

# RACE MANUAL

Lørdag d. 1. september 2018

## NAKSKOV FJORD TRIATLON



## **Kære deltager**

Vi glæder os til at byde dig velkommen til første udgave af Nakskov Fjord Triatlon.

Vi håber, at du er klar til en udfordrende og sjov dag i sportens tegn.

Svømningen foregår på markeret rute i det stille vand ved Hestehovedet. Der er torv mellem bøjerne og vanddybden er ca. 150cm - 200 cm.

Cyklingen klares nemmest på mountainbike eller citybike rundt på Nakskov Ringsti i naturskønne omgivelser, belagt med slotsgrus.

Løberuten er placeret i området ved Hestehovedet og underlaget varierer lige fra asfalt til naturstier.

Med Nakskov Fjorddages øvrige aktiviteter på området, er der lagt op til masser af tilskuere og liv på løberuten, i skiftezone og ikke mindst målområdet, hvor DJ og speaker i øvrigt sørger for en festlig stemning.

Ruterne og distancerne sikrer, at alle kan være med - uanset om du er begynder eller øvet, deltager individuelt på alle 3 discipliner, eller deler dem op med en eller flere holdkammerater.

Vi glæder os til stævnet, Vestlolland Triatlonklub

Adressen på start/målområdet Hestehovedet, 4900 Nakskov

**Program den 1. september:**

11.00-12.15	Registrering og bike check-in
12.30	Cykel check-in lukker
12.40	Race briefing på badebroen ud mod svømmestart
12.55	Velkomst ved Christian Petersen, formand for Vestlolland Triatlonklub
13.00	Start Nakskov Fjord Triatlon 2018, badebroen ved Nakskov Fjord Camping
14.00	Første deltager i mål ved Hestehovedet
15.30	Sidste deltager i mål ved Hestehovedet
15.45	Nakskov Fjord Triatlon 2018 takker for i år

## Start- og målområde Hestehovedet, 4900 Nakskov

Registrering og udlevering af startkiverter foregår på Hestehovedet fra kl. 11.00 til 12.15.

Vi anbefaler, at du henter dit startnummer i god tid. Du er velkommen til at få en anden til at afhente dit startnummer. Der skal fremvises en kopi af kvitteringen eller du kan oplyse dit startnummer, som du modtager pr. mail i ugen op til løbet.

Følgende får du med ved registrering og afhentning af startnummer;

- Startnummer
- Sikkerhedsnåle
- Chip
- Chip velcrobånd
- Badehætte



## Cykel check-in

Det skal du inden start (nærmere forklaring nedenunder):

- Registrere din ankomst og få udleveret startkuvert
- Gå gennem cykel check-in hvor din cykel og hjelm tjekkes
- Sætte startnummer på T-shirt eller i nummerbælte. Startnummer skal bæres under løb og er valgfrit under cykling
- Sætte din cykel i cykelstativerne
- Gøre hjelm, tøj og sko klar ved cyklen
- Tage chip på ankel
- Husk badehætte er obligatorisk under svømning

Alle cykler skal tjekkes ind senest kl. **12.30**

Både cykel og hjelm sikkerhedstjekkes (bremser kontrolleres og hjelmen undersøges for brud) inden indgang til skiftezone. **Du får ikke lov til at deltage**, hvis dit udstyr ikke består sikkerhedskontrollen.

Af sikkerhedsmæssige årsager må der ikke benyttes høretelefoner til aflytning af musik.

Den udleverede chip skal bæres på anklen under hele stævnet dvs. at du også skal have chip på under svømning og det er dit ansvar at sørge for, at du har den på, og at den er monteret korrekt. Har du ingen chip, vil du blive diskvalificeret.



## Racebriefing

Der afholdes racebriefing kl. **12.40** på badebroen til svømmestarten. Her gennemgås ruter, regler osv. Det er en god ide at møde op til racebriefing, men det er ikke obligatorisk.

## Svømmerute

Svømmestarten er en vandstart. Dvs. at du skal være placeret i vandet inden starten går. Starten går for enden af badebroen. Når du har passeret alle 3 bøjer højre om, svømmes mod land (dette område vil blive markeret på dagen). Vandet er lavt, når du kommer retur til badebroen, så du skal regne med at skulle løbe et stykke i vandet.

Alle starter samtidigt på svømningen. Man skal være klar på badebroen senest 5 min. før start (husk chip og badehætte). Placer dig i forhold til niveau så du undgår for meget tumult i svømmestarten.

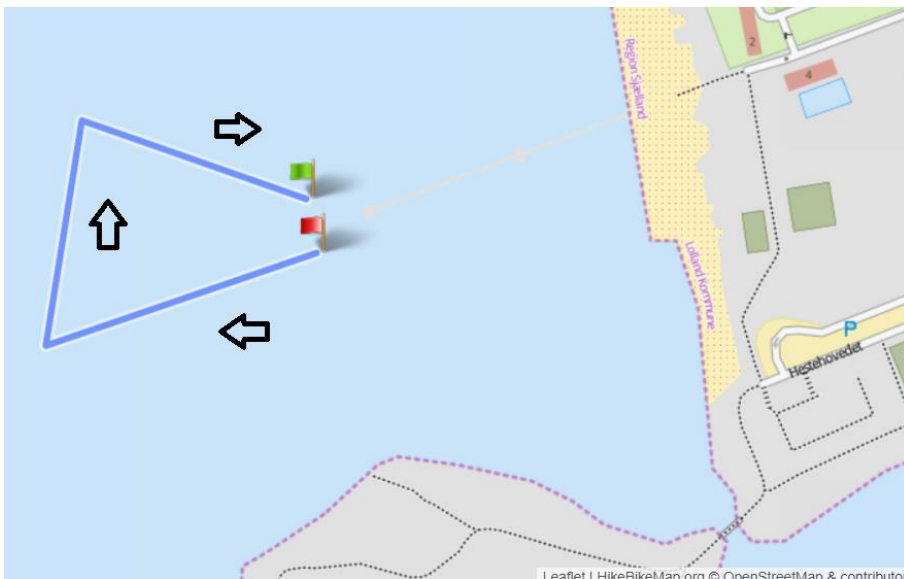
Våddragt; der skal anvendes våddragt, hvis vandtemperaturen er under 14 grader.

Procedure ved for kold vandtemperatur (under 13 grader): fjernes eller reduceres svømmestancen. Yderligere information gives på stævnedagen.

Du skal bære den udleverede badehætte. Ingen badehætte - ingen start.

Hvis du oplever problemer undervejs på svømningen og skal have hjælp, rækker du armen i vejret. Der er professionelt redningspersonale på hele svømmeruten.

Kort over svømmerute:



## Skiftezone

Der må løbes i skiftezone, **men ikke cykles**. Din hjelm skal være spændt fast, inden du forlader skiftezone. Dine svømmeting skal du placere ved din plads i en taske, kasse eller pose som du **selv** medbringer– der må ikke ligge noget uden for din taske/kasse/pose, når du forlader din plads efter svømningen.

Du må først sætte dig på cyklen, når du har passeret udgangen af skiftezone.

## Stafet skiftezone

Når du har svømmet, løber du til skiftezone, hvor du overlader chippen til din cykelmaker. Cyklisten skal have chippen om anklen inden, skiftezone forlades.



## Cykelrute

Cyklingen klares nemmest på mountainbike eller citybike rundt på Nakskov Ringsti i naturskønne omgivelser, belagt med slotsgrus.

Det er lovpligtigt at overholde færdselsloven – også når man kører cykelløb. Ruten er ikke afspærret for bilkørsel, så der skal køres på cykelsti, hvor det er muligt. Der vil være trafik officials og frivillige til at sikre, at færdselsloven overholdes.

Ruten er markeret med skilte.

Der er depot i skiftezone som du kommer fordi efter svømning og cykling. Du møder også depotet på løberuten. Depotet indeholder vand, bananer og cola.



## Skiftezone

Du må først tage din hjelm af, når du kommer ind i skiftezone. Cyklen stilles samme sted som du tog den. Dine cykelting skal du placere ved din plads i din medbragte taske/kasse/pose – der må ikke ligge noget uden for din taske/kasse/pose, når du forlader din plads efter cykling.

Dit startnummer skal bæres på maven på løbet.

## Stafet T2

Cyklisten løber ind i skiftezone med cykel og placerer denne på sammen plads som tidligere. Herefter overleverer vedkommende chip til løberen. Chippen skal bæres om anklen og startnummeret bæres på maven. Løberen må ikke forlade skiftebasen, før disse forhold er i orden.



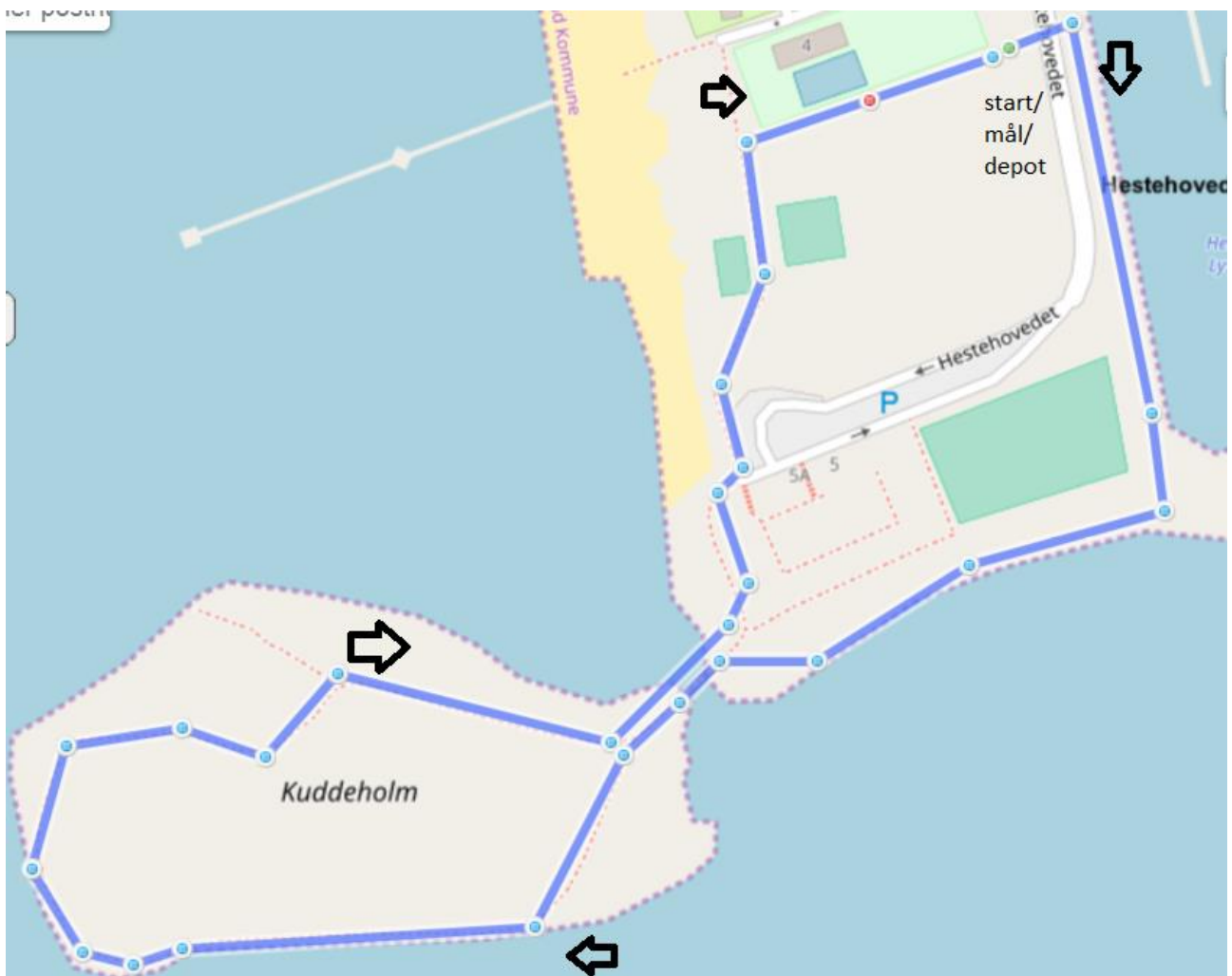
## Løberuten

Løberuten er placeret i området ved Hestehovedet og underlaget varierer lige fra asfalt til naturstier.

Ruten skal gennemløbes 3 gange og du får et armbånd, hver gang du passerer målområdet. Efter sidste omgang løber du til højre ved skiftezone og ind over målstregen i stedet for at løbe ud på ruten igen (dette vil være tydeligt markeret med skilte)

Der er mulighed for vand, bananer og cola i væskedepotet i skiftezone både inden du løber ud på ruten og efter hver omgang.

Der er frivillige på ruten til at hjælpe dig den rigtige vej og ruten er markeret med pile.



## Stævnepladsen

I målområdet på pladsen ved Hestehovedet udleveres medaljer og let forplejning til deltagerne.

På stævnepladsen er der aktiviteter for hele familien: minigolf, loppemarked, teater mm.

## **Resultatformidling**

DGI står for tidtagning og resultatformidling.

Resultater kan findes via

<https://app.lap.io/event/2018-nakskov-fjord-triatlon>

Eller download appen Lapio