

# Raceguide Aquatlon Ringe lørdag 8.maj 2021

Velkommen til Ringe Tri stævne!

Det er os en stor glæde at byde dig velkommen som atlet i Ringe. Vi har tænkt tanker, planlagt, holdt møder og gjort klar i mere end et år, for stævnet har jo været planlagt, udsat, planlagt, udsat igen – og nu planlagt for tredje gang. Så vi ser virkelig frem til at afvikle en meget spændende lørdag i selskab med rigtig mange deltagere, i alle aldre, fra hele landet, i en lang stribe forskellige konkurrencer!

I denne raceguide, vil du kunne 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. 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. Vi forventer desværre, at der ikke er åbent i cafeen.

## **PARKERING**

Parkering på parkeringspladsen ved Idrætscenter Midtfyn, Floravej, 5750 Ringe.

## **FØRSTEHJÆLP**

Dansk Røde kors vil være til stede hele stævnedagen med 3 samaritter samt 1 varebil indrettet med behandlingsrum.

Der vil derudover være hjertestarter ved hovedindgangen til Idrætscenteret, ved hovedindgangen til Nordagerskolen (langs cykelruten) 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)

## **REGELSÆT**

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

## **OPDELING I GRUPPER/HEAT**

Vi vil helt klart følge alle retningslinjer og restriktioner fra myndighederne i forhold til gennemførelse af dagen.

For at være på forkant med især begrænsninger i forsamlingsforbud har vi lavet en plan, så alle konkurrencerne gennemføres skarpt opdelt – hele dagen.

Deltagerne inddeles i forskellige startgrupper/heat, og deltagerne skal hele dagen følges i disse grupper. De deltagere, der er samlet i en startgruppe/heat svarer til alle de deltagere, der skal starte samtidig.

Alle grupper får en meget præcis tidsplan for deres deltagelse, opdelt f.eks. som følgende (se mere præcist i tidsplanen på [www.ringetri.dk](http://www.ringetri.dk))

A: Deltagerne ankommer til Ringe/P-plads og kan afhente deres materialer (Pose, startnr., labels...)

B: Adgang til skiftezonen for at gøre klar

C: Adgang til heatets indendørs og udendørs afmærkede værested

D: Deltagere i samme heat samles udendørs, neden for Hal2.

E: Heatet/gruppen får adgang til omklædning og bad. Deltagerne bliver i omklædningsrummene.

F: Heatet/gruppen får adgang til svømmehallen (det sker samtidig med, det foregående heat starter svømning). Så er der mulighed for opvarmning på land rundt om det lille bassin eller svømning i det lille bassin.

G: Opstilling og klargøring med den rigtige badehætte på hovedet – oppe på kanten på den bane, svømmeren har fået tildelt.

H: Starten går.

I: Umiddelbart efter målgang skal deltagerne gå til deres tildelte ude- eller inde-værested.

J: Deltagerne tager hjem. Hvis du senere på dagen skal deltage i MIX-relay, er du selvfølgelig meget velkommen til at blive. Du må så opholde dig i enten det indendørs eller udendørs opholds-værested, ind til du så begynder at følge tidsplanen for MIX-Relay.

Vi håber vel alle, at de kommende varslede ændringer i restriktioner vil betyde, at der kan løsnes op for en del af disse stramme regler for afvikling af stævnedagen, men vi vil forsøge at beskrive og gennemføre dagen med ovennævnte strenge gruppering, hvis det er påkrævet.

## **REGISTRERING**

Der er ingen registrering af de fremmødte deltagere.

Alle deltagere skal selv afhente deres materialer, der er pakket og lagt frem på et bord. Bordet er tydelig skiltet og placeret på den store P-plads på Floravej, tæt ved skiftezonen, over for hovedindgangen til Idrætscenteret.

Materialerne består af:

- A) 1 x stor pose med påskrevet startnr. Det er en "After-Race-Pose", som du efter omklædning og badning skal aflevere inde i svømmehallen med dit "After-Race-tøj". Afleveres nede ved det lille bassin. Posen vil blive fragtet til din gruppes "After-Race-værested", så den er der, når du er kommet i mål.  
Undgå værdigenstande i posen.
- B) 1 x startnummer (Skal benyttes under løbet, synligt forfra. Kan fastsættes til T-shirts med sikkerhedsnåle (fås på registreringsbordet) eller ved hjælp af eget medbragt nummerbælte.
- C) 1 x tidtagning chip
- D) 1 x velcro-bånd (til at holde chippen – om anklen!!!)

## **TIDTAGNINGSCHIP**

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

Efter løbet skal du returnere din chip og velcro-strop, dette skal gøres, lige når du er kommet i mål og inden du forlader målområdet. Hvis du ikke afleverer din chip, vil du blive pålagt 250 kroner i gebyr.



## **OMKLÆDNING**

Omklædning og badning før adgang til svømmehallen foregår i omklædningsrummene ved svømmehallen. Lækre nye istandsatte faciliteter! 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 omklædningsrummene er der en masse skabe. Du må ikke benytte disse, da du efter målgang IKKE må vende tilbage til omklædningsfaciliteterne. Så du bør finde en anden sikker måde at opbevare værdigenstande på, f.eks. i bilen.

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.

## **INGEN RACE-BRIFING**

Der afholdes **IKKE** racebriefing før de forskellige konkurrencer.

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 skal ikke selv medbringe badehætte.

**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 ca. 1 meter)

Der er banetællere, og de er placeret i modsatte ende (dyb ende, dybde ca. 1,7 m). Men det er stadig deltagernes 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.

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**

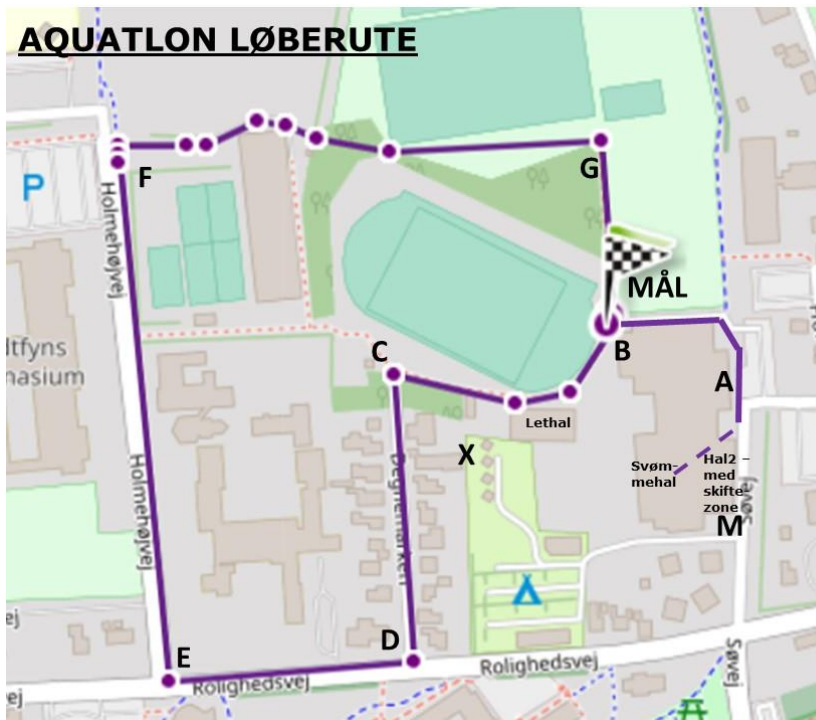
Skiftezone til deltagere i Aquathlon er i Hal2.

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.

Når den sidste deltager har skiftet, bæres alle atleternes sager til deres "After-Race-Værested".

## **LØB - RUTE BESKRIVELSE**

## AQUATLON LØBERUTE



### Ringe 8.maj 2021

Der løbes med uret.

A: Slut på skiftezone / start på løb

B: Her starter 4 rundture. Hver rundtur er 1.240 meter

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

**M:** Mødested før adgang til omklædning og bad.

**X:** Værested udendørs for deltagere i Aquatlon

**Lethal:** Værested indendørs for deltagere i Aquatlon

## MÅLGANG OG FORPLEJNING

Først tillykke med fuldendt præstation til alle!

Der er ikke forplejning direkte i målzonen, men der er én "After-Race-Pose" til alle deltagere. Denne er lagt frem i jeres "After-Race-Værested"

I posen er der:

1 flaske vand - sponsoreret af DSV.

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

2 små slikker

1 romkugle fra vores sponsorbager (STUB's Bageri, der holder til ca. 200 meter fra stævneområdet). Traditionelt har vi haft et lækkert stykke brunsviger til alle, men det er altså ikke særligt smart at putte ned i posen...

1 stk. frugt

BEMÆRK: Der er IKKE forplejning for deltagerne under løbet!

## TIDTAGNING OG RESULTATFORMIDLING

Tidtagning foregår med et RaceResult System.

Der er tre tidtagningspunkter, 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.

**my race result**

## 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!

## **TILSKUER-INFORMATION**

Tilskuere er velkomne – udendørs – og med stor afstand.

Placer Jer væk fra andre.

Stå ikke tæt på de steder, hvor deltagerne skal cykle, skifte eller løbe.

Tilskuere må IKKE opholde sig i de afspærrede væresteder, som deltagerne har fået tildelt. Hverken indendørs eller udendørs.

Tilskuere omfatter også trænere og holdledere – og forældre!

## **PRÆMIER OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE**

Der finder INGEN præmieoverrækkelse sted, desværre.

Deltagere, der har erobret en præmie, må selv afhente deres præmie på samme sted, som de ved ankomst afhentede pose og andet ved registreringsbordet.



Der uddeles medaljer i følgende fem klasser, både for mænd og for kvinder:

- 1) 18 år – 39 år
- 2) Veteran 40 – 49 år
- 3) Veteran 50 – 59 år
- 4) Veteran 60 - 69 år
- 5) Veteran 70 år og ældre

## **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 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, sørge for medaljer og præmier, sidde i registrering 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