

HERLEV TRIATHLON

ATLETGUIDE 2021

Kære Atlet,

Det er en kæmpe ære at byde dig velkommen til Herlev Triathlon 2021 – en anderledes udgave af dette fantastiske stævne i naturskønne omgivelser i Herlev. Stævnet gennemføres i år som et Duathlon stævne, da vi ønsker at kunne gennemføre stævnet uden usikkerhed i forhold til genåbning af svømmehallen.

OL-distancen ændres til Lang: 5 km løb – 40 km cykling – 10 km løb.

Sprint distancen ændres til Kort: 2,5 km løb – 20 km cykling – 5 km løb.

Den 9. maj 2021 går starten som tidligere år fra Hjortespringbadet, hvor atleterne i mindre hold bliver sendt afsted først på kort distance og derefter lang distance.

I denne atletguide kan du finde svar på spørgsmål vedrørende Herlev Triathlon 2021. Læs venligst vejledningen grundigt igennem, da den indeholder meget vigtige oplysninger og regler om selve løbet.

Eventuelle spørgsmål kan stilles på vores hjemmeside www.herlevtriathlon.dk eller på vores Facebook side www.facebook.com/herlevtriathlon

Held og lykke og vi glæder os til at byde dig velkommen på startstregen og velkommen hjem på målstregen!

Med venlig hilsen

Herlev Triathlon

HERLEV TRIATHLON

Tidsplan	3
Praktisk Information	4
Registrering og Check-in	6
Tidspunkter for afhentning af startnr.:	6
Skiftezone	7
Indretning af stævneplads og skiftezone	8
Gennemførelse af stævnet	9
Løb – Første tur – (2,5 / 5 km)	9
Kort over løberuten:	10
Skiftezone 1, T1 (fra løb til cykling)	10
Cykling	11
Kort over cykelruten:	11
Skiftezone 2, T2 (Fra cykling til løb)	12
Løb (10/5 km)	13
Kort over løberuten:	13
Sådan sikrer vi et Covid-19 sikkert stævne	14
Forsikring og eget ansvar	14

HERLEV TRIATHLON

Tidsplan

06:15 – ca. 09:00	Check-in
06:15 – ca. 14:30	Skiftezone er åben – bemærk der er tildelt tidsslots for adgang til skiftezonesektioner inden løbsstart
07:00	Første start på Kort distance – deltagerne starter i mindre grupper med 5 minutters mellemrum
07:30	Første start på Lang distance – deltagerne starter i mindre grupper med 5 minutters mellemrum
12:30 – 13:00	Sidste deltager kommer i mål
14:00	Vejene åbnes

Tidsplanen er vejledende, og der tages forbehold for ændringer.

Din præcise starttid vil fremgå af startlisten, som sendes ud på e-mail ugen op til stævnet. Din tid for adgang til skiftezone inden løbsstart (klargøring/forberedelse) vil ligeledes blive sendt ud på e-mail i ugen op til stævnet.

Tak til vores sponsorer, som har været afgørende for at kunne afholde stævnet

Kaiser Sport, State, Flex gulvservice, Maler Jan Bergendorff, Fonden Herlev Bladet, Jyske Bank, Rodalon sportsvask, CRAFT, Frederiksen Byg, , Blomsterfeen, Herlev Bladet, Stay strong, Kvickly Taastrup, Club La Santa, Saysky, HOKA One One, Uperform Coaching, Skovlyst Øl, Føtex Herlev og Vinskibet, Carl Ras.

HERLEV TRIATHLON

Praktisk Information

Energi og væske

På grund af corona vil der ikke være depoter på ruterne, hvorfor det er vigtigt, at du selv medbringer, hvad du skal bruge af vand, energidrik og/eller energibarer/gels under stævnet.

Resultatservice

Hurtigst muligt efter stævnet er afsluttet, vil resultaterne kunne findes via følgende link:

<https://www.herlevtriathlon.dk/resultater> samt på www.sportstiming.dk. Derudover vil du løbende kunne følge med via opdateringer fra vores speakere.

Stævneansvarlig

Herlev Tri og Motion er officiel arrangør af Herlev Triathlon.

Kontakt

Mail: herlevtriathlon@gmail.com

Hjemmeside www.herlevtriathlon.dk - her kan du læse al information vedrørende stævnet og ruterne.

Facebook

På vores facebookside www.facebook.com/herlevtriathlon, slår vi nyheder, sponsorer, spørgsmål/svar og anden relevant information op, så følg med her for nemt at holde dig opdateret i forhold til stævnet.

HERLEV TRIATHLON

Parkering

Parkering ved Hjortespringbadet er ikke muligt, da parkeringspladsen bruges til stævneplads. Grusbanen bruges ligeledes til stævneplads/skiftezone.

Der henvises i stedet følgende:

Parkeringsplads ved Papyro-tex - 2. stk. en større parkeringsplads og en mindre.

Adresse: Skinderskovvej 32, 2730 Herlev

OBS - må forventes længere kørselstid, da bilister skal krydse cykelruten.

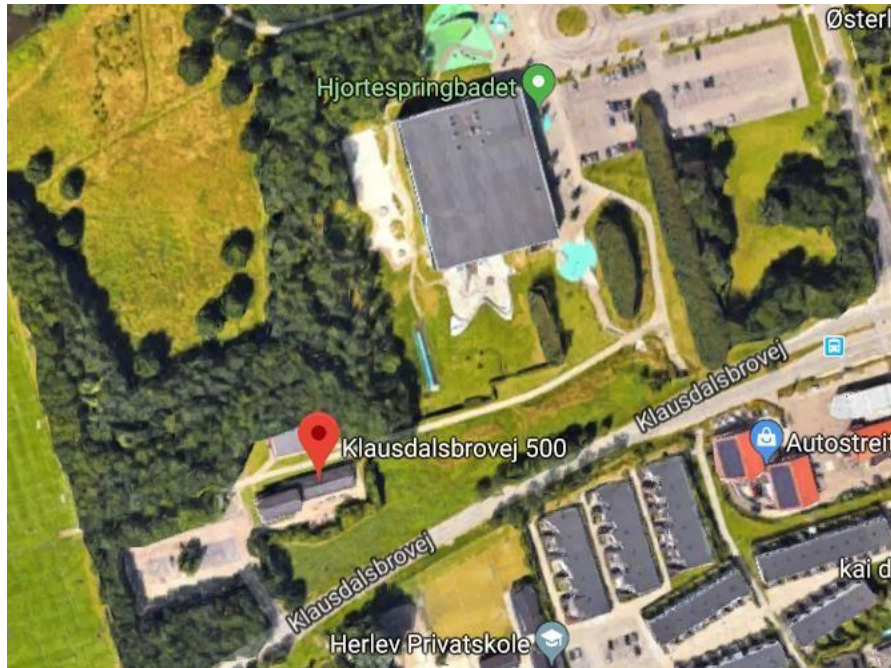


Parkeringsplads ved IF Hjorten.

Adresse: Klausdalsbrovej 500, 2730 Herlev

(Herfra skal man gå ca. 400 meter.)

HERLEV TRIATHLON



Bemærk at adgang til Skinderskovhallen og Papyro-tex skal ske via Krebsedammen, da Skinderskovvej bliver lukket ved Klausdalsbrovej fra kl. 7.

Adgang til selve stævneområdet vil være fra Skinderskovvej henover P-pladsen foran Hjortespringbadet eller via sti-system/tunnel under Klausdalsbrovej.

Registrering og Check-in

Registrering og check-in finder på stævnedagen sted foran Hjortespringbadet. Her udleveres en kuvert med startnummer og chip. Goodiebag med produkter fra sponsorer uddeles ved målstregen. Herudover kan der forud for stævnedagen afhentes startnummer og chip hos/ved Blomsterfeen, Hjortespringvej 96 2730 Herlev. Nærmere info om tidspunkter for check-in fremgår nedenfor:

Tidspunkter for afhentning af startnr.:

Torsdag d. 6. maj hos Blomsterfeen:	kl. 15.00 – 17.30
Fredag d. 7. maj hos Blomsterfeen:	kl. 15.00 – 17.30
Lørdag den 8. maj ved Hjortespringbadet	kl. 17.00 – 18.30
Søndag d. 9. maj ved Hjortespringbadet	kl. 06:00 – 07:15

Ved check-in på stævnedagen anbefaler vi, at du kommer tæt på det tildelte tidspunkt for adgang til skiftezone. **Check-in skal være gennemført seneste 15 min før løbsstart.**

Til check-in skal du medbringe:

- Billede ID samt dokumentation for negativ corona-test max. 72 timer gammel ved løbsstart eller dokumentation for vaccination. Hav det klar ved ankomst for smidig check-in.

HERLEV TRIATHLON

Ved registrering modtager du følgende. (Du bør tjekke at alt er i kuverten, når du har fået den udleveret)

Kuvert med:

- Startnummer
- Nummerklistermærker til din cykelhjelme
- Nummerklistermærker til din cykel
- Nummer til egen skiftezone pose
- Sikkerhedsnåle til montering af startnr.
- Chip
- Chip-bånd (til montering af chip på ankel)

Skiftezone

Skiftezone vil i år være placeret på grusbanen for at sikre god plads til alle. Grusbanen er indhegnet.

Skiftezone **åbner** søndag morgen kl. 6.00.

Efter registrering og check-in skal du stille din cykel i de dertilhørende stativer i skiftezone, samt klargøre din skiftezonepose med alt hvad du skal bruge i løbet af stævnet. Cyklen skal hænge i sadlen på stativet. Der vil være frit pladsvalg indenfor din tildelte skiftezone. Der vil være hjælpere i skiftezone, som du kan spørge om hjælp, hvis du bliver i tvivl om noget.

Adgang til skiftezone er kun muligt/tilladt via indgangene.

Af sikkerhedsmæssige årsager er det kun deltagere med startnummer og chip samt officials og frivillige, der har adgang til skiftezone. Familie og venner må ikke komme ind på selve skiftezoneområdet (eller i det afspærrede stævneområde).

Inden løbsstart er der adgang til skiftezone i et foruddefineret tidsinterval for hver atlet for at minimere kontakt til andre.

Afhentning af cykel efter endt stævne kan udelukkende ske mod sammenligning af nr. på cykel, startnummer og chip. Det er derfor vigtigt, at du beholder nummeret samt chip på indtil du har taget din cykel fra skiftezone.

Når du forlader skiftezone med din cykel, afleverer du din chip, og du har herefter ingen adgang til skiftezone. Det er derfor vigtigt at du husker alle dine ting i første omgang. Returneres chip ikke, vil der blive fremsendt et gebyr på 100,-.

Du opfordres til at afhente cykel og dine ting umiddelbart efter afslutning af dit løb.

Skiftezone lukker ca. kl. 13.30, hvor du senest skal have hentet din cykel fra skiftezone.

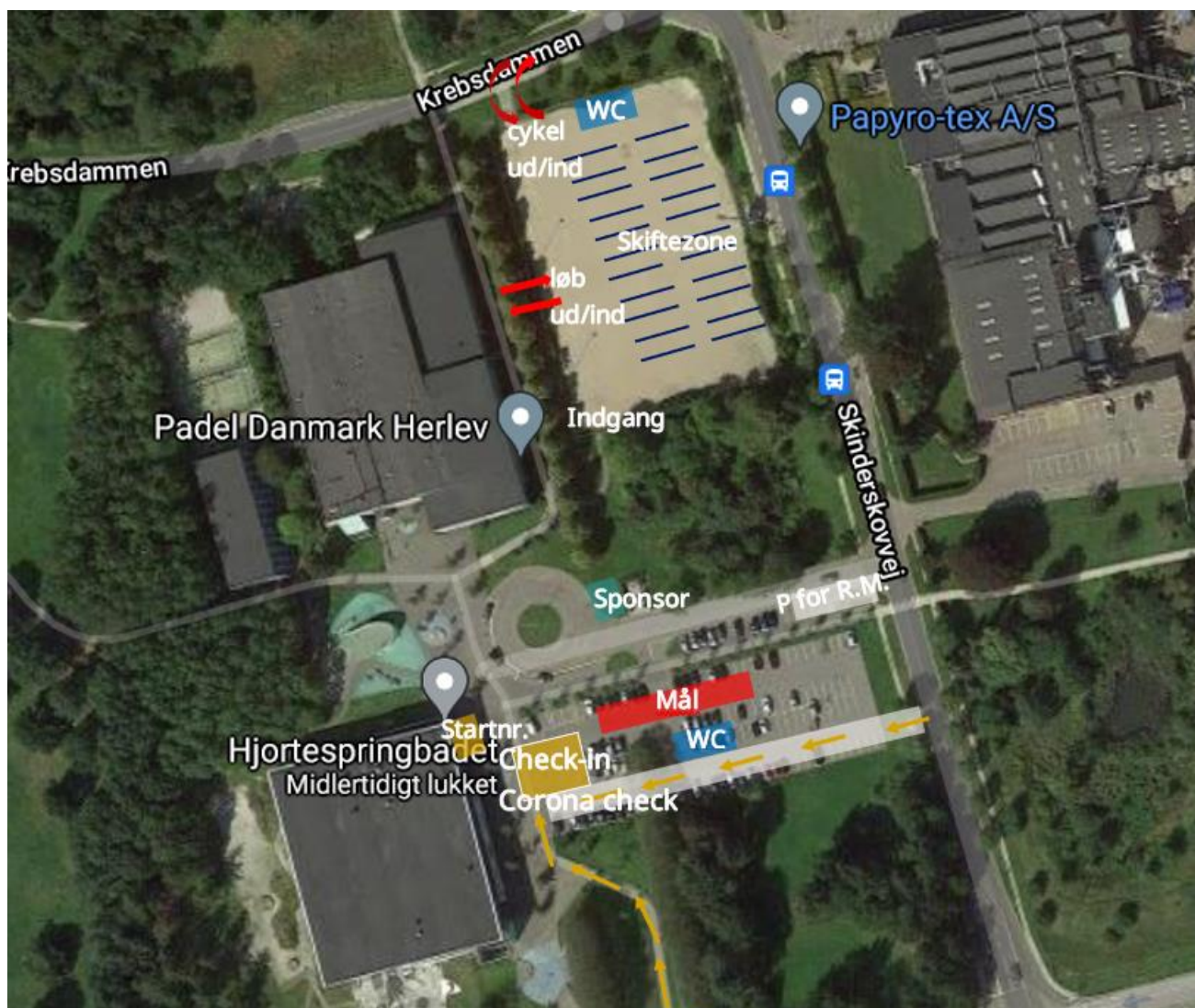
Eventuel omklædning i forbindelse med skiftene skal foretages ved din cykel. Der er *ikke* skiftezonetelt af hensyn til at minimere tæt kontakt mellem folk. Det skal understreges, at det ikke er tilladt at være nøgen i skiftezone.

HERLEV TRIATHLON

Der vil være dommere i skiftezone, der sikrer, at alle regler følges. Det er Dansk Triathlon Forbunds konkurrenceregler som vil være gældende. Disse kan findes på nedenstående link:

https://www.triathlon.dk/wp-content/uploads/2019/07/Konkurrenceregler_for_Triathlon-Danmark_2019_ver_15-07-2019.pdf

Indretning af stævneplads og skiftezone

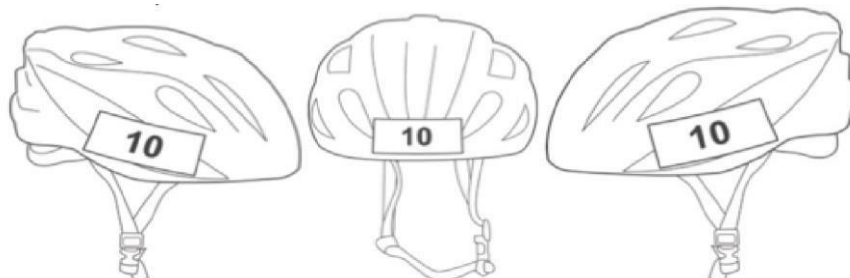


Tidstagningschip og løbsnummer

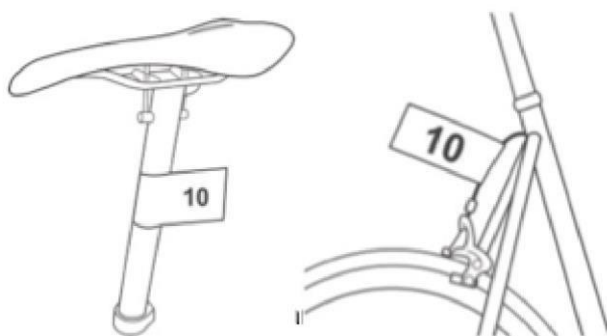
Chippen monteres på det udleverede chip-bånd (velcrobånd), som sættes fast omkring anklen. Det er meget vigtigt i forhold til tidstagningen, at chippen placeres på anklen. Tidstagningschippen skal monteres inden løbsstart, og den skal bæres under hele stævnet.

HERLEV TRIATHLON

Nummeret til cykelhjelm 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 skal under løbet (begge ture) været placeret synligt foran på kroppen. Det er tilladt, men ikke et krav, at startnummeret også bæres under cyklingen. Du kan med fordel medbringe et nummerbælte, hvorpå nummeret på forhånd kan monteres. Alternativt er der sikkerhedsnåle til udlevering på stævnepladsen. Bemærk at nummeret skal være påført inden du forlader skiftezone.

Gennemførelse af stævnet

Løb – Første tur – (2,5 / 5 km)

Inden løbet påbegyndes, skal du montere dit startnummer synligt foran på kroppen. Dette gøres enten med medbragt nummerbælte eller ved hjælp af sikkerhedsnåle.

Atleterne sendes af sted i mindre grupper for at overholde retningslinjerne for forsamlings ved udendørs sportsaktiviteter.

Atleterne indplaceres i god tid forud for stævnet i startgrupper alt efter forventet sluttid.

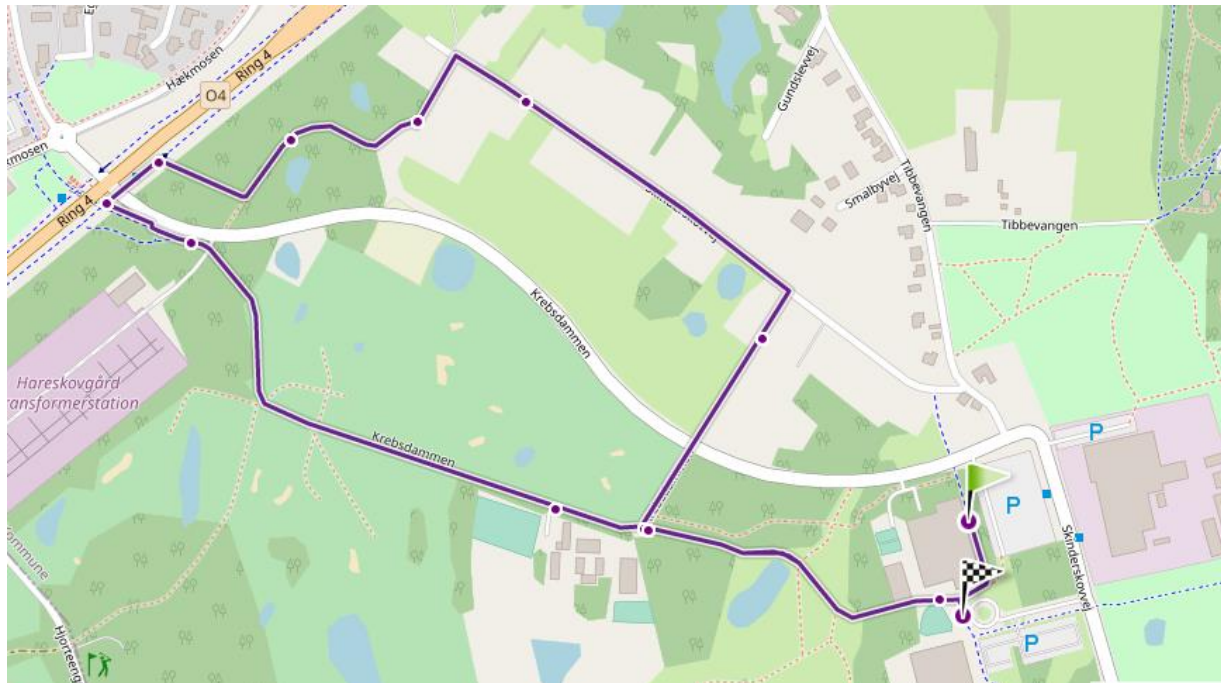
Løberuten er 2,5 km, og skal derfor løbes 2 gange for deltagere på Lang distance og 1 gang for deltagere på kort distance.

Bemærk venligst at det er på eget ansvar, at du løber det korrekte antal omgange og på den korrekte rute.

HERLEV TRIATHLON

Derfor opfordrer vi folk til at sætte sig ind i ruterne.

Kort over løberuten:



Der vil være dommere på ruten, der sikrer, at reglerne overholdes.

Høretelefoner er ikke tilladt på løberuten.

Skiftezone 1, T1 (fra løb til cykling)

Når du er færdig med første løb (5/2,5 km), ankommer du til skiftezone 1 (T1).

Ønsker du at skifte tøj, skal dette gøres ved din cykel og under overholdelse af regler for omklædning.

Bemærk: Cykelhelmen 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. Mountline er tydeligt markeret. Overtrædelse af disse regler vil resultere i en tidsstraf.

Der vil være dommere i skiftezone fra Dansk Triathlon Forbund, som sikrer, at alle regler følges.

HERLEV TRIATHLON

Cykling

Cykelruten er en 10 km lang rute, der skal køres 4 gange for deltagere på Lang distance og 2 gange for deltagere på Kort distance.

Cyklingen foregår på offentlige veje og cykelstier, som vil være delvist lukkede for øvrig trafik. Der vil være officials langs ruten der guider trafikken og dermed øger sikkerheden for deltagerne. Det er deltagernes eget ansvar, at cykelruten køres det korrekte antal gange.

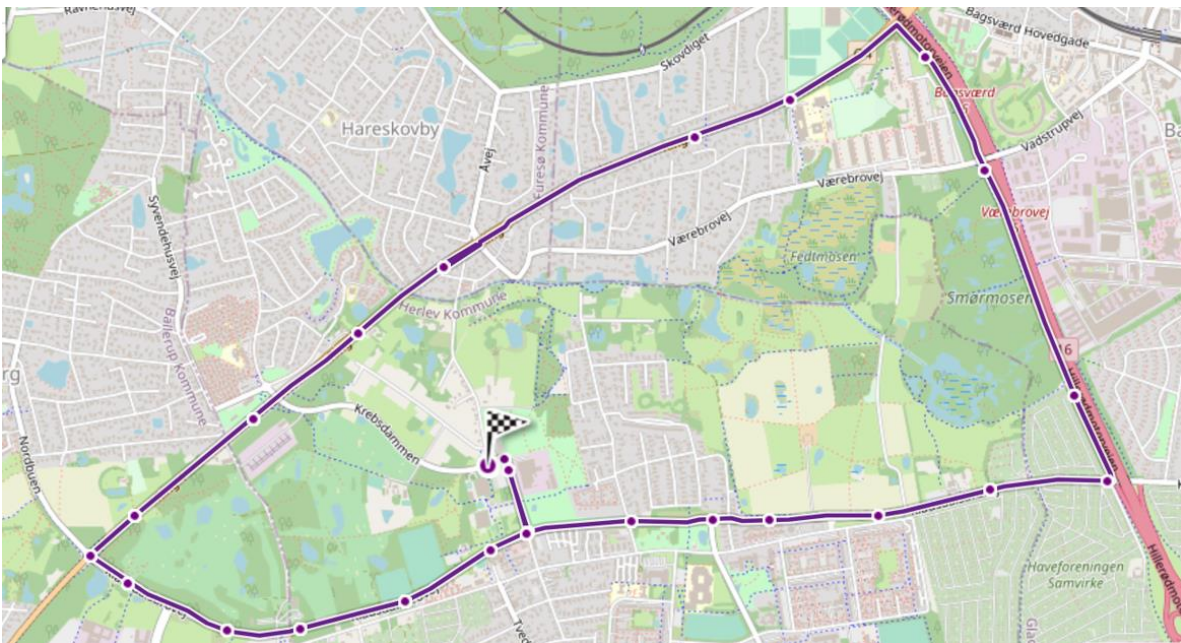
Cykelhjelm er obligatorisk. Hjælmen skal være CE-mærket. Der må ikke være revner mv. i hjelmen. Officials kan afvise enhver hjelm, der ikke lever op til kravene, og en ny hjelm skal således fremskaffes, inden adgang til aflevering af cykel i skiftezonen kan tillades.

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

Der vil blive sluset trafik igennem på ruten, så vær derfor ekstra opmærksom ved:

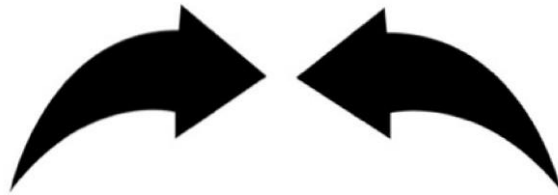
- Krydsende veje.
- Ved højre- samt ved venstre sving.
- Ved udkørsel fra private ejendomme.
- Busser i rute

Kort over cykelruten:



På cykelruten vil du møde følgende skilte/afmærkninger:

HERLEV TRIATHLON



Deltagere skal følge alle instruktioner fra officials og Race Marshalls. Sker dette ikke, kan det medføre tidsstraf, eller i værste fald bortvisning fra stævnet.

Det er ikke tilladt at drafte eller ligge på hjul af andre cykler. Deltagerne skal gennemføre cyklingen alene, holde 10 m afstand til den foranliggende cykel og holde sig i højre side af vejen/cykelstien. Kun ved overhaling må du trække til venstre og hurtigt passere en forankørende deltager. Herefter skal den overhalede deltager lade sig falde tilbage med 10 meter, før deltageren må prøve at generobre sin føring. Der må kun overhales venstre om - al passage højre om vil medføre straf. Derfor er det også 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 stævne reglerne 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.

Bemærk at cykelruten åbner for offentlig trafik kl. 13.00

Det er ikke tilladt at smide skrald på ruten. Overtrædes dette vil det medføre diskvalifikation! Tænk venligst på miljøet under hele stævnet.

Skiftezone 2, T2 (Fra cykling til løb)

Når de 40/20 km cykling er overstået, ankommer du til skiftezone 2 (T2). Det er vigtigt, at du står af cyklen, inden du passerer den afmærkede linje (mountline) ved indgangen til T2.

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.

Inden løbet påbegyndes, skal du montere dit startnummer synligt foran på kroppen, hvis dette ikke blev båret under cyklingen. Dette gøres enten med medbragt nummerbælte eller ved hjælp af sikkerhedsnåle, som udleveres i check in.

Ønsker du at skifte tøj, skal dette gøres ved din cykel og under overholdelse af regler for omklædning.

HERLEV TRIATHLON

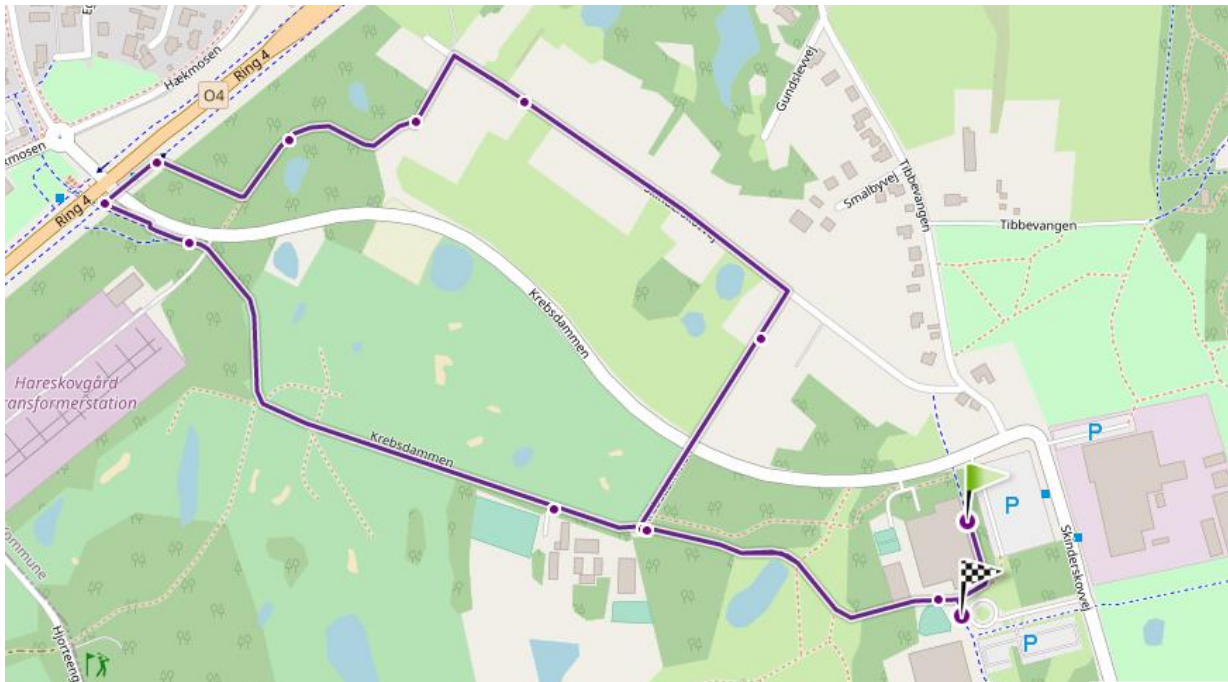
Der vil være dommere i skiftezone, der sikrer, at alle regler følges.

Løb (10/5 km)

Løberuten er 2,5 km lang, og skal derfor løbes 4 gange for deltagere på Lang distance og 2 gange for deltagere på Kort distance. Bemærk venligst at det er på eget ansvar, at du løber det korrekte antal omgange og den korrekte rute.

Derfor opfordrer vi folk til at sætte sig ind i ruterne.

Kort over løberuten:



Der vil være dommere på ruten, der sikrer, at reglerne overholdes.

Høretelefoner er ikke tilladt på løberuten.

Bemærk venligst, at løberuten lukker kl. 13.30.

HERLEV TRIATHLON

Sådan sikrer vi et Covid-19 sikkert stævne

- Herlev Triathlon stiller som krav at alle – atleter som frivillige - kan fremvise en negativ coronatest, som maksimalt er 72 timer gammel på race day, eller en vaccinationsattest.
- Stævnet afvikles med 2 distancer, hvilket giver en naturlig opdeling af deltagere i 2 grupper, som yderligere adskilles ved at lave forskudte starter. Der er maksimalt 300 stævnedeltagere.
- Deltagere inddeles i mindre grupper, som starter sammen og anvender samme skiftezone sektion under hele stævnet. Skiftezone vil være tydeligt opdelt i sektioner, som man kan tilgå i forhold til sin starttid forud for løbsstart.
- Skiftezone er indrettet med sektioner til maksimalt 50 atleter. Hver sektion er indrettet så afstandskrav mellem atleter overholdes. Der er sikkerhedszone mellem sektionerne.
- Der vil være tydelige timeslots for hvornår man kan tilgå de enkelte skiftezone til at forberede sine ting. Overholdes de ikke vil man blive diskvalificeret fra racet og skal forlade stævnepladsen hurtigst muligt.
- Hurtigste atleter starter først for at sikre mindst trængsel på ruterne.
- Stævneområdet vil være spærret af for tilskuere. Dette gøres for at minimere antal af folk samlet.
- Der vil være sprit tilgængeligt i området. Alle atleter påkræves at bære mundbind i stævneområdet inden løbsstart og efter målstregen (mundbind udleveres på målstregen).
- Ved målgang bliver atleterne modtaget med sprit og mundbind samt deres medalje.
- Atleterne skal hente deres ting lige efter de er kommet i mål, for at sikre færrest mulige folk i skiftezoneerne på en gang. Her vil der være guides som leder atleterne direkte til deres ting.

Forsikring og eget ansvar

Deltagelse i stævnet sker på eget ansvar og Herlev Tri og Motion kan på ingen måde stilles til ansvar for de skader eller tab deltagerne måtte forvolde på sig selv eller hinanden. Herlev Tri og Motion kan ligeledes ikke stilles til ansvar for skade eller tyveri af deltagerens udstyr, cykler mm.

Herlev Tri og Motion er medlem af Dansk Triathlon Forbund, og har derigennem en arrangøransvarsforsikring, som dækker det ansvar vi kan ifalde som arrangør af Herlev Triathlon.

Vi glæder os til at byde dig velkommen i Herlev d. 9. maj 2021 til forårsklassikeren Herlev Triathlon.

Med Venlig Hilsen

Herlev Triathlon