

# Raceguide SuperSprint

## Ringe lørdag 10.maj 2025

Opdateret 25.02.25



**Velkommen til Ringe**  
**Velkommen til et brag af en TRI-weekend**

Vi er rigtig glade for at byde dig velkommen til Ringe. Vi glæder os enormt til at kunne afvikle årets store stævne, hvor der er mulighed for at deltage i Aquatlon, Duatlon, Triatlon (5 forskellige distancer), MIXED-RELAY og børnetri for fuld udblæsning med masser af deltagere, hjælpere og tilskuere. Fuld fart og intensitet i en dejlig weekend med godt selskab.

I denne raceguide tror og håber vi, du kan finde svar på dine spørgsmål vedrørende din deltagelse. Læs guiden nøje, da den indeholder vigtige informationer for din deltagelse. 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 skiftezone, 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, lethal, paddebaner 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 2 samaritter. De findes meget tæt på skiftezone.

Der er en hjertestarter ved hovedindgangen til Idrætscenteret, en ved lethallen /paddelbanerne, samt en 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. 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. Registrering foregår på nordsiden af Idrætscenter Midtfyn, tæt ved målet.

Du skal dels kende dit startnr, dels kunne fremvise ID.

Ved registreringen får du udleveret følgende:

1 x tidtagning chip og

1 x velcro-bånd (til at holde chippen – om anklen!!!).

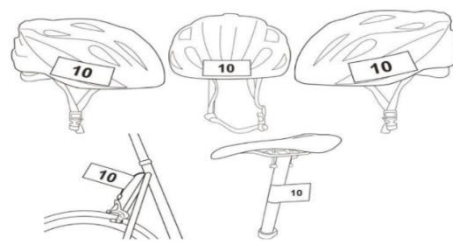
Triatlon Danmark ved endnu ikke, om der benyttes BodyMarks. Hvis ikke, så skrives dit startnr. på højre ben og venstre arm ved registreringen.

Det betyder, at der **ikke** benyttes et separat løbenr. under løbeturen.

3 x klistermærker til cykelhjelm

1 x klistermærke til cyklen

Mærkerne placeres således:



## 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 skiftezone, hvor du bytter med de ting, du har i skifteboxen.

Hvis du ikke afleverer din chip, vil du blive pålagt 250 kroner i gebyr.

Du bedes afhente dine ting senest ½ time efter din målgang.



## 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 cykling, skal dette dog foregå i svømmehallens omklædningsrum, da nøgenhed i skiftezone ikke er tilladt.

## TIDSPLAN SUPERSPRINT ELITE

8.30	Registrering åbner
9.00-9.25	Mulighed for stille prøvecykling på ruten, der IKKE er færdig med alle markeringer på dette tidspunkt
9.25	Skiftezone åbner
10.15	Briefing herrer og damer
10.55	Skiftezone lukker
11.15	Herrerens race starter
11.25	Damernes race starter
ca.12-13	Forventet præmieoverrækkelse

## RACE-BRIFING

Der afholdes racebriefing for alle deltagere i Supersprint Elite 60 minutter før herrernes start. Det afholdes nær skiftezone, tæt ved det store lejetårn. Det er obligatorisk at deltage. 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 til stævnearrangør Troels Stubager på [stubager@midtfyn.net](mailto:stubager@midtfyn.net) i god tid. De sidste par 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 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 bliver maks. være 6 svømmere på en bane. Svømmerne seedes på banerne af Triatlon Danmark. 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 deltagerens eget ansvar at tælle banerne.



Bassinet skal forlades fra den bane, svømmeren har svømmet på, op over kanten. Hvis en deltager ønsker at benytte trappen, skal deltageren sørge for at holde tilbage for evt. svømmere på de baner, der skal passeres.

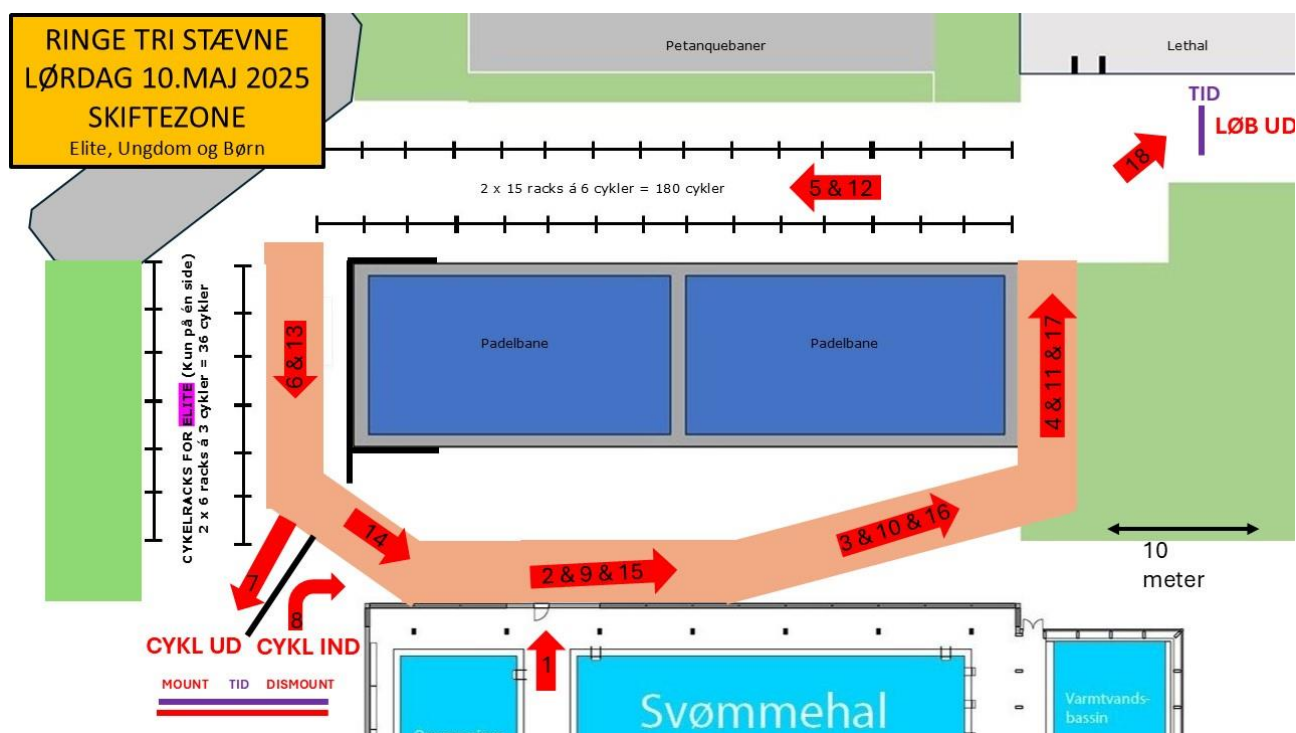
Efter svømning går turen direkte ud af svømmehallen til skiftezone, der er beliggende kort uden for døren (døren er mellem det store og lille bassin). Dog skal alle deltagere, der har svømmet på bane 1, 2 og 3, først løbe lidt "baglæns" for at dreje 180 grader rundt om en kegle, der er placeret mellem bane 3 og 4. På den måde udlignes løbeafstanden fra vandet til skiftezone.

## **SKIFTEZONE**

Skiftezone er udendørs og der udleveres en kasse til hver deltager. Alt udstyr, der skal bruges i løbet af konkurrencen, skal placeres inden for 0,5 m af kassen og kassen skal stå inden for 0,5 m fra racknummeret. I forbindelse med et skift, skal brugt udstyr ligges i kassen. Ved afslutning af sidste skift, skal alt udstyr – uanset om det er brugt eller ej – være anbragt i kassen.

Der er opsyn i skiftezone fra den åbner til den lukker (1/2 time efter sidste deltager er i mål)

Se kortet over skiftezone herunder. Brug de røde tal i pilene for at følge din vej rundt i skiftezone. Eliten er placeret yderst til venstre.



## **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 6 stk. 90 graders sving og tre stk. 180 graders sving. De fire 90 graders er på en P-plads ved Nordagerskolen med en afstand på ca. 50 meter mellem svingene.

Supersprint Elite skal køre 3 runder á 3,3 km og det lille stykke fra skiftezone til rundturen, i alt = 10,0 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.

**RINGE TRI STÆVNE**  
**LØRDAG 10.MAJ 2025**  
**TRAFIKFRI RUTE**

ELITE SUPERSPRINT:	3 runder á 3,3 km + "til og fra" = 10,0 km
UNGDOM DM DRAFT SERIEN 16-17 ÅR:	3 runder á 3,3 km + "til og fra" = 10,0 km
UNGDOM DM DRAFT SERIEN 14-15 ÅR:	2 runder á 3,3 km + "til og fra" = 6,7 km
BØRNETRIATLON 8-13 ÅR:	1 runde á 3,4 km
MIXED-RELAY AGE-GROUP :	2 runder á 3,3 km + "til og fra" = 6,7 km
MIXED-RELAY UNGDOM:	1 runde á 3,4 km
MIXED-RELAY ELITE:	2 runder á 3,3 km + "til og fra" = 6,7 km

Der vil være op til fire Race Marshalls på ruten.

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**

**RINGE  
TRI  
STÆVNE  
LØRDAG  
10.MAJ  
2025**

**LØBERUTE SUPERSPRINT:**

A: Fra skiftezone løbes ud på grusvej og til venstre mod B  
 B: Det første stykke er grusvej  
 C: Ned af Degnemarken og retur – på asfalt  
 D: Retur på grusvejen  
 E: Ind på løbebanen (cindersbane)  
 F: Bredt vendepunkt  
 G: Fortsætter på løbebanen  
 H: Til venstre på grusvej  
 I: Her er flere muligheder:  
 -Penalty-boksen  
 -Blødt sving til højre til mål  
 -Blødt sving til højre og løb anden omgang

**DISTANCER:**  
 DM Elite: 2 runder, i alt 2.500 m

*Ret til ændringer forbeholdes*

## MÅLGANG OG FORPLEJNING

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

1 flaske vand - sponsoreret 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 affaldsspande, 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 stort set hele tiden. Du kan høre speakeren, og der er lagt op til en festlig dag. Deltagende foreninger er velkomne til at "slå lejr" med flag, telt 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/296541/results>



## 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 fælles 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 to scenarier:

A. Svømmehallen ikke kan benyttes: (udslip, opkast, en "flyder"..)

I første omgang udsættes konkurrencerne 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 Aquatlon og alle triatlonkonkurrencer 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 reduceret runde løb på ca. 600 m rundbane. Starten foregår ved Målportalen.

B. Tordenvej:

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 Aquatlon, DM MIXED Relay Elite, Ungdom Super sprint, MIXED Relay Ungdom og AG.

## **INFORMATION, PÅ VEGNE AF DOMMERNE**

Dommerne vægter først og fremmest sikkerhed som det vigtigste og opfordrer alle atleter til at være opmærksomme 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.

Husk at læse konkurrencereglerne inden konkurrencedagen og deltag i racebriefing på dagen. Er du i tvivl om konkurrencereglerne, må du selvfølgelig altid spørge en dommer. Du opfordres til at bruge god tid på at sætte dig ind i, hvordan stævneprogrammet ser ud, så du kan være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt.

Du ønskes en dejlig dag og et godt race.

Med venlig hilsen Jørgen Littau, Teknisk Delegeret

## **PRÆMIER OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE**

Der er præmieoverrækkelse så snart resultatlisten er blevet godkendt af overdommeren. Præmieoverrækkelse finder sted ved målområdet. Det er Triatlon Danmark, der står for overrækkelse.

Præmiepenge DM Supersprint kr. 10.000 i alt for M+K, så der er henholdsvis 2.500 kr., 1.500 kr. og 1.000 kr. til 1., 2. og 3. pladsen i begge køn.

## **SPONSORER**

Der skal lyde en stor tak til de mange firmaer og forretninger, der har støttet arrangementet. Her skal nævnes:

Andelskassen

Superbrugsen Ringe

DSV

Stubs Bageri

Faaborg-Midtfyn Kommune



FAABORG-MIDTFYN  
KOMMUNE

*Sammen skaber vi det bedste sted*



Andelskassen

- Sammen kan vi mere

## **ARRANGØR**

Ringe Svømme-Klub  
Udvalg: Ringe TRI  
Underudvalg: Ringe TRI Stævne.

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

stubager@midtfyn.net  
Tlf. 28 11 24 88  
Formand Ringe Svømme-Klub og RingeTRI  
[www.ringetri.dk](http://www.ringetri.dk)

