

# Raceguide Aquatlon Ringe lørdag 14.maj 2022

Opdateret 12.04.22

Velkommen til Ringe Tri stævne!

Vi er rigtig glade for at byde dig velkommen som atlet i Ringe. Vi glæder os enormt til at kunne afvikle årets store kombinerede Aquathlon, Triatlon og MIX-RELAY-stævne for fuld udblæsning. Uden restriktioner – med tilskuere. Fuld fart og intensitet overalt.

Vi tror på en spændende lørdag i godt selskab med rigtig mange deltagere, i alle aldre, fra hele landet, i en lang stribe forskellige konkurrencer!

I denne raceguide forventer vi, du kan finde svar på dine spørgsmål vedrørende din deltagelse. Læs guiden nøje, da den indeholder vigtige informationer for din deltagelse i løbet. Husk, at reglerne er til for at hjælpe dig og de øvrige deltagere. Venligst overhold dem, så alle får en god oplevelse. På [www.ringetri.dk](http://www.ringetri.dk) er der evt. yderligere informationer samt tidsplan og kort over løberuten.

Held og lykke, vi ses i mål!

Med venlig hilsen arrangørgruppen bag stævnet  
*Brian, Kim og Troels - Ringe Svømme-Klub / Ringe TRI*



## **HVOR FOREGÅR DET?**

Idrætscenter Midtfyn, Søvej 34, 5750 Ringe.  
Centeret rummer 2 idrætshaller, 1 svømmehal, mødelokaler, stort motionscenter og cafe.

## **PARKERING**

Parkering på parkeringspladsen ved Idrætscenter Midtfyn, Floravej, 5750 Ringe. Vi opfordrer til samkørsel. Find sammen med andre fra klubben – eller en naboklub. Kør sammen, hyg jer sammen – og vær god ved miljøet!

## **FØRSTEHJÆLP**

Dansk Røde kors vil være til stede hele stævnedagen med 3 samaritter samt 1 varebil indrettet med behandlingsrum. De holder meget tæt på skiftezone. Der vil derudover være hjertestarter ved hovedindgangen til Idrætscenteret, samt ved kunststofbanen på Stadion, hvor løberuten går lige forbi.

## **GLEMTE SAGER**

Glemte sager vil blive indsamlet og kan efter aftale afhentes, ved at kontakte [stubager@midtfyn.net](mailto:stubager@midtfyn.net). Efter 4 uger vil alt brugbart blive videregivet til gode formål / genbrug.

## **REGELSÆT**

Stævnet (alle discipliner) gennemføres efter Triatlon Danmarks konkurrenceregler. (Racejuryen består af Teknisk Delegeret, medlem fra forbundet og arrangøren)

## **REGISTRERING**

Der er registrering af de fremmødte deltagere ved ankomst til stævneområdet. Registreringsteltet er på Floravej – lige ud for den store P-plads. Ved registreringen får du udleveret følgende:

- A) 1 x startnummer (Skal benyttes under løbet, synligt forfra. Kan fastsættes til T-shirts med sikkerhedsnåle (fås på registreringsbordet) eller ved hjælp af nummerbælte (vi har nogle ekstra til salg på dagen)
- B) 1 x tidtagning chip
- C) 1 x velcro-bånd (til at holde chippen – om anklen!!!)

## **TIDTAGNINGCHIP**

Din chip er personlig og skal bæres under hele løbet. Chippen skal fastgøres til din ankel som vist på billedet. Velcro-stroppen til at fastgøre chippen får du også udleveret ved registreringen.



Efter løbet skal du returnere din chip og velcro-strop. Det gør du i hallen, hvor der er skiftezone. Her bliver de ting, du efterlader i kassen efter dit skifte fra

svøm til løb, puttet i en plasticpose, og så får du denne pose udleveret i bytte for chip og bånd.

Hvis du ikke afleverer din chip, vil du blive pålagt 250 kroner i gebyr.

Poserne bliver evt. flyttet til hjælpercafeen, lige uden for Hallen.

## **OMKLÆDNING**

Omklædning og badning før adgang til svømmehallen foregår i omklædningsrummene ved svømmehallen. Der er i Idrætscenter Midtfyn meget høj fokus på rent vand og god luftkvalitet – og dermed meget stort krav til grundig afvaskning før **hver** gang, en deltager skal i vandet.

HUSK DETTE!!

I tilfælde af du har brug for at klæde om mellem svømning og løb, **skal** dette dog foregå i svømmehallens omklædningsrum, da nøgenhed i skiftezone ikke er tilladt.

## **RACE-BRIEFING**

Der afholdes racebriefing for alle deltagere i Aquathlon 60 minutter før herrernes start. Det afholdes ved skiftezone i Hal2. Det er ikke obligatorisk at deltage – men det er da en rigtig god ide!

Hvis du, efter at have læst denne guide og set diverse kort og tidsplanen på [www.ringetri.dk](http://www.ringetri.dk), stadig har ubesvarede spørgsmål, så skriv endelig til stævnearrangør Troels Stubager på [stubager@midtfyn.net](mailto:stubager@midtfyn.net) i god tid. De to sidste dage før stævnet er der travlhed med meget andet end svare på spørgsmål.

## **SVØMNING - BESKRIVELSE**

Før adgang til bassinerne kræves grundig afvaskning med sæbe – uden badetøj!!! Det gælder også efter evt. toiletbesøg.

Al svømning foregår i svømmehallen i et 25 m bassin.

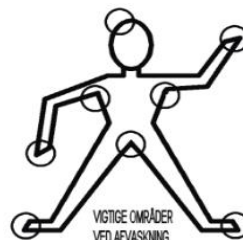
Vandtemperatur ca. 26 grader. Der må IKKE svømmes med våddragt, bikini, neopren-badebukser eller wetsuit.

Der er 6 baner, adskilt af bølgebrydende banetove. Alle starter foregår i vandet. Der svømmes altid "rundt" på banen, altså op i højre side og hjem i venstre side.

Svømmerne på samme bane har badehætter med forskellige farver, så banetællerne kan kende forskel. Du er velkommen til selv at medbringe badehætte, men der er også badehætter til alle, så alle har forskellig farve.

**For alle:** Der vil evt. være mulighed for kort opvarmning på banen, men dette er først muligt, når alle deltagere fra foregående heat har forladt bassinet. Endvidere kræver det tilladelse fra svømmedommeren. Inden da vil det være muligt at varme op i et mindre, lavt bassin (12,5 m x 7,5 m) Altid efter grundig afvaskning!!!

Der kan maks. være 6 svømmere på en bane. Svømmerne placeres på banerne af Triatlon Danmark.





Svømmerne skal starte i vandet, med en hånd på kanten. (Vanddybde i lav ende er ca. 1 meter)

Der er banetællere, og de er placeret i modsatte ende (dyb ende, dybde ca. 1,7 m). Men det er stadig deltagerens eget ansvar at tælle banerne. Der sænkes en markering i vandet ved 525 m og 975 meter svømning.

Bassinet skal forlades fra den bane, svømmeren har svømmet på, op over kanten. Såfremt en deltager ønsker at benytte trappen, skal deltageren sørge for at holde tilbage for evt. svømmere på de baner, der skal passeres.

Cut-of: Der er afsat 30 minutter til svømningen. Deltagere, der ikke anses færdige med svømningen på dette tidspunkt, vil blive stoppet lidt før, så næste løb kan starte til fastlagte tid.

Efter svømning går turen til Hal2, hvor der er skiftezone. Dog skal alle deltagere, der har svømmet på bane 4, 5 og 6, først løbe lidt "baglæns" for at dreje 180 grader rundt om en kegle, der er placeret mellem bane 3 og 4. På den måde udignes løbeafstanden fra vandet til skiftezone.

## **SKIFTEZONE**

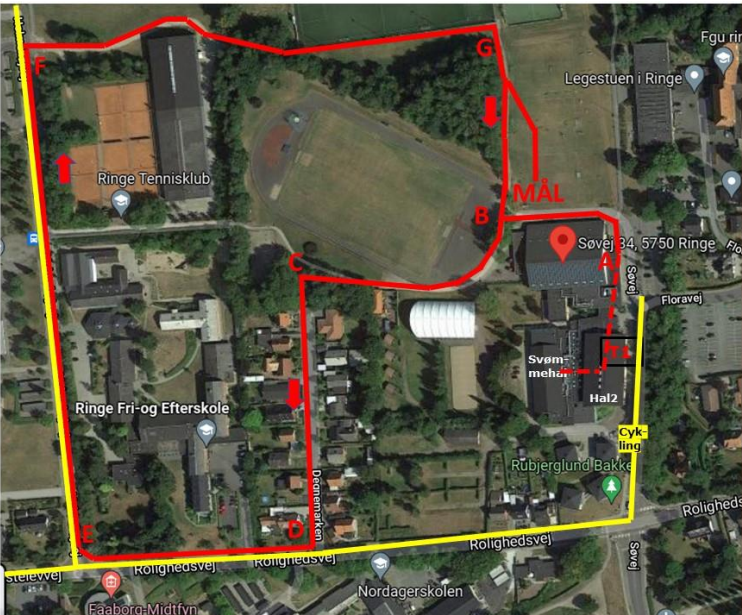
Skiftezone til deltagere i Aquathlon er i Hal2.

Til hver enkelt deltager er der en kasse, hvor deltagerens ejendele SKAL være placeret. Der må være ét par sko uden for kassen – alt andet skal være i kassen.

Der er opsyn i skiftezone fra den åbner til den lukker.

Når alle har forladt skiftezone, flyttes deltagerens efterladte ting i en pose til udlevering efter endt race.

## **LØB - RUTE BESKRIVELSE**



**DM AQUATHLON**  
**Ring 14.maj 2022**

T1: Skiftezone er i Hal2

A: Start på løb  
B: Her starter 4 rundture. Hver rundtur er 1.240 meter.

Der løbes med uret. **RØD RUTE**

Samlet løberute: Ca. 5.050 meter

Fra A til B: Asfalt  
Fra B til C: Bred hård grusvej  
Fra C til D: Asfalteret vej  
Fra D til E til F: Fortov med fliser  
Fra F til G: Bred sti og græs  
Fra G til MÅL: Bred hård grusvej

## **MÅLGANG OG FORPLEJNING**

Der er forplejning til alle i målzonen. Vi har besluttet at gøre det som sidste år, så vi har lavet en "After-Race-Pose" til alle deltagere.

I posen er der:

1 flaske vand - sponseret af DSV.

1 juice fra en anden sponsor – nemlig Rynkeby (der jo holder til her i Ringe!)

1 romkugle fra vores sponsorbager (STUB's Bageri, der ligger ca. 200 meter fra stævneområdet).

1 frugt fra Superbrugsen Ringe

Husk at få alt affald retur i de rigtige spande, tak.

BEMÆRK: Der er IKKE forplejning for deltagerne under løbet!

## **MÅLOMRÅDE OG TILSKUERE**

I målområdet er tilskuere meget velkomne. Området har god plads, det er centralt, så du kan følge løberne flere gange og se de sidste 100 meter af opløbet. Du kan høre speakeren og der er lagt op til en festlig dag.

Vi har kontakt til nogle boder, og der er en lille mobil cafe, hvor der kan købes kaffe, kolde drikke, is mm.

Hjælp med at holde rent og ryddeligt – benyt affaldsspande og affaldssortering.

## **TIDTAGNING OG RESULTATFORMIDLING**

Tidtagning foregår med et RaceResult System.

Der er tre tidtagningsskærme, så alle mellemtider bliver registreret.

Resultaterne kan følges online, og du finder dem (ikke i en app) men på denne adresse:

**<https://My.RaceResult.com>**

og så skal du finde dit stævne.



## **UDGÅR DU?**

Hvis du udgår af din deltagelse og derfor ikke kommer gennem målportalen som afslutning, skal du give besked til en official, så vi er orienteret og kan notere det i resultatlisten.

Husk stadig at aflevere din chip og velcrobånd

## **GRØNT OG BÆREDYGTIGT TRIATLONSTÆVNE**

Det er vores forhåbning og ønske, at vi som stævnearrangør sammen med alle jer deltagere, med forskellige tiltag søger mod et så grønt og miljøvenligt stævne som muligt, til gavn for vores allesammens natur og miljø.

Som eksempler uddeler vi vand i genbrugsflasker efter målgang, beder alle om at sortere affaldet, lave fællestransport, spare på vandet under bruseren mm.

## **AFLYSNING OG ÆNDRINGER**

Følgende ændringer træder i kraft i følgende fire scenarier:

### **A. Dagen afvikles uden Corona restriktioner:**

Afvikles selvfølgelig som beskrevet!

### **B. Dagen afvikles med Corona restriktioner:**

Dagen vil blive tilpasset de på dagen gældende restriktioner. Hvis forsamlingsforbuddet er på 25, inddeles alle deltagere i grupper på maks. 18 deltagere, og dernæst afvikles hele stævnet således, at denne gruppe fra mødetidspunkt til afrejsetidspunkt skal følges ad til indtjekning, mødested, omklædning og bad, svømmehal, stævneafvikling, after-race, evt. præmieoverrækkelse – og dernæst skal tage hjem. Ved forsamlingsforbud på færre end 25 aflyses hele dagen.

### **C. Svømmehallen ikke kan benyttes:** (udslip, opkast, en "flyder"..)

I første omgang udsættes konkurrencer i håb om, at bassinet kan benyttes igen. Der kan dog maks. udsættes i to timer, da diverse tilladelser ikke giver mulighed for at benytte vejene senere.

Ved længere lukning af svømmehallen, aflyses Aquathlon og alle triatlonkonkurrencer ændres til duatlon. Svømningen erstattes med løb efter følgende "omregning": 400 m svøm og 200 m svøm ændres til 1 runde løb (1.250m), 100 m svøm ændres til 1 runde løb på 400 m rundbane. Starten foregår ved Målportalen.

### **D. Tordenvejr:**

I første omgang udsættes konkurrencerne i håb om, at vejret ændrer sig. De kan dog maks. udsættes i to timer, da diverse tilladelser ikke giver mulighed for at benytte vejene senere.

Ved længere udsættelse, prioriteres Elite DM super sprint, DM Aquathlon, DM Mixed Relay Elite, Aspirant super sprint, Mix Realy Aspirant og AG.

## **INFORMATION, PÅ VEGNE AF DOMMERNE**

Dommerne vægter først og fremmest sikkerhed som det vigtigste og opfordrer alle atleter til at være hjælpsomme og tage hensyn til hinanden under konkurrencen.

Dommerne er her for at hjælpe med at afvikle et godt stævne og holde øje med konkurrencereglerne. De dømmer det de ser og arbejder aktivt på at forebygge fejl inden de opstår. Dommerlinien og måden dommerne dømmer på varierer lidt fra gruppe til gruppe. Aspiranter og AG dømmes med Stop and Go. Det vil sige Stop op - hør hvad dommeren siger - ret fejlen - forsæt. Elite dømmes med tidsstraf som de plejer, og den afsønes i penalty boxen på løberuten.

Er du i tvivl om konkurrencen, må du selvfølgelig altid spørge dommeren. Vi synes I skal bruge god tid på at sætte jer ind i hvordan stævne programmet ser ud, så I kan være på det rigtige sted til den rigtige tid. Læs godt på reglerne og lær ruterne hjemmefra. Det bliver bare nemmere når I kommer til stævnet.

Vi ønsker jer en dejlig dag og et godt race.

Med venlig hilsen

Steen Aaslev, Teknisk Delegeret og Jørgen Littau, assisterende Teknisk Delegeret

# **PRÆMIER OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE**

Der er præmieoverrækkelse så snart resultatlisten er blevet godkendt af overdommeren. Præmieoverrækkelse finder sted ved målområdet.



Der kæmpes om medaljer i følgende klasser, både for mænd og kvinder:

18 år-39 år, 40-44 år, 45-49 år, 50-54 år.....



## **SPONSORER**

Der skal lyde en stor tak til de mange firmaer og forretninger, der har støttet arrangementet. Her skal nævnes:

Andelskassen

Superbrugsen Ringe

Rynkeby

DSV

Stubs Bageri

Faaborg-Midtfyn Kommune



## **ARRANGØR**

Ringe Svømme-Klub

Udvalg: Ringe TRI

Underudvalg: Ringe TRI Stævne.

Tak for rigtig godt samarbejde med Henrik Kjær fra Triatlon Danmark samt dommerne Jørgen Littau og teknisk delegeret Steen Aaslev Christensen for meget fin sparring gennem forløbet.

Desuden en stor tak til de mange frivillige, der kommer på dagen for at være dommer, tage tid, tælle baner, vise vej, sætte op og pille ned, rydde frem og tilbage, lave madposer, registrere samt rigtig meget mere!

På vegne af arrangørerne  
-Troels Stubager

[stubager@midtfyn.net](mailto:stubager@midtfyn.net)

Tlf. 28 11 24 88

Formand Ringe Svømme-Klub

[www.ringetri.dk](http://www.ringetri.dk)