stævnet.

Våddragt og andet udstyr fra svømningen skal lægges i kassen ved siden af cyklen.

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 ude af skiftezone og forbi den afmærkede Mount-linje. Se den mørkeblå streg på kortet.



6.5 Cykling

Cykelhjelm er obligatorisk og skal være CE-mærket.

Officials kan afvise enhver hjelm, der ikke lever op til kravene, og en ny hjelm skal således fremskaffes, inden adgang til aflevering af cykel i skiftezone kan tillades.

Der må ikke være revner mv. i hjelmen.

Det er 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 mv., så cyklen er forsvarlig at køre på.

Cyklingen foregår på offentlige veje og cykelstier, som vil være delvist lukkede for øvrig trafik.

Der vil være afmærket med skilte på ruten og yderligere vil der være flagposter til at guide og Trafik Officials til at stoppe trafikken de kritiske steder, og dermed øger sikkerheden for deltagerne.

Det er deltagerens eget ansvar, at cykelruten køres det korrekte antal gange.

Der vil være dommere fra Dansk Triatlon Forbund ude på ruten.

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.

Ude på ruten vil man møde skilte med pile der indikerer hvilken vej man skal køre.

Der vil være "SLOW" skilte, hvor man skal være ekstra opmærksom og **køre langsomt!**

Der vil derudover også forekomme "No passing zone" skilte, grundet smalle veje og for alles sikkerhed.

Deltagere skal følge alle instruktioner fra officials og dommere.

Det er et NON-draft stævne, dvs. det er ikke tilladt at drafte eller ligge på hjul af andre cykler.

Deltagerne skal gennemføre cyklingen alene, holde min 10 m afstand til den foranliggende cykel og holde sig

i højre side af vejen/cykelstien. (Dog ikke på det første stykke – se beskrivelse herover).

Kun ved overhalingen må du trække til venstre og hurtigt passere en forankørende deltager. Herefter skal den overhalede deltager lade sig falde tilbage med min 10 meter, før deltageren må prøve at generobre sin føring.

Der må kun overhales venstre om, derfor er det så vigtigt, at du holder til højre, når du cykler, så andre deltagere har mulighed for at overhale.

Det er af sikkerhedsmæssige årsager ikke tilladt at have høretelefoner i ørerne under cyklingen.

På cykelruten, vil der være dommere, officials og Race Marshalls, som sikrer at konkurrencereglerne bliver overholdt.

Race Marshalls vil sammen med dommerne køre på motorcykel rundt på cykelruten, og deres anvisninger skal følges. Dommerne 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, energidrik og/eller energibarer/gels under cykeldelen.

Det er ikke tilladt at smide skrald på ruten. Tænk venligst på miljøet under hele stævnet.

Der kan på dagen til racebriefing, forekomme vigtige information, som man skal være opmærksom på af sikkerhedsmæssige årsager.

Tag hensyn til tilskuere, flagposter og Trafik Officials og nyd turen.

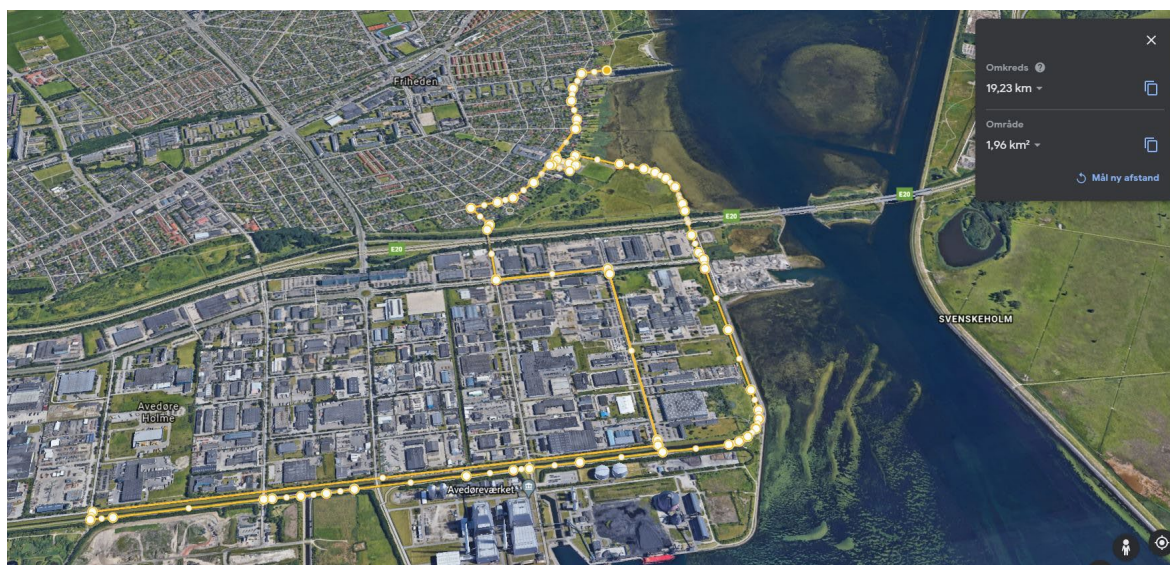
6.5.1 Elite og Age Group (20 km)

Der vil være mærket op, men det er deltagerens eget ansvar at køre korrekt antal omgange.

Efter første omgang, drejes til højre ved Langhøjskolens p-plads for omgang 2, og der køres lige ud ved Langhøjskolens p-plads for at køre mod mål, når anden runde er gennemført – vær opmærksom på krydsende atleter, der kommer fra skiftezone og skal ud på første omgang. **Disse skal holde tilbage for atleter, der er på vej retur til skiftezone.**

Kort over cykelruten – Elite og Age Group (OBS: navnet på ruten optegnet i Google Maps er angivet som familie/Aspirant rute, men det er den korrekte rute til AGE Group og ELITE)

[Klik her for at se ruten på Google Maps](#)



6.6 Skiftezone 2, T2 (Fra cykling til løb)

Når cykling er overstået, kommer du til skiftezone (T2). Det er vigtigt, at du står af cyklen, **inden** du passerer den afmærkede linje ved indgangen til T2. (dismount-linjen).

Du skal beholde cykelhjelm på, indtil cyklen er sat på plads i stativet. Det er vigtigt, at du stiller cyklen på samme plads, som cyklen blev taget fra, og hvor din skiftezone kasse står.

Inden løb påbegyndes, skal du montere dit startnummer synligt foran på kroppen (- gælder ikke elite). Dette gøres enten med medbragt nummerbælte eller ved hjælp af sikkerhedsnåle, som udleveres ved check in. (Det er valgfrit om du kører med nummerbælte på cykeldelen).

6.7 Løb

Løberuten er ca. 2,5 km lang og skal gennemløbes 2 gange af Elite og Age Group. Der vil være ét depot på løberuten som passerer ved hvert gennemløb.

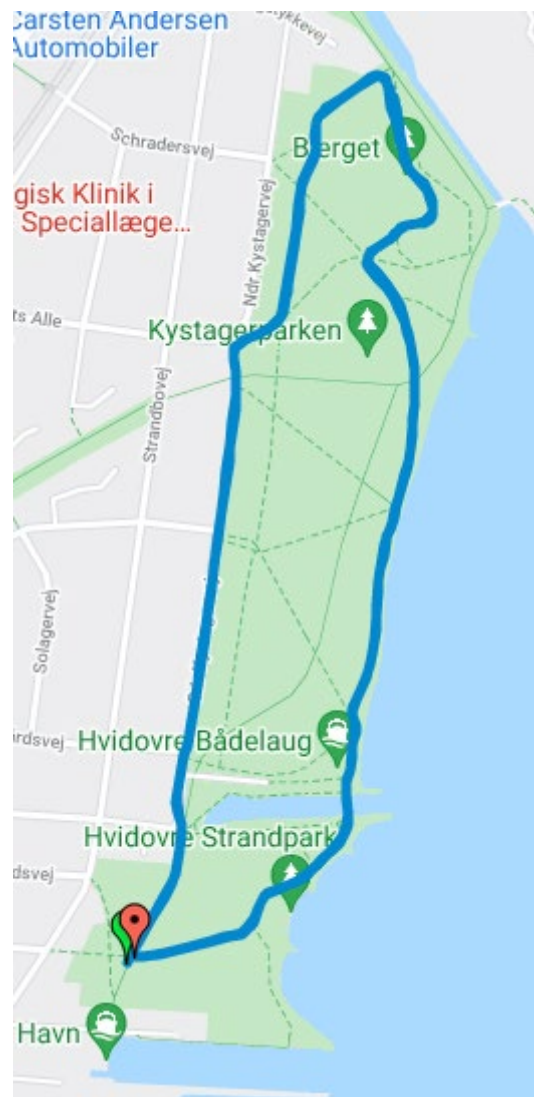
Ved mål er der et skilt for dem der er færdige med deres runder og dem der skal løbe yderligere runder. Det er dit eget ansvar at holde styr på antal runder du har løbet, før du løber mod mål.

Løberuten er flad, med én teknisk passage når "Bjerget" skal passeres for hver runde.

Bjerget er ca. 19m højt og der løbes op ad en jævn stigende græsskråning og ned af en bred grussti på bagsiden.

VIGTIGT at du afpasser din hastighed, så du ikke kommer til skade på denne sektion af ruten!

[Klik her for at se ruten på Google Maps](#)



7 Glemte sager

Vi anbefaler at du markerer alt dit grej med tydeligt navn og telefonnummer, så du kan få dine ting tilbage hvis de bliver efterladt eller glemt. Arrangørerne er ikke ansvarlige for glemte sager, men vil når skiftezone området tømmes samle de fundne ting og kontakte deres rette ejermand hvis muligt. Alle glemte sager som ikke er afhentet, vil blive opbevaret i to uger, hvorefter det smides ud.

Skriv til staevneudvalg@hvtri.dk hvis du har mistet noget.

8 Forsikring og eget ansvar

Deltagelse i stævnet sker på eget ansvar og Hvidovre Triathlon Club kan på ingen måde stilles til ansvar for de skader eller tab deltagerne måtte forvolde på sig selv eller hinanden.

Hvidovre Triathlon kan ligeledes ikke stilles til ansvar for skade eller tyveri af deltagernes udstyr, cykler mm.

Hvidovre Triathlon Club er medlem af Dansk Triathlon Forbund, og har derigennem en arrangør ansvarsforsikring, som dækker det ansvar vi kan ifalde som arrangør af Kalvebod Triathlon.

9 Sponsor

Sponsor som er med til at gøre Kalvebod Triathlon muligt. Hvis du vil være sponsor næste år, skriv til staevneudvalg@hvtri.dk

Uperform.dk
coaching

 **GO the distance**

 **HVIDOVRE
KOMMUNE**

**KALVEBOD
TRIATHLON**

 **TRIATHLON
DANMARK**