

Raceguide

Ringe søndag 9.maj 2021

Velkommen til Ringe Tri stævne!

Det er os en stor glæde at byde dig velkommen som deltager ved vores traditionelle stævne. 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 dejlig søndag i selskab med mange glade deltagere, i alle aldre, begyndere, øvede, motionister og mere rutinerede.

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.

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)

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 skiftezonen, skal du registreres og får uddelt en pose med mundbind. Mundbindet skal du have på indtil du er i omklædningsrummet. Dernæst kommer du ind i skiftezonen, hvor der er faste pladser. Der står en kasse med dine materialer (Pose, startnr., labels, chip...)

C: Deltagere i samme heat samles udendørs, neden for Hal2. Her er der også mulighed for udendørs opvarmning.

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

E: 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.

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

G: Starten går.

H: Umiddelbart efter målgang skal deltagerne gå til deres tildelte værested.
I: Deltagerne tager hjem.

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.

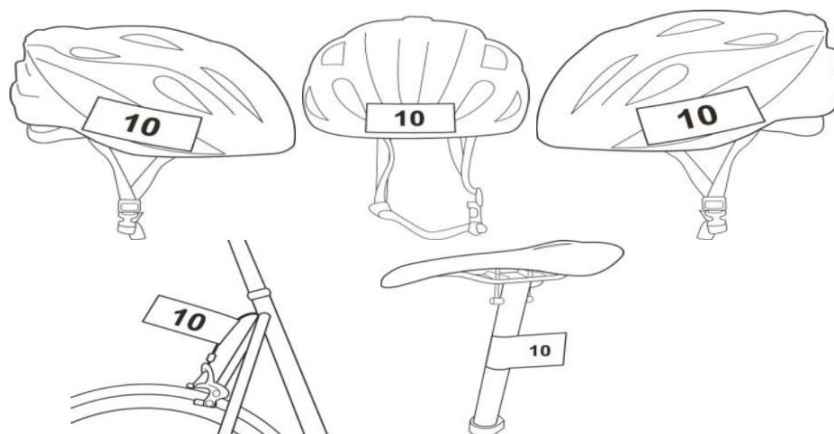
- A) 1 x stor pose med påskrevet startnr. Det er en "After-Race-Pose", som du efter omklædning og badning skal aflevere inde i svømmehallen med dit "After-Race-tøj". Afleveres nede ved det lille bassin. Posen vil blive fragtet til din gruppes "After-Race-værested", så den er der, når du er kommet i mål.

Undgå værdigenstande i posen.

- B) 3 x klistermærker til cykelhjelm

- 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

Omklædning og badning før adgang til svømmehallen foregår i omklædningsrummene ved svømmehallen. Lækre nye istandsatte faciliteter! Der er i Idrætscenter Midtjylland 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, stadig har ubesvarede spørgsmål, så skriv endelig til stævnearrangør Troels Stubager på stubager@midtjylland.net i god tid. De to sidste dage før stævnet er der travlhed med meget andet end svare på spørgsmål.

COVID-19-TEST

Samme dag, som vores tristævne afvikles, er der testning i Idrætscenter Midtjylland. Det foregår i Hal2. Vi sørger imidlertid for, at det ikke har indflydelse på vores afvikling og din deltagelse i racet.

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.



For alle: Der er IKKE mulighed for opvarmning på banen. Der vil være en lille mulighed at varme op i et mindre, lavt, varmere bassin (12,5 m x 7,5 m) Altid efter grundig afvaskning!!!

Der kan maks. være 3 svømmere på en bane.

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 markering fra banetællerne, når der mangler 25 m at svømme.

Svømningen startes og afsluttes 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.

Dernæst går turen udendørs til skiftezone (T1).

SKIFTEZONE

RINGE TRI STÆVNE
SØNDAG 9. MAJ 2021
SKIFTEZONE

Ring 9.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.

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.

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

CYKLING - RUTE BESKRIVELSE

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 mount-line / tidtagningslinjen, når du kommer tilbage fra cykelturen.

Cykelruter er en ud-hjem-rute.

Der er nogle "bump" på vejen, og i Gestelev er der et 90 graders sving. Ved vendepunktet skal du dreje 180 grader!

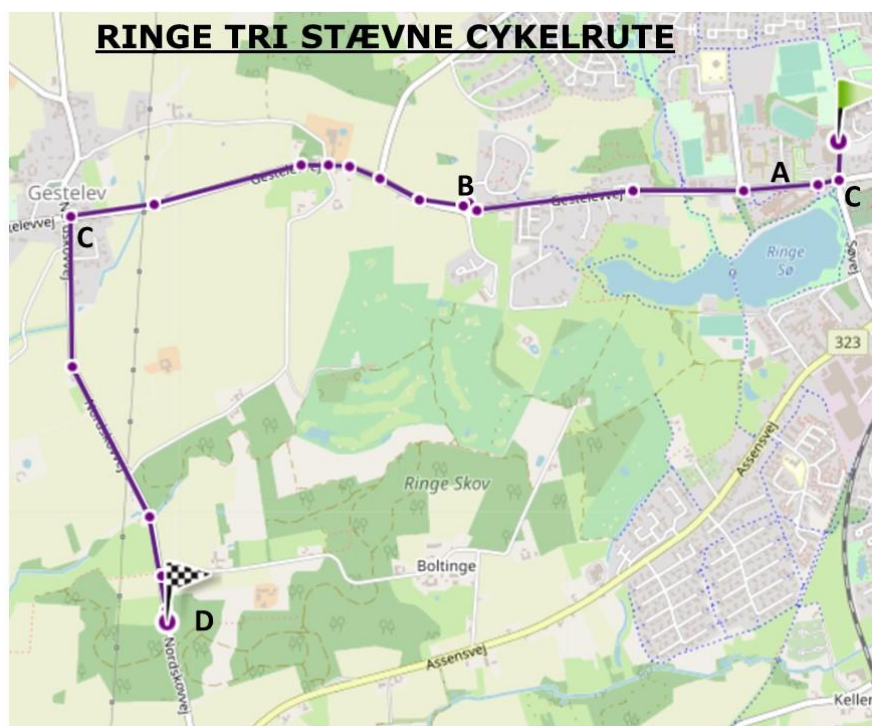
Ring TRI LANG: 2 runder á 9,0 km = 18,0 km

Ring TRI KORT: 1 runder á 4,5 km = 9,0 km

Ruten er IKKE en afspærret rute, der kommer al anden almindelig trafik!

Det er lovpligtigt at overholde færdselsloven.

På en lille del af ruten er der cykelsti. Den er imidlertid nogle steder i meget dårlig tilstand pga. byggeri på grundene langs vejen.



Ringe søndag 9.maj 2021

Der cykles på en 4,5 km lang rute.

KORT: Der cykles ud-hjem én gang, altså i alt 9 km.

LANG: Der cykles ud-hjem to gange, altså i alt 18 km.

Bemærk:

A) Der er nogle bump ud for Nordagerskolen, først på ruten.

B) Der er en rundkørsel, hvor du skal lige igennem

C) Der er to 90-graders sving

D) Ved vendepunktet er der bemandede – men der er IKKE trafikregulering.

På hele ruten skal du overholde alle gældende færdselsregler.

Der er også almindelig trafik (gående, cyklende, i bil...) på vejen.

Ruten er skiltet, så alle nemt kan finde vej!

Enkelte steder er der også vejposter, der vil stå i gule veste.

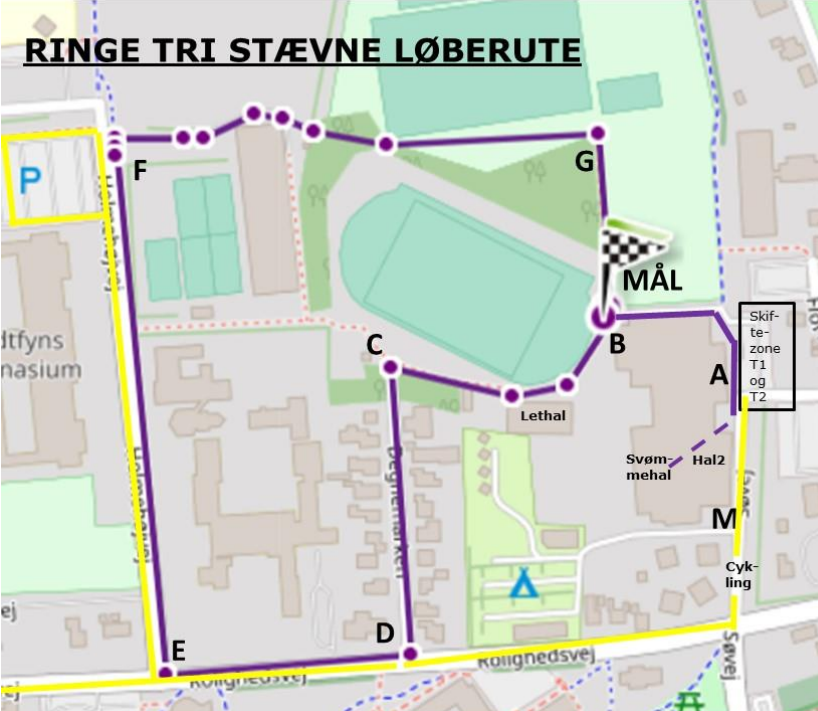
Efter cykling må du først tage din hjelm af, når du kommer ind i skiftezone og har hængt din cykel på plads. Cyklen stilles samme sted som du tog den.

LØB - RUTE BESKRIVELSE

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

Ring TRI LANG: 3 runder á 1.250 m = ca.4.000 m

Ring TRI KORT: 1 runder á 1.250 m samt en tillægsstrækning = 2.000 m



RINGE TRI STÆVNE LØBERUTE

Ring 9.maj 2021
Der løbes med uret.

A: Slut på skiftezone / start på løb

B: Ring TRI LANG:
3 rundture á ca. 1.250 m = ca. 3.850 meter

Ring TRI KORT:
1 rundture á ca. 1.250 m (samt en tillægsstrækning, så ruten bliver ca. 2.000 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 før adgang til omklædning og bad.

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 tre tidtagningsspunkter, 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!

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

I forhold til præmieoverrækkelse beslutter vi på dagen, hvordan vi overrækker de mange flotte præmier i de forskellige præmiegrupper.

Vi håber, vi alle må samles udendørs til en festlig afslutning på dagen.

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



- Sammen kan vi mere

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

Tlf. 28 11 24 88

Formand Ringe Svømme-Klub

