

# Raceguide MIX-RELAY (alle hold) Ringe lørdag 14.maj 2022

Opdateret 17.04.22

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 cykel- og 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 skiftezonen. Der vil derudover være hjertestartere 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**

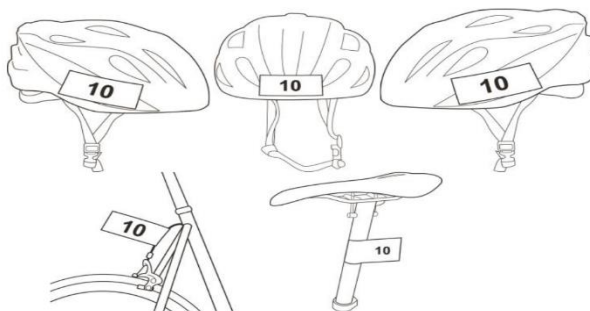
Stævnet (alle discipliner) gennemføres efter Triatlon Danmarks konkurrenceregler. (Racejuryen består af Teknisk Delegeret, medlem fra forbundet og arrangøren)

## **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!!!)
- D) 3 x klistermærker til cykelhjelm
- E) 1 x klistermærke til cyklen

Mærkerne placeres således:



## **ÆNDRING AF HOLDOPSTILLING**

Ændringer i holdopstillingen skal afleveres skriftligt til Overdommeren senest 2 timer før race start.

Til en ændring skal der benyttes et særligt skema, der fås i registreringen eller hentes på [www.ringetri.dk](http://www.ringetri.dk) under fanen DM MIX-RELAY.

## **TIDTAGNINGSCHIP**

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 forbindelse med, du henter din cykel. Altså: Du får din cykel – vi får din chip og velcro!

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. 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-BRIFING**

Der afholdes racebriefing for alle deltagere i MIX-RELAY i god tid før starten. Det afholdes udendørs ved/i skiftezone. (Kan dog flyttes indendørs i Hal2 i tilfælde af dårligt vejr).

**Elite:** Det er obligatorisk at deltage.

**AG og Aspiranter:** 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 banetøve. Første start (fælles for alle hold) foregår i vandet i den dybe ende. 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. Holdet er velkommen til selv at medbringe ens badehætter, men der er også badehætter til alle, så alle hold har forskellig farve.



**For første svømmer:** 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!!!

Første svømmer skal starte i vandet, med en hånd på kanten. (Vanddybde i dyb ende er ca. 1,7 meter)

Anden og tredje deltager må starte med et spring, men vær opmærksom på evt. andre svømmere på banen.

Der kan maks. være 6 svømmere/hold på en bane. Holdene placeres på banerne af Triatlon Danmark.

Der er banetællere, og de er placeret i dyb ende. Men det er stadig deltagernes eget ansvar at tælle banerne.

Aspiranter svømmer 125 meter. AG og elite svømmer 225 meter. Der er ingen markering eller signal til svømmerne for antal svømmede meter

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.

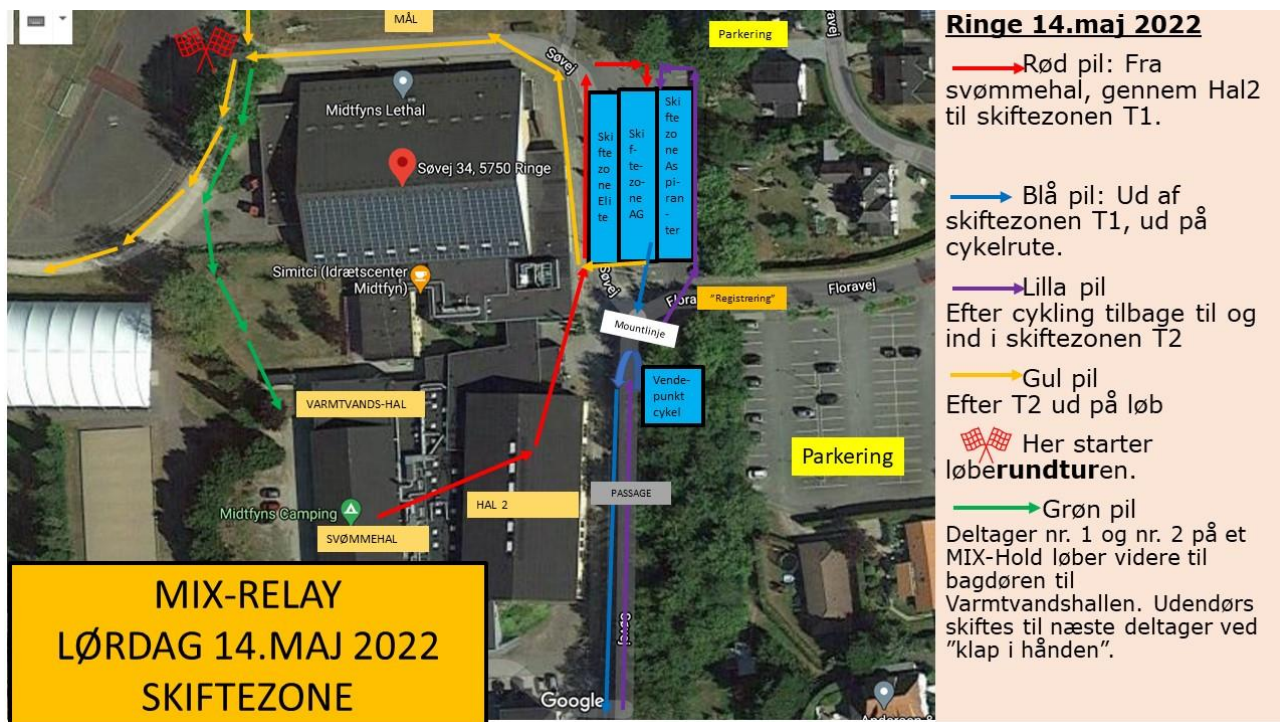
Efter svømning går turen gennem Hal2 og videre til skiftezone. Dog skal alle deltagere, der har svømmet på bane 4, 5 og 6, først løbe lidt "baglæns" for at dreje 180 grader rundt om en kegle, der er placeret mellem bane 3 og 4. På den måde udlignes løbeafstanden fra vandet til skiftezone.

## **SKIFTEZONE**

Skiftezone til deltagere i MIX-Relay er udendørs.

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.



## CYKLING - RUTE BESKRIVELSE

Du må først tage din cykel fra stativet, når du har spændt din hjelm fast på hovedet.

Deltagelsen skal være på landevejsracer, det er en sikkerhedsvurdering World Triathlon har foretaget. Det er altså ikke tilladt at køre på en tricykel.

Cykelruter er en ud-hjem-rute, der er afspærret / lukket, så det kun er deltagerne, der kommer på vejene.

Men husk alligevel, at det er lovpligtigt at overholde færdselsloven – også når man kører cykelløb på afspærret cykelrute.

Vi vil dog anbefale, at du IKKE benytter cykelstien, da denne nogle steder er meget dårlig.

På én runde er der 8 stk. 90 graders sving og to stk. 180 graders sving. De fire 90 graders er på en P-plads ved Nordagerskolen med en afstand på ca. 50 meter mellem svingene.

Aspiranter skal køre 1 runde á 3,6 km

AG og eliten skal køre 2 runder á 3,6 km = 7,2 km

På hele ruten er der markeringskegler midt på vejen. Husk at blive på din egen side!

Ved alle sving er der tydelig markering, masser af kegler og skilte, samt der vil stå hjælpere i gule veste.

Der vil være op til fem Race Marshalls på ruten.

RINGE TRI STÆVNE  
LØRDAG 14.MAJ 2022

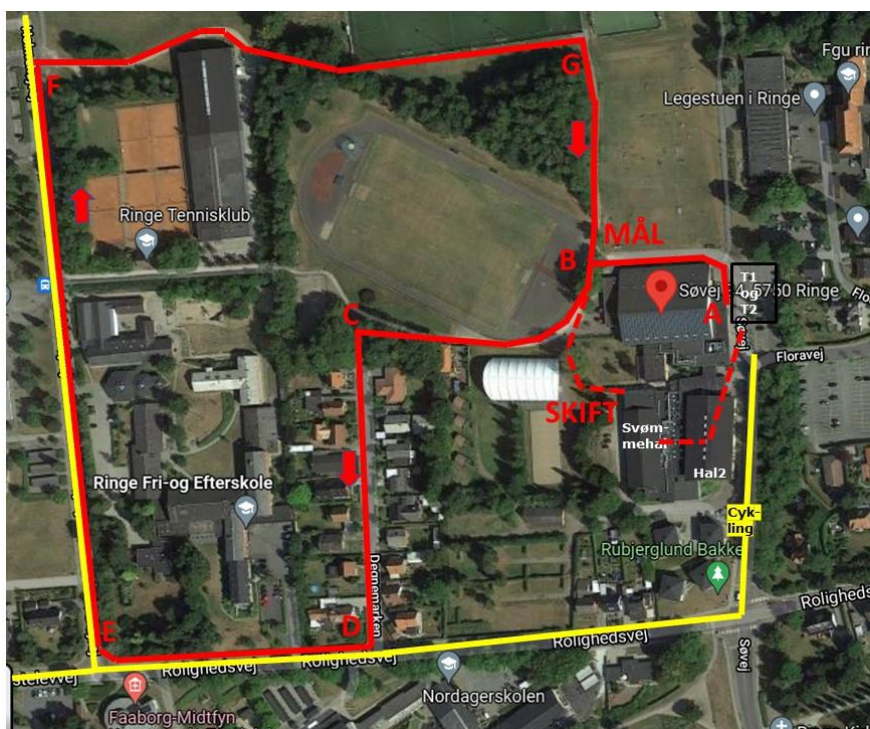
1 RUNDE ER 3,6 km

ELITE SUPERSPRINT:	3 runder á 3,6 km = 10,8 km
ASPIRANT SUPERSPRINT 16-21 ÅR:	3 runder á 3,6 km = 10,8 km
ASPIRANT SUPERSPRINT 12-15 ÅR:	2 runder á 3,6 km = 7,2 km
MIX-RELAY AGE-GROUP :	2 runder á 3,6 km = 7,2 km
MIX-RELAY ASPIRANTER:	1 runde = 3,6 km
MIX-RELAY ELITE:	2 runder á 3,6 km = 7,2 km

Efter du har forladt skiftezone skal du endnu et lille stykke, før du må hoppe på cyklen. Du skal nemlig passere mount line, der er samme sted som tidtagningslinjen. Tilsvarende SKAL du være stået af cyklen, INDEN du når til dismount-line / tidtagningslinjen, når du kommer tilbage fra cykelturen.

Efter cykling må du først tage din hjelm af, når du kommer ind i skiftezone og har hængt din cykel på plads. Cyklen stilles samme sted som du tog den.

## LØB - RUTE BESKRIVELSE



### MIX-RELAY

**Ringe 14.maj 2022**

Der løbes med uret. **RØD RUTE**

A: Slut på skiftezone / start på løb

B: Her starter rundturen.

1. og 2. deltager på holdet løber efter rundturen forbi MÅL og videre til SKIFT. Det er udendørs. Næste deltager løber ind i svømmehal og svømmer.  
3.deltager løber i mål ved MÅL.

1.og 2. på holdet løber ca. 1.400 m  
3.deltager på holdet løber ca. 1.325 m

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

## **SKIFTET MELLEM TO DELTAGERE**

Skiftet mellem 1. og 2. deltager samt mellem 2. og 3. deltager, foregår udendørs, meget tæt på en "bagdør" til varmtvandsbassinet.

Her er der markeret et "venteområde", hvor du som næste deltager kan stå og vente på at afløse den aktive deltager fra holdet. Når du kan se denne komme løbende, må du gå ind i selve skiftearealet. Husk, der skal gives plads til de andre hold! Skiftet foregår med et tydeligt High Five. Et skift uden High Five eller anden kontakt betyder DSQ.

## **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 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.



## **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 triathlonkonkurrencer 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 afsnes 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 i MIX-RELAY om følgende, gældende både til herrer og damer:

### **AGEGROUP:**

AG 18-39 år: 1 vandrepokal til nr. 1 og medaljesæt til nr.1, nr. 2 og nr. 3

AG 40+: 1 vandrepokal til nr. 1 og medaljesæt til nr. 1, nr. 2 og nr. 3

AG 50+: 1 vandrepokal til nr. 1 og medaljesæt til nr. 1, nr. 2 og nr. 3

AG 60+: 1 vandrepokal til nr. 1 og medaljesæt til nr. 1, nr. 2 og nr. 3

### **Aspiranter:**

Alle deltagere under 16 år: 1 vandrepokal til nr. 1 og medaljesæt til nr. 1, nr. 2 og nr. 3

Alder 16-21 år: 1 vandrepokal til nr. 1 og medaljesæt til nr. 1, nr. 2 og nr. 3

### **Elite:**

1 vandrepokal til nr. 1 og medaljesæt til nr. 1, nr. 2 og nr. 3

samt yderligere 5.000 kr. til nr. 1, 3.000 kr. til nr. 2 og 2.000 kr. til nr. 3

## **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



- Sammen kan vi mere



## **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, formand Ringe Svømme-Klub

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

Tlf. 28 11 24 88

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