

Raceguide

Ringe søndag 21.maj 2023

Velkommen til Ringe Tri stævne!

Vi er rigtig glade for at byde dig velkommen som deltager i vores triathlonstævne i Ringe. Vi glæder os enormt til at kunne afvikle stævnet for fuld udblæsning. Med høj sol, højt humør og højt tempo. Fuld fart og intensitet overalt, i godt selskab med rigtig mange deltagere, i alle aldre, fra hele landet, i kamp mod dig selv – eller alle de andre!

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 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. Cafeen er 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

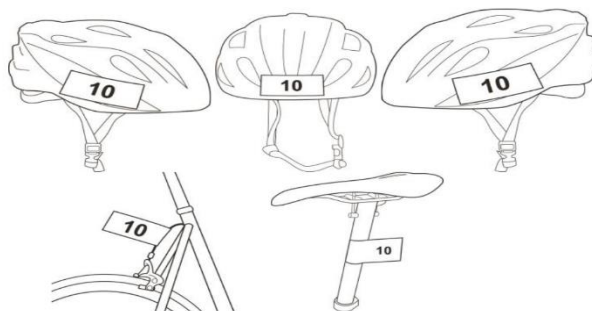
Stævnet (alle discipliner) gennemføres efter Triatlon Danmarks konkurrenceregler. (Racejuryen består af Teknisk Delegeret, medlem fra forbundet og arrangøren)

REGISTRERING

Der er registrering af de fremmødte deltagere ved ankomst til stævneområdet. Registrering er på Floravej – lige ud for den store P-plads. Tydelig skiltet! 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:



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 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.

TIDSPLAN

8.10	Registrering åbner
8.40	Skiftezone åbner
9.00	Briefing for alle - skiftezone er fortsat åben
9.40	Skiftezone lukker for de første
10.00	Skiftezone lukker for alle på "den lange"
10.00	1.heat i svømmehal samt duatlon starter
10.15	2.heat "Den lange" starter
10.30	3.heat "Den lange" starter
10.45	1.heat "Den korte" starter
11.50	Forventet præmieoverrækkelse

Ret til ændringer forbeholdes

RACE-BRIEFING

Der afholdes racebriefing for alle deltagere i god tid før starten. Det afholdes udendørs ved/i skiftezone. (Kan dog flyttes indendørs i Hal2 i tilfælde af dårligt vejr). 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, 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 banetove. Alle starter foregår i vandet i den lave 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. 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 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 deltagernes eget ansvar at tælle banerne.

Alle deltagere på LANG RUTE svømmer 400 meter. Der sænkes en markering i vandet ved 375 m svømning.

Alle deltagere på KORT RUTE svømmer 200 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.

DUATHLON START

Deltagerne i Duathlon har deres start nær skiftezone, tæt ved "garageporten" ind til Hal1.

Deltagerne samles før starten, og så går starten faktisk på samme måde som ved et almindeligt løb.

Når første løbetur er ved at være afsluttet løbes tilbage til startstedet og derfra videre ind i skiftezone, ind samme sted som svømmerne. Fra dette tidspunkt foregår resten af løbet på samme måde for duatleter og triatleter.

SKIFTEZONE

Skiftezone til deltagere 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.

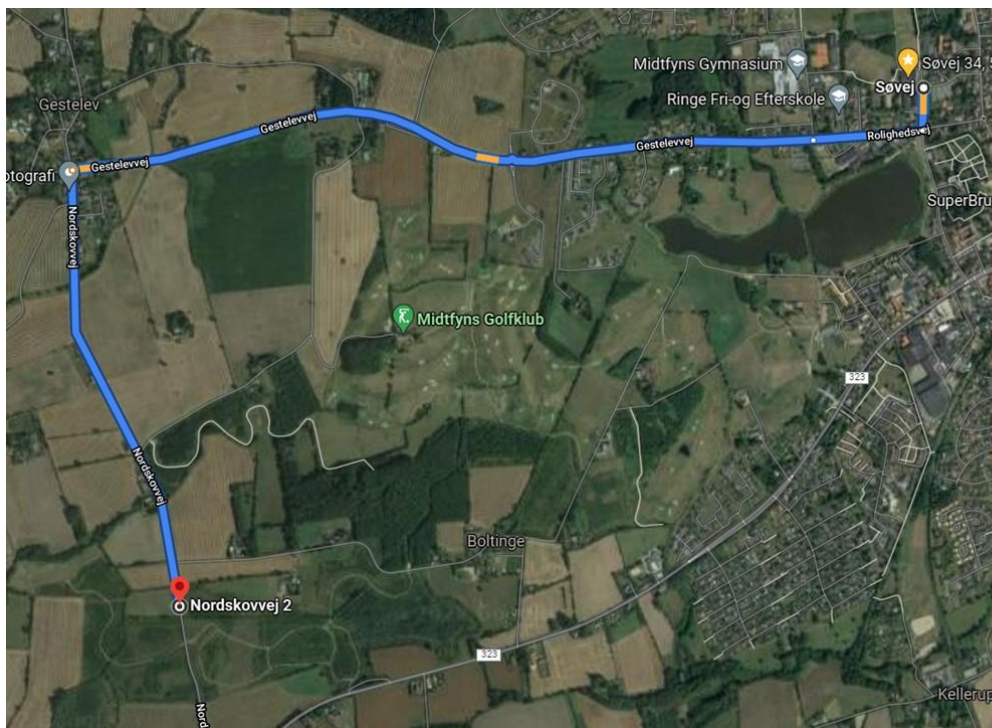
CYKLING - RUTE BESKRIVELSE

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. Altså en strækning på 4,5 km. Der er nogle "bump" på vejen, og i Gestelev er der et 90 graders sving. Ved vendepunktet skal du dreje 180 grader!

Ringe TRI LANG: 2 runder á 9,0 km = 18,0 km
Ringe TRI KORT: 1 runder á 4,5 km = 9,0 km
Duathlon: 2 runder á 9,0 km = 18,0 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 TRI Stævne **Søndag** **21.maj 2023**

Der cykles på en 4,5 km lang rute.

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

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

Bemærk:

- A) Der er bump flere steder på Rolighedsvej og Gestelevvej
- B) Der er en rundkørsel, hvor du skal lige igennem
- C) Der er to 90-graders sving
- D) Ved vendepunktet er der bemandet – 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.

Ringe TRI LANG: 3 runder á 1.300 m = ca.4.000 m
Ringe TRI KORT: 1½ runder á 1.300 m = ca. 2.000 m
Duathlon: 3 runder á 1.300 m = ca.4.000 m

**RINGE TRI
STÆVNE
SØNDAG
21.MAJ
2023**

LØBERUTE FOR ALLE:
Grøn: 100 m: Fra skiftezone til start løberunde (asfaltunderlag)
Lilla: 1.300 m: A: Starter på grusvej
B: Ned i bunden af Degnemarken og retur – på asfalt
C: Retur på grusvejen
D: Ind på løbebanen
E: Til 180 graders vending
F: Fortsætter på løbebanen
G: Til venstre på grusvej
H: Her er to muligheder:
-Drej 180 grader til næste runde
-Drej og løb i mål

DISTANCER:
Duathlon: 3 runder
Lang rute: 3 runder
Kort rute: På 2.omgang løbes ved "D" ind på løberuten – du skal altså på 2.omgang IKKE en tur på Degnemarken!

MÅLGANG OG FORPLEJNING

Først tillykke med fuldendt præstation til alle!

Der er forplejning til alle i målzonen. Alle modtager en "After-Race-Pose":

1 flaske vand - sponseret af DSV.

1 juice

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!

TIDTAGNING OG RESULTATFORMIDLING

Tidtagning foregår med et RaceResult System.

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!

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.

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

PRÆMIER OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE

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

Præmiegrupper: (Præmie til alle vindere i alle grupper)

LANG RUTE: 4 – 18 – 4:

Pige og dreng (født 2005, 2006 eller 2007)

Kvinde og mand (født 1984 – 2004, altså 19-39 år)

Kvinde og mand (født 1974 – 1983, altså 40-49 år)

Kvinde og mand (født 1964 – 1973, altså 50-59 år)

Kvinde og mand (født 1963 eller tidligere, altså 60 år+)

KORT RUTE: 2 – 9 – 2:

Pige og dreng (født 2008 eller 2009)

Pige og dreng (født 2010 eller 2011)

Pige og dreng (født 2012 eller senere)

DUATHLON: 4 – 18 – 4:

Kvinde og mand



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 Triatlon Danmark samt teknisk delegeret Jørgen Littau 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

