

Raceguide MIX-RELAY (alle hold) Ringe lørdag 8.maj 2021

Opdateret 03.05.21

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.

På www.ringetri.dk er der evt. yderligere informationer samt tidsplan og løbekort.

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. Cafeen er ikke åben!

PARKERING

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

Elite-deltagere kan med fordel køre til adressen Floravej 11, 5750 Ringe. Her er der mulighed for parkering helt tæt ved Guldhøj, der er elite-deltagernes opholdssted før og efter konkurrencerne.

FØRSTEHJÆLP

Dansk Røde kors vil være til stede hele stævnedagen med 3 samaritter samt 1 varebil indrettet med behandlingsrum. De holder meget tæt på skiftezonon. 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. De opbevares kun 1 måned.

REGELSÆT

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

COWID-19

Som det fremgår mange steder i denne raceguide, arrangeres hele dagen i skyggen af den herskende pandemi Cowid-19. Vi forventer, at alle er totalt afklarede med, at vi alle meget nøje følger alle gældende retningslinjer, og også de på dagen udmeldte retningslinjer i forhold til afviklingen.

Vi forventer således også, at alle, der er sløje eller har de mindste symptomer på at være smittede, bliver væk fra stævnet i Ringe.

Vi forventer desuden, at alle har en negativ test (eller er vaccinerede) inden for de seneste 72 timer.

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)

A: Deltagerne ankommer til Ringe/P-plads

B: Før adgang til skiftezone, skal holdet registreres. I skal altså komme samlet som et hold. Alle får uddelt en pose med mundbind. Mundbindet skal I have på indtil I er i omklædningsrummet. Dernæst kommer I ind i skiftezone, hvor der er faste pladser. Der står en kasse til hver med jeres materialer (Pose, startnr., labels, chip...). Når jeres tid i skiftezone er forbi, splittes holdet op.

C: Den første deltager på MIX-Relay-holdet i samme gruppe samles udendørs, neden for Hal2. Her er der også mulighed for udendørs opvarmning.

D: Den første deltager får adgang til omklædning og bad. Deltagerne bliver i omklædningsrummene.

E: Denne gruppe får adgang til svømmehallen. Så er der mulighed for opvarmning på land rundt om det lille bassin eller svømning i det lille bassin.

F: Opstilling og klargøring med den rigtige badehætte på hovedet – oppe på kanten på den bane, svømmeren har fået tildelt. Alle starter i MIX-Relay er fra dyb ende af bassinet.

G: Starten går.

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

I: Deltagerne tager hjem.

Specielt for deltager nr. 2 og nr. 3 i MIX-Relay: Når I forlader skiftezone har I ventetid, til I skal i aktion. Ventetiden foregår i jeres opholdsområde.

På grund af forsamlingsforbuddet på 25 personer i svømmehallen kommer I slet ikke ind i svømmehallen, før I har skiftet med den foregående deltager.

Og I skal klæde om i andre omklædningsrum, der er beliggende meget tæt på MÅL. Se nærmere beskrivelse senere i denne Race-Guide.

Der er stadig nogle usikkerhedsmomenter i forhold til afvikling af dagen (forsamlingsforbuddets størrelse, adgang til svømning for 18-69-årige mm), men vi tror og håber, hele dagen kan gennemføres, som vi nu har planlagt, efter de nuværende gældende regler, tilpasset de udmeldte forventede ændringer pr.6.maj.

REGISTRERING

Der er kort registrering af de fremmødte deltagere før indgang i skiftezone. Hele holdet kommer samtidig.

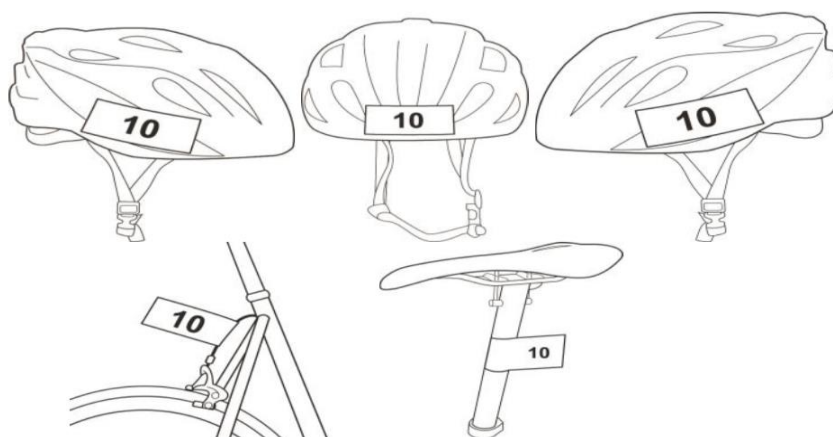
Aspiranter og Age-Group: Adgang på den store P-plads på Floravej, tæt ved flagstangen og skiftezone, over for hovedindgangen til Idrætscenteret.

Elite: Adgang fra "nordenden af skiftezone" nærmest Guldhøj, på adressen Floravej 11, der er en stor markant tre-etagers rød bygning (gammel skole)

Alle materialer til deltagerne er samlet i en pose til hver deltager.

Materialerne består af følgende til hver af de tre deltagere på holdet:

- A) 1 x stor pose med påskrevet startnr. Det er en "After-Race-Pose", som du efter omklædning og badning skal aflevere med dit "After-Race-tøj": Deltager nr. 1 på holdet: Inde i svømmehallen". Afleveres nede ved det lille bassin.
Deltager nr. 2 og nr. 3: Afleveres lige dér, hvor du står og venter på at skifte til næste deltager.
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) 3 x klistermærker til cykelhelmen
- C) 1 x klistermærke til cyklen
Mærkerne placeres således:



- D) 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.
- E) 1 x tidtagning chip
- F) 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

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.

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, stadig har ubesvarede spørgsmål, så skriv endelig til stævnearrangør Troels Stubager på 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. 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. Deltager nr. 2 og nr. 3 får deres badehætte udleveret i god tid.



For alle: Der er IKKE mulighed for opvarmning på banen. Der vil kun for første deltager være muligt at varme op i et mindre, lavt, varmere 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. Vi forventer, der kun er maks. 3 på en bane, fordi forsamlingsforbuddet i svømmehallen er på 25. 18 svømmere, 1 dommer og 6 banetællere. Det er 25 – ingen andre må være til stede!

Alle tre deltagere på holdet skal svømme på samme bane.

Første svømmer skal starte i vandet, med en hånd på kanten. (Vanddybde ca. 1,7 meter) i dyb ende (modsat ende som alle individuelle starter!) .

Der er banetællere, og de er placeret i dyb ende (dybde ca. 1,7 m). Men det er stadig deltagerens eget ansvar at tælle banerne. Der gives ingen markering fra banetællerne.

Svømningen afsluttes i modsat ende af bassinet, altså i lav ende. 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.

Svømmedistancer:

MIX-RELAY AGE-GROUP: 225 meter -hver deltager

MIX-RELAY ASPIRANTER: 125 meter -hver deltager

MIX-RELAY ELITE: 225 meter -hver deltager

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. Dernæst går turen gennem hal 2 og udendørs til skiftezone (T1).

SKIFTEZONE - (T1 og T2)

Skiftezone er opdelt til de forskellige grupper af deltagere. Hvis du tidligere har deltaget individuelt i SuperSprint, er din cykel på samme plads i skiftezone hele dagen. (der er mulighed for at komme til cyklen igen mellem de to race)

Til hver 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.

Det er ikke sikkert, at de tre holddeltageres cykler står lige ved siden af hinanden i skiftezone.



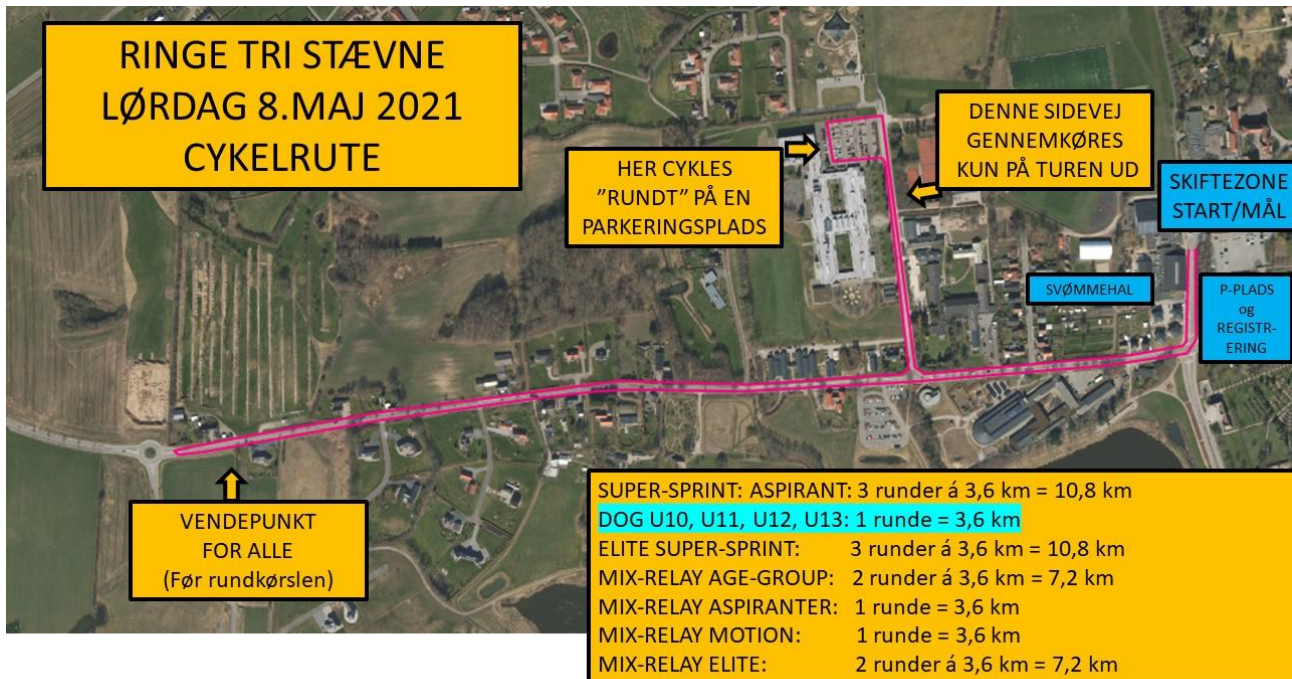
Ring 8.maj 2021

- Rød pil: Fra svømmehal, gennem Hal2 til skiftezone T1.
- Blå pil: Ud af skiftezone T1, ud på cykelrute.
- Lilla pil: Efter cykling tilbage til og ind i skiftezone T2
- Gul pil: Efter T2 ud på løb
- Her starter løberundturen – og her er der mål efter 3.deltager.
- Grøn pil: Deltager nr. 1 og nr. 2 på et MIX-Hold løber videre til bagdøren til Varmtvandshallen. Udendørs skiftes til næste deltager ved "klap i hånden".

CYKLING - RUTE BESKRIVELSE

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

Cykelruter er en ud-hjem-rute, der set fra luften nok mest ligner bogstavet F.



SUPER-SPRINT: ASPIRANT:	3 runder á 3,6 km = 10,8 km
DOG U10, U11, U12, U13:	1 runde = 3,6 km
ELITE SUPER-SPRINT:	3 runder á 3,6 km = 10,8 km
MIX-RELAY AGE-GROUP:	2 runder á 3,6 km = 7,2 km
MIX-RELAY ASPIRANTER:	1 runde = 3,6 km
MIX-RELAY MOTION:	1 runde = 3,6 km
MIX-RELAY ELITE:	2 runder á 3,6 km = 7,2 km

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 Gymnasiet med en afstand på ca. 50 meter mellem svingene.

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

Ruten er en 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 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.

Ved gymnasiets P-plads kommer du over fortovet med brosten, og der er nogle ujævnheder i belægningen. Vi reparerer hullerne bedst muligt og afmærker også særlige steder.

Der vil være op til fem Race Marshalls på ruten.

Efter du har forladt skiftezonen 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 mount-line / tidtagningslinjen, når du kommer tilbage fra cykelturen.

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

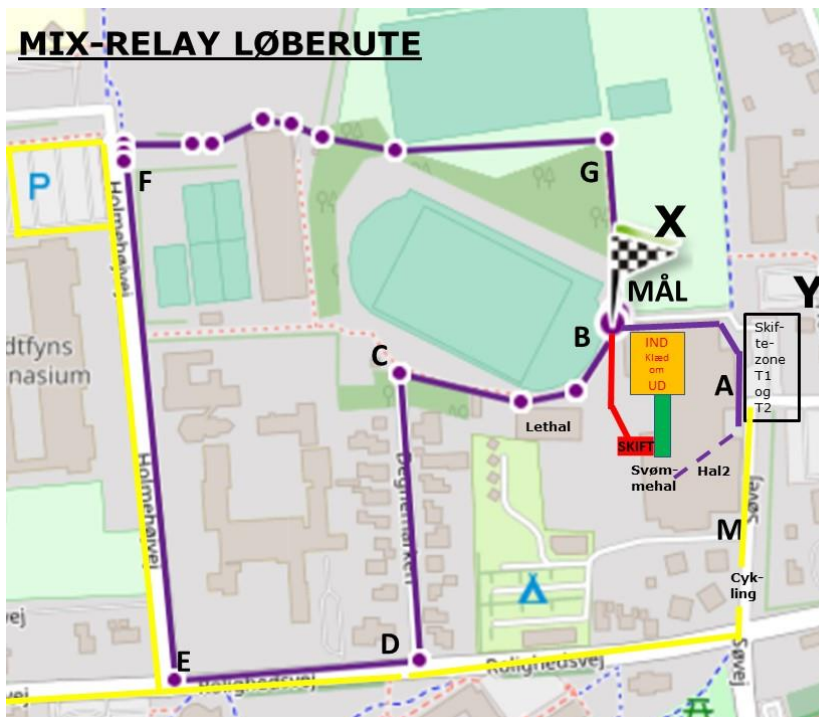
Efter cykling må du først tage din hjelm af, når du kommer ind i skiftezonen og har hængt din cykel på plads. Cyklen stilles samme sted som du tog den.

LØB - RUTE BESKRIVELSE

Når du har hængt cyklen, skiftet til løbesko, husket nr.-bælte (synligt foran) starter du dit løb.

Alle skal løbe én runde. 1. og 2.deltager på holdet løber efter rundturen forbi MÅL og videre til VARMTVANDSHALLEN, hvor der udendørs skiftes til næste deltager ved et "klap i hånden". Næste deltager løber ind i svømmehallen og svømmer.

MIX-RELAY LØBERUTE



Ringe 8.maj 2021

Der løbes med uret.

A: Slut på skiftezone/ start på løb

B: Her starter 1 rundtur på ca. 1.240 meter

1. og 2. deltager på holdet løber efter rundturen forbi MÅL og videre til SKIFTET (markeret med rødt). 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


M: Mødested for adgang til omklædning og bad.

X: Værested udendørs for aspiranter (zoneopdelt)

Y: Værested for eliten på Guldhøj. Også P-plads til en del elite.

OMKLÆDNING DELTAGER NR.2 og NR.3:

 Omklædning her!!!

 Efter bad er der adgang til skiftepladsen via græs og gultæppe

Hvis holdet svømmer på bane 4, 5 eller 6 skal deltageren først rundt om en kegle, der er placeret mellem bane 3 og 4, så alle har tilnærmelses lige langt løb.

Der startes altså svømning i dyb ende og sluttes i lav ende.
3. deltager løber i mål ved MÅL.

SKIFTET MELLEML DELTAGERNE:

Specielt for deltager nr. 2 og nr. 3 i MIX-Relay:

På grund af forsamlingsforbuddet på 25 personer i svømmehallen kommer I slet ikke ind i svømmehallen, før I har skiftet med den foregående deltager. I skal klæde om i andre omklædningsrum, der er beliggende meget tæt på MÅL. (Er markeret på skiftezone-kortet)

Her skal I ankomme i passende tid, så I kan nå at klæde om, nå at bade og blive vasket grundigt. I får også udleveret jeres badehætte.

Dernæst kan I gå udendørs og gøre jer klar til skiftet. Dette finder sted lige uden for en stor dør ind til svømmehallens varmtvandsbassin. Indendørs løber I ind i svømmehallen til den bane, hvor I skal svømme. Det er for deltager nr.2 og nr. 3 tilladt at springe på hovedet i vandet, men vær opmærksom, der kan være andre svømmere i vandet også.

I kan beholde jeres After-Race-Pose ind til sidste øjeblik, da den blot afleveres lige her, hvor I skifter fra jeres holdkammerat.

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!)

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 fem 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!

Information, på vegne af dommerne

- Steen Aaslev/ Teknisk Delegeret

Dommerne vægter først og fremmest sikkerhed som det vigtigste og opfordrer alle atleter til at være hjælpsomme og tage hensyn til hinanden under konkurrencen. Husk god Covid-19 opførsel, og ophold jer kun der hvor I skal være ifølge programmet. Vi erkender at det ikke er optimale vilkår, men sådan er reglerne i samfundet lige nu.

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.

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.

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, foretage registrering samt rigtig meget mere!

På vegne af arrangørerne

-Troels Stubager

stubager@midtfyn.net

Tlf. 28 11 24 88

Formand Ringe Svømme-Klub