

LØBSGUIDE

TRIATLONSTÆVNE og DUATLONSTÆVNE

2017

I det følgende kan I læse mere om Triatlon- og Duatlonstævnet på Hårslev Efterskole, og forhåbentlig finde svar på mange spørgsmål.

Løbsdato: Onsdag d. 11. okt. 2017. Stævnet varer fra kl. 11.30 til ca. 16.30

Distancerne for de to stævner er:

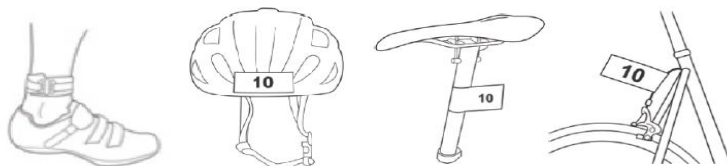
- Triatlonstævnet svarer til ca. **1/8-del ironman**. Altså: **450m svømning, 22,5km cykling og 5,3 km løb**.
- Duatlonstævnet er: **3,9km løb, 22,5km cykling og 2,5km løb**.

Tilmelding og betaling skal foregå via <http://lapio.dgi.dk/event/2017-haarslev-skole-tri-og-duatlon>
Alle udskolingselever på Sjælland, Lolland og Falster er inviterede.

Det hele starter i/ved Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, 4200 Slagelse klokken 11:30 hvor hver skole, i svømmehallens entré, vil få udleveret tidstagningschips og numre til hver deltager. Kl. 12:10 er der fælles intro inde i svømmehallen. Vi forventer at være klar til at første deltager kan hoppe i vandet kl. 12:20. Det betyder, at der vil være tid til at klæde om efter den fælles intro kl. 12:10. Skolerne skal selv transportere cykler til starten i Slagelse Svømmehal. Svømmedelen vil blive afviklet med løbende start. Herefter cykles der af en skiltet rute til Hårslev Efterskole, hvor den afsluttende løberunde foregår. Duatlonstævnet løber første tur i området omkring svømmehallen, cykler samme rute som triatleterne til Hårslev Efterskole, og har ligeledes deres afsluttende løberunde i området omkring Hårslev Efterskole.

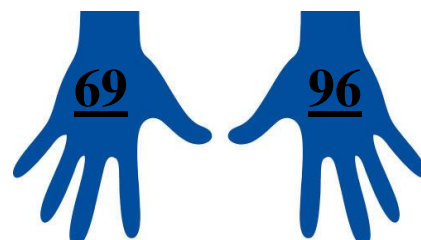
Når I ankommer til Slagelse svømmehal vil hver skole samlet få følgende til hver deltager:

- Tidstagningschip, som **SKAL** bæres om anklen under hele løbet! **Ingen chip = ingen tid**. (Chippen skal afleveres igen efter løbet. Pris pr. ikke afleveret chip: 250kr)
- 3 labels med deltagernr. pr. deltager.
 - Til cykelhjælmen
 - Til cyklen (evt. sadelpind eller bremsekabel)
 - Deres taske (som vi evt. kan hjælpe med at fragte til Hårslev Efterskole)



Husk at skrive jeres deltagernummer på hænderne.

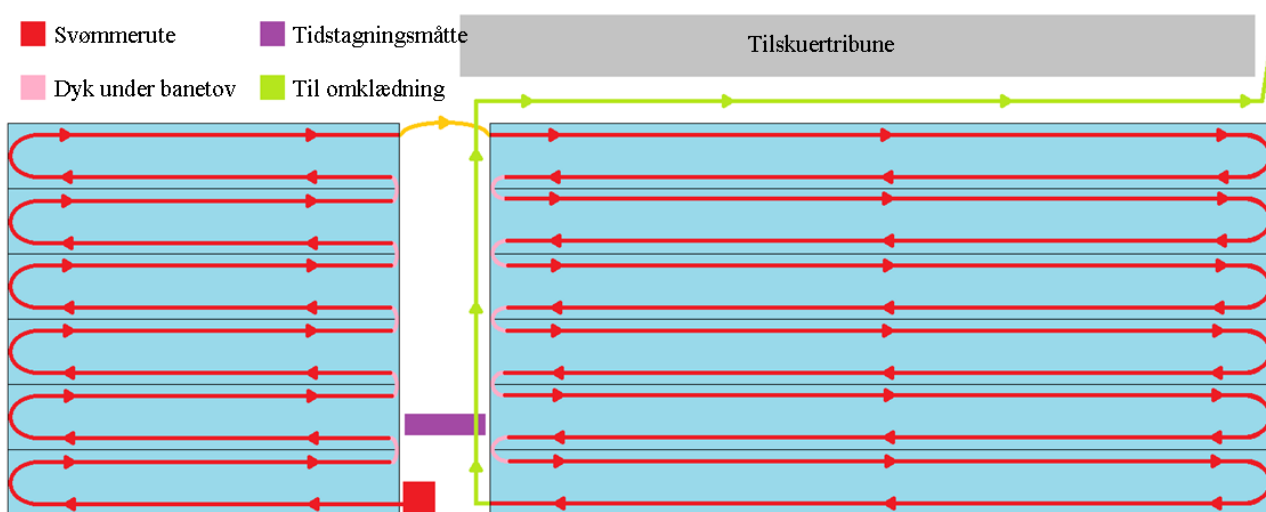
Sæt gerne streg under nummeret, så der ikke opstår tvivl om hvilket nummer det drejer sig om. Her er vist to eksempler for deltager nummer 69 og for nummer 96.



Kl: 12:10 vil der være fælles intro i svømmehallen. Vi forventer at være klar til, at første deltager kan hoppe i vandet kl. 12:20. Alle deltagere sendes af sted med ca. 30. sekunders interval. Hvis der er behov for det, ændrer vi lidt i intervallerne for at undgå unødvendig kø el. lign. Dette betyder intet for den enkeltes tid, da tiden for hver deltager/chip først startes af starteren ved svømmestarten. For at få dagen til at hænge bedst sammen har vi besluttet, at starte pigerækken først, og så bagefter alle drengene. Når man er klar stiller man sig bare op i køen, (rød firkant på kortet) og venter på startsignal af starteren. Der svømmes ned af banen, og tilbage i samme bane inden der dykkes under banetovet til næste bane, hvor der så igen svømmes ned ad banen og tilbage på samme bane, og så under banetovet til næste bane. Denne fremgangsmåde gentages indtil de 450 meter er tilbagelagt.. Se kort. Efter 150 meter er der landgang fra springbassinet til 25 meter bassinet.

Husk at passe på, da gulvet er meget glat!

Hvis I (lærere) ved, at I har nogle langsomme deltagere med, må I meget gerne sørge for, at de får en lidt tidligere start. Så får de forhåbentlig en god oplevelse uden at blive sat helt af. Ligeledes vil det gøre, at vi kan afvikle præmieoverrækkelsen hurtigere – til alles ønske ☺

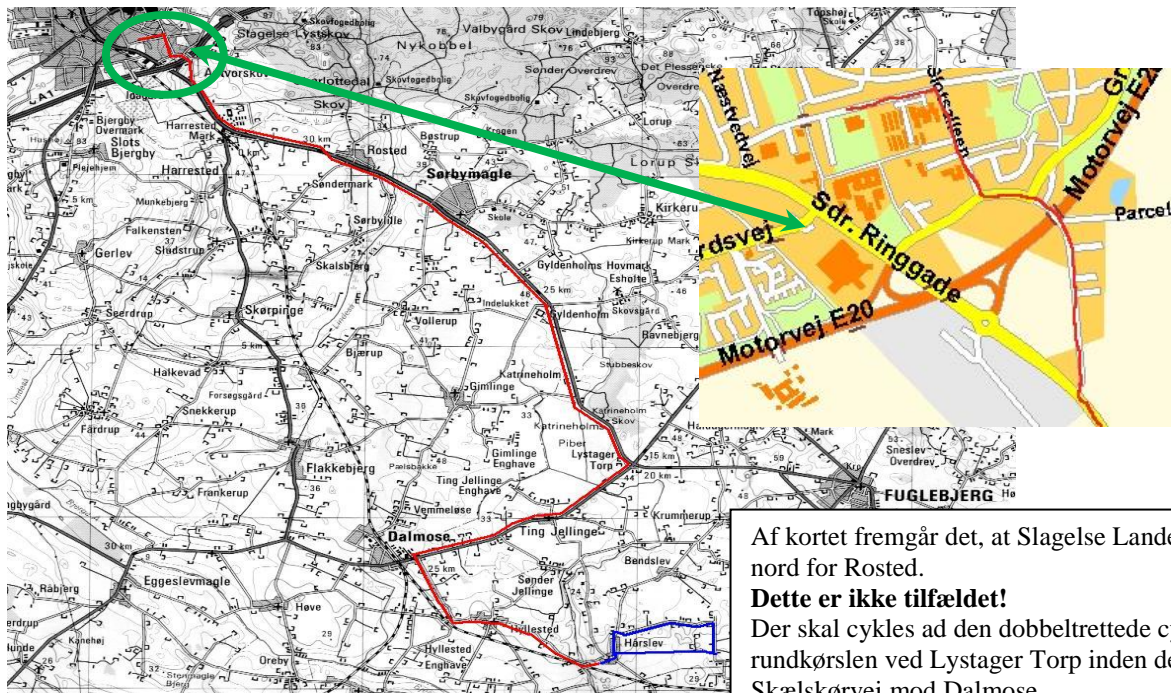


Efter endt svømning er det tid til omklædning og af sted ud på cykelruten. Ved udgangen fra Slagelse svømmehal vil der være mulighed for at aflevere ens taske, som vi så transporterer til Hårslev Efterskole. Husk nr., så I kan finde den rigtige igen. Alternativt kan skolerne selv sørge for at transportere egne elevers tasker til Hårslev. De tasker vi transporterer til Hårslev vil ikke være tilgængelig før efter stævnets afslutning, så ønsker nogle elever, at der skal stå specielle sko/tøj eller lignende på Hårslev Efterskole, skal de eller deres lærer selv sørge for det.

Duatlonstævnet løber som sagt deres indledende løbetur i området omkring Slagelse Svømmehal. (Se kort). Der vil være fællestart for alle duatleter ca. kl. 12:30. Løbsruten vil være markeret med gule skilte. Ruten skal gennemløbes 3 gange. Ved hver tilbagekomst til Slagelse Svømmehal skal tidstagningsmåtten paceres. Her vil der være en del transport, da det er den samme måtte, der bruges til cykelstart for både duatleter og triatleter, så kig op, og giv plads til hinanden. Efter passagen af tidstagningsmåtten sidste gang er det af sted hen til ens cykel. Cykeldelen forgår som for triatleterne. Se herunder.



Cykeldelen starter udenfor Slagelse svømmehal efter, at man har **trukket** sin cykel over tidstagningsmåtten. Der må ikke cykles før denne er passeret. Cykelhjelme er obligatorisk! **Ingen cykelhjelme = ingen cykeldel.**



Af kortet fremgår det, at Slagelse Landevej skal krydses nord for Rosted.
Dette er ikke tilfældet!
 Der skal cykles ad den dobbeltrettede cykelsti helt til rundkørslen ved Lystager Torp inden der drejes af Skælskørvej mod Dalmose.

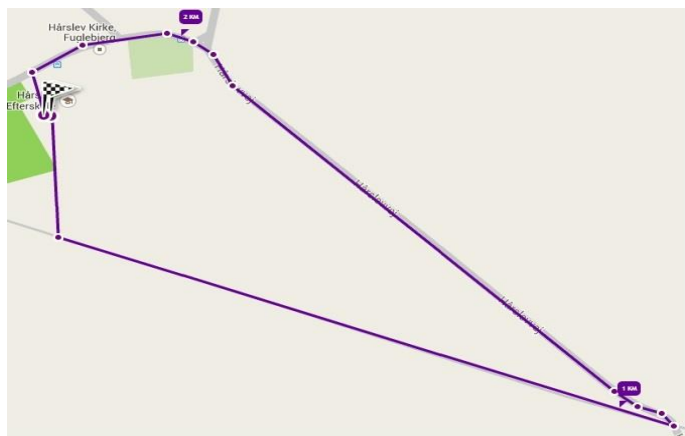
Under cykelruten er det tilladt at ligge på hjul af hinanden, men ikke at køre to og to ved siden af hinanden. Der skal være plads til overhaling af bagfrakommende atleter. Vi forventer selvfølgelig god sportsmanship og fair konkurrence. Det er tilladt at høre musik undervejs på cykelruten, men da der vil være mange atleter på vejen samtidig, henstiller vi til, at deltagerne evt. kun hører musik i det ene øre.

Ved ankomst til Hårslev Efterskole skal cyklen forlades inden tidstagningsmåtten, så cyklen igen **trækkes** over tidstagningsmåtten. Ved ankomst til cykleparkeringen sættes cyklen og cykelhjelm i cykelstativet ved ens deltagernr. Der vil i forbindelse med skiftezone være mulighed for at få en tår at drikke, inden det er af sted på den afsluttende løbetur.



Den afsluttende løberute foregår i område omkring Hårslev Efterskole. Triatlonruten er markeret med hvide skilte, og duatlonruten er markeret med gule skilte. Triatlonruten kan ses på cykelkortet (markeret med blå).

Duatleterne løber følgende rute omkring Hårslev



Efter løbet vil der i målområdet være saftevand. Mens vi venter på resultaterne, håber vi på, at få en af triatleterne fra det danske landshold, til at holde et kort foredrag om triatlon på topplan.

Herefter vil der være præmieoverrækkelse til de tre hurtigste i:

- Pige - triatlon
- Dreng - triatlon
- Pige - duatlon
- Dreng - triatlon

Derudover skal vandrepokalerne i skolekonkurrencerne overrækkes til de vindende skoler i følgende kategorier:

- Pige - triatlon (3 stk.)
- Dreng - triatlon (5 stk.)
- Lærer - triatlon (1 kvinde + 1 mand)
- Pige - duatlon (3 stk.)
- Dreng - duatlon (3 stk.)

Resultater vil efterfølgende også kunne se på: <http://lapio.dgi.dk/event/2017-haarslev-skole-tri-og-duatlon/results> Alle tider, billeder og evt. video bliver lagt på nettet på vores hjemmeside og på Facebook.

Vi gør opmærksom på, at Dansk Triatlon Forbund hellere end gerne vil lave træningsforløb på jeres skole. Interesserede kan kontakt Louise Rohr på louise.rohr@triatlon.dk

Vi håber på rigtig mange deltagere og kan i år have plads til 350 deltagere. Deltagergebyret bliver på 100 kr. pr. deltager og skal bruges til at dække udgifter i forbindelse med leje af svømmehal, tidtagning, livredder, præmier o.l.

Tilmelding og betaling for stævnet kan ske til og med **søndag d. 8. oktober kl. 23:59**.

Spørgsmål? Skriv gerne til Carsten på: cs@haarslefefterskole.dk

Med venlig hilsen
Hårslev Efterskole

