

# Raceguide 1/4 Jernmand

## Ringe søndag 17.maj 2026



Opdateret 15.04.26

**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 TRI-weekend, 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, både lørdag og søndag.

Fuld fart og intensitet i en dejlig weekend med godt selskab.

Overvældende interesse for 1/4 jernmand!!! Der bliver godt fyldt op i bassinet og på vejen.

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. Kør sammen, hyg jer sammen – og vær god ved miljøet!

## **FØRSTEHJÆLP**

Der er en hjertestarter ved hovedindgangen til Idrætscenteret, en ved lethallen /paddelbanerne, samt en ved kunststofbanen på Stadion, tæt på hvor løberuten går lige forbi. I tilfælde af skade, så kontakt registreringen, der kan hjælpe videre.

## **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)

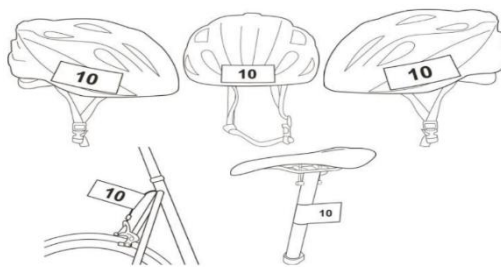
## **REGISTRERING**

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!!!).
- 3 x klistermærker til cykelhjelm
- 1 x klistermærke til cyklen
- 1 x løbenr., der skal bæres under løbet, med nr. vendt foran på kroppen. Vi har sikkerhedsnåle, eller du kan benytte løbebælte.



Mærkerne placeres således på cykel og hjelm:

## **TIDTAGNINGSCHIP**

Din chip er personlig og skal bæres under hele løbet. Chippen skal fastgøres til din ankel som vist på billedet. Velcro-strophen 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 søndag 17.maj 1/4 JERNMAND

8.30	Registrering åbner
8.30	Skiftezone åbner for 1/4 jernmand
9.05	Briefing for 1/4 jernmand
9.20	Skiftezone lukker for 1/4 jernmand, 1.heat
9.30	Start 1.heat (med de langsomste anmeldelsestider)
9.50	Skiftezone lukker for 1/4 jernmand, 2.heat
10.05	Start 2.heat (med de "mellemste" anmeldelsestider)
10.20	Skiftezone lukker for 1/4 jernmand, 3.heat
10.50	Start 3.heat (med de bedst.mellemste tider)
11.05	Skiftezone lukker for 1/4 jernmand, 4.heat
11.20	Start 4.heat (med de hurtigste anmeldelsestider)
14.00	Forventet slut og præmieoverrækkelse

## RACE-BRIFING

Der afholdes racebriefing for alle deltagere før første start. Det afholdes ved den store legeplads, tæt ved skiftezone. Det er en rigtig god ide at være til stede!

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. Desuden kræver det tilladelse fra svømmelederen. 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 ud fra den anmeldte tid. 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. Der sænkes en markering i vandet ved 525 m og 925 meter svømning. (og det kan være svært at registrere, hvis der er en flok svømmere, der vender samtidig!)

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.

Skulle der være enkelte, der ikke kan nå at svømme færdigt inden for den afsatte tid, er det muligt at svømme de sidste meter i det lille bassin, der ligger lige ved siden af det store bassin. Du skal dog selv tælle de resterende baner.

## **SKIFTEZONE**

Skiftezone til deltagere er udendørs.

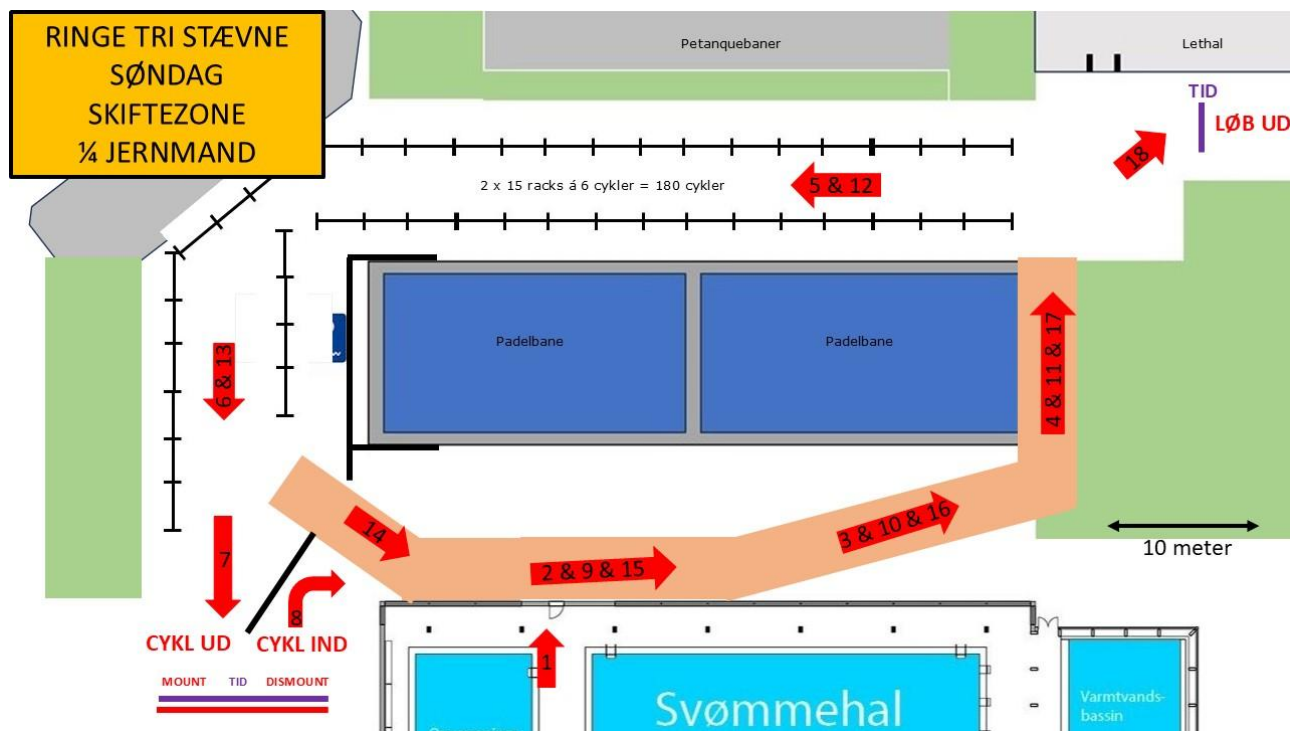
Der er nr. på cykelracks, så du på forhånd er tildelt en plads.

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. Kassen skal stå til høje for cyklen – modsat den side hvor kæden er.

Der er opsyn i skiftezone fra den åbner til den lukker.

Der er pumper til fri afbenyttelse i skiftezone.

Se kortet over skiftezone herunder. Brug de røde tal i pilene for at følge din vej rundt i skiftezone.

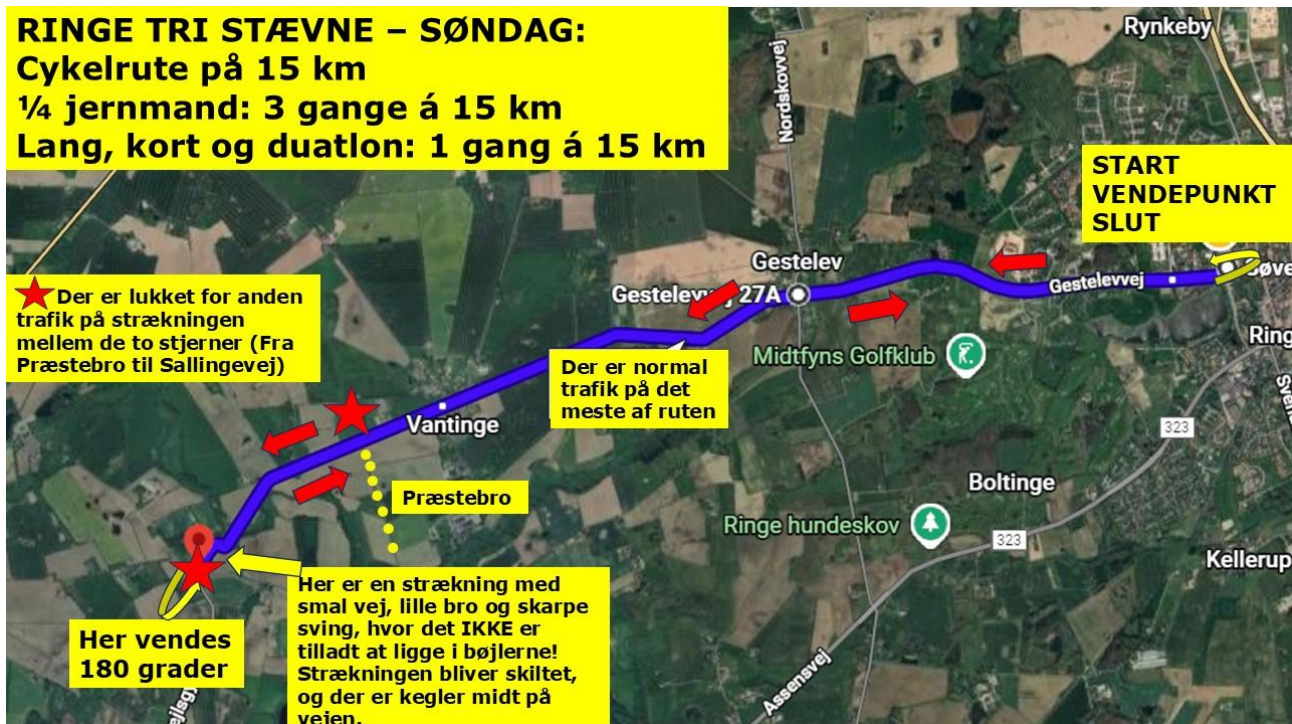


## **CYKLING - RUTE BESKRIVELSE**

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

Det er tilladt at køre på en tricykel, racercykel, alm cykel – men ikke el-cykel.

Bemærk: Under cykling og under løbet er det ikke tilladt med høretelefoner i ørene.



Cykelruten er en ud-hjem-rute, der IKKE er afspærret / lukket for anden trafik. Husk derfor, at det er lovpligtigt at overholde færdselsloven.

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.

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

På én runde er der 2 stk. 90 graders sving og to stk. 180 graders sving.

Ruten skal køres 3 gange á 15,0 km.

Ved alle sving er der tydelig markering.

Efter ca. 6 km er der en strækning hen til vendepunktet, hvor der er spærret for alm. trafik. På den sidste del af denne lukkede rute er der en smal bro og to sving. I dette område er det forbudt at ligge i tribøjlerne og forbudt at overhale. Området på ca. 300 m er tydeligt skiltet. Det gælder også på vejen retur.

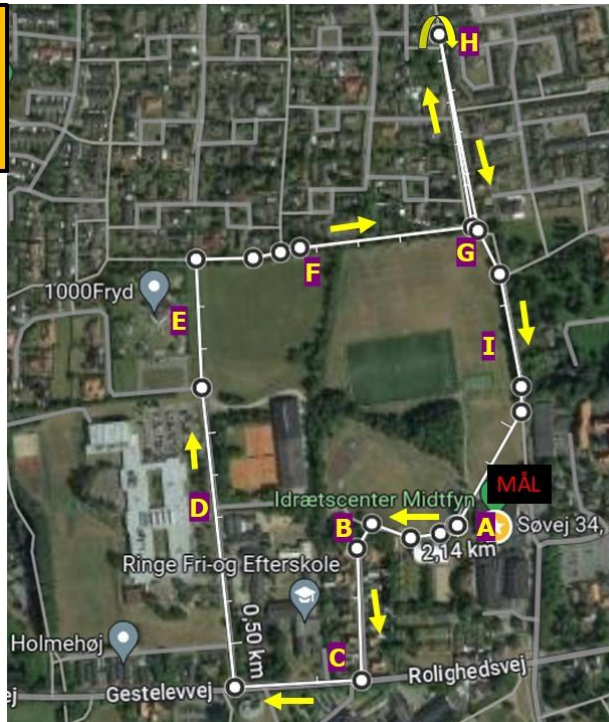


BEMÆRK: Der vil også være deltagere på LANG og KORT distance samtidig med dig. Disse deltagere kører præcis den samme rute som dig, men kun 1 omgang.

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  
SØNDAG



## LØBERUTE ¼ jernmand:

Løbet på 10,5 km består af 5 runder á 2,12 km (sidste runde er kun 2,0 km).

- A:** Der startes med 25 m fra skiftezone til løberuten
- B:** Hen til B er det en grusvej
- C:** Ned i bunden af Degnemarken på asfalt
- D:** På fortov forbi gymnasiet
- E:** og forbi børnehaven
- F:** videre på asfaltsti hen til hjørnet
- G:** Her skal ud og vende om keglen ved
- H:** og så retur til G
- I:** Videre langs fodboldbanerne, drej ind over en fodboldbane, løb forbi MÅL, forbi A og ud på næste runde.

Måske lidt forvirret?

Så ro på!

Det er vældig godt skiltet.

Du får et lille armbånd for hver omgang.

Ret til ændringer forbeholdes

Løberuten er en rundtur på 2,12 km, der skal gennemløbes 5 gange. Ruten er nem at finde rundt på, godt skiltet og altså med fire gange **forbi** start-mål-heppeområdet, hvor din medbragte familie og andre fans kan heppe på dig! Sidste runde er lidt kortere! Du spurter under målportalen efter velfortjent gennemført ¼ jernmand.

For at hjælpe dig og for at have kontrol med antal omgange, vil du ud for målportalen på hver af de første fire omgange modtage et "hårbånd", som du skal have om håndledet.

Der vil være mulighed for at få vand på hver løberunde. Der sker kort efter målportalen.

## 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 lækker drik – sponsoreret af Rynkeby

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.



## AFHENTNING AF DIN CYKEL OG GREJ

Når du skal hente din cykel, hjelm, svømmebriller mm skal du huske at have dit løbenr. med, så du kan dokumentere, du er den rette ejermand til cyklen!!!

## MÅLOMRÅDE OG TILSKUERE

I målområdet er tilskuere meget velkomne. Området har god plads, det er centralt, så du kan følge deltagerne mange gange. Du kan høre speakeren, og der er lagt op til en festlig dag.

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

Cafeen i Idrætscenter Midtfyn holder åbent. Her kan du købe kold og varm drikke, lidt let at spise samt søde sager. De har åbent både indendørs og i en foodtruck på stævnepladsen.



**Kiropraktor  
Brunse**

I området finder du også kiropraktor Brunse fra Ringe:

*Kiropraktor Brunse har flere års erfaring (og interesse for) undersøgelse/behandling af de komplekse skader, som kan opstå ved løb.*

*Tilbagevendende symptomer fra knæ, hofte/bækken og ryg er ofte koblet til nedsat funktion/stivhed i fod og ankel.*

*Jeg kan i anledning af tri-stævnet tilbyde en ekspertvurdering af din/dine skader med særligt fokus på fod/ankel-, hofte/bækken- og rygsymptomer.*

*Venlig hilsen Mads Brunse*

I området finder I også Filip fra Lykke Cykler & Scootere, 5750 Ringe, Tlf. 62 62 15 15.

*Vi sponsorer med et sæt cykelsko fra Giro (Kan byttes til den rette størrelse)*

*Derudover stiller vi op med et antal Tri-cykler fra Merida, energiprodukter fra Powerbar, cykelsko fra Giro, cykelhelme og et lidt agentur af nyttige værktøj og lign. til "gør-det-selv-manden".*

*Vi glæder os meget.*



## **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/296545/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.

## **PRÆMIER OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE**

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

Alle deltagere modtager en finisher-medalje ved afslutning af deres løb.

## **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**

**Rynkeby**

**Lykke Cykler og Scootere**

**Kiropraktor Brunse**



- 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  
www.ringetri.dk

