

Raceguide børnetri

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.

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 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

KORT FORTALT:

Triatlon-sporten kan være forbundet med mange regler og detaljer! Derfor er en "raceguide" en lang, snørklet og måske uforståelig tekst, så vi har besluttet at lave to vejledninger. Først kommer her den ultra-korte udgave – og senere den mere detaljerede, som du bestemt ikke behøver kende i detaljer.

Vores store ønske er nemlig, at børnene kommer, deltager og hygger sig – og så er "alt" tilladt!

Den korte udgave:

Kom i god tid, find registreringen og meld din ankomst.

Find din plads til cyklen, hyg dig, kig omkring og se alle de andre deltagere.

Du skal have din tidtagningsschip på anklen. Spørg omkring eller læs her under.

Find omklædningsrum, klæd om, bliv vasket grundigt og vær klar i svømmehallen, i den lave ende af det store bassin, i god tid før starten kl. 10.40.

Det vil en god ide at være i skiftezone ved din cykel kl. 9.45, for på dette tidspunkt bliver der fortalt mere om din deltagelse.

Du skal svømme 50 m – altså frem-og-tilbage. Du må gerne bruge bælte, snabel, vinger, havfrue...

Nu skal du ud til cyklen. Husk endelig cykelhjelme!!! Så skal du cykle 3 km, hvor mor eller far (eller en anden) godt må følges med dig. Du cykler på grussti, asfalt, fortov og græs!

Så skal cyklen stilles samme sted igen, af med hjelmen – og så skal du løbe 500 m.

Nu er du i mål!!! Du får din medalje og en pose med romkugle, frugt, drikke!!



HVOR FOREGÅR DET?

Idrætscenter Midtfyn, Søvej 34, 5750 Ringe.

Centeret rummer 2 idrætshaller, 1 svømmehal, mødelokaler, stort motionscenter, lethal, paddelbaner 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, hvor løberuten går tæt 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.

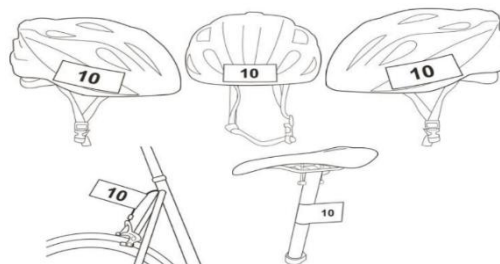
REGELSÆT

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 løbenr.-bælte (sælger vi på stedet!)



Mærkerne placeres således på cykel og hjelm:

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 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 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 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:

8.45	Registrering åbner
9.15	Skiftezone åbner
9.45	Briefing børne-TRI
10.40	Børne-TRI starter
Ca. 11.30	Medalje overrækkes til alle børn på sejrspodiet.

RACE-BRIEFING

Der afholdes racebriefing for alle deltagere samtidig. Det afholdes ved skiftezone. Det er en rigtig god ide at være til stede! Racebriefing er information om forskellige praktiske forhold. Hvis du, efter at have læst denne guide og set diverse kort og tidsplanen på www.ringetri.dk, stadig har ubesvarede spørgsmål, så skriv til stævnearrangør Troels Stubager på stubager@midtjylland.net i god tid. De sidste par dage før stævnet er der travlhed med meget andet end svare på spørgsmål.

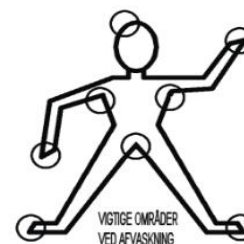
SVØMNING - BESKRIVELSE

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.

På børnetri er det tilladt at bruge svømmevinger, snabel, havfruehale eller andre hjælpemidler.

Der er 6 baner, adskilt af bølgebrydende banetove. Starten foregår i vandet. Der svømmes op i højre side og hjem i venstre side.



Der bliver 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)

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.

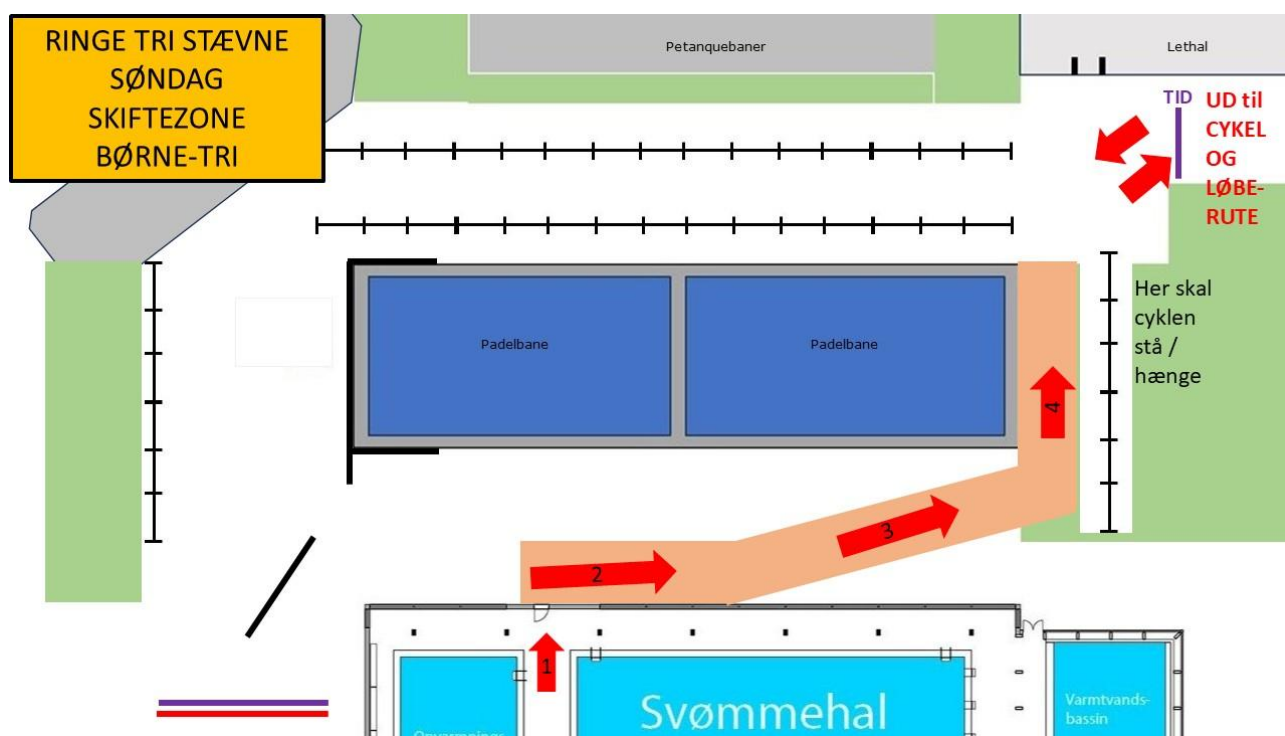
SKIFTEZONE

Skiftezone 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.

Der er pumper til fri afbenyttelse i skiftezone.



CYKLING - RUTE BESKRIVELSE

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

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

**RINGE TRI STÆVNE
CYKLING**
Børne TRI
2 omgange
å 1,7 km = 3,4 km.
Cyklen står i skiftezone
uden for svømmehallen,
tæt på den store
KOMPAN-legeplads!
Husk cykelhjem...
Ruten er godt afmærket.



Cykelruter er en rundtur, 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.

På en meget kort distance (ca. 150 m) foregår cyklingen på Rølighedsvej. Her vil vi markere en "cykelsti" på vejen, inden for den brede hvide stribe. Samtidig med børnetri afvikles der ¼ jernmand, hvor deltagerne cykler på denne vej – uden for den hvide stribe.

LØB - RUTE BESKRIVELSE

**RINGE TRI
STÆVNE
SØNDAG**

**LØBERUTE:
BØRNETRI:**

Grøn: 25 m: Fra skiftezone til start løberunde
Lilla: 600 m: A: Starter på grusvej
B: Ind på løbebanen
C: Fortsætter på løbebanen
D: Til venstre på grusvej
E: **-Drej og løb i mål**

Løberuten er på ca. 600 m. Ruten er nem at finde rundt på og godt skiltet. Din medbragte

familie og andre fans kan heppe på dig på hele løberuten! Og så spurter du til slut under målportalen efter velfortjent gennemført triatlon!

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!!!

FORÆLDRE-HJÆLP

Vi ved, det er en stor udfordring for børn at forholde sig til tre discipliner med alle de regler, der er til hver del. Derfor er det også tilladt én forælder at ledsage og guide (ikke skubbe...) barnet i alle tre discipliner. En voksen kan altså følge barnet rundt i skiftezone, på cykel eller løberuten. Vi opfordrer til, at den voksne indtager en stille tilbagetrukket hjælpende rolle, så barnet i størst muligt omfang klarer udfordringen alene. (Ledsageren skal ikke tilmeldes, får ikke medalje og forplejning)

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 Midtjylland 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.



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>

my race | result

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

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

Der er ikke yderligere præmier i Børne-triatlon.

SPONSORER

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

Andelskassen
Superbrugsen Ringe
DSV

 **Andelskassen**

- Sammen kan vi mere



Stubs Bageri
Faaborg-Midtfyn Kommune
Rynkeby
Lykke Cykler og Scootere
Kiropraktor Brunse



ARRANGØR

Ringes Svømme-Klub

Udvalg: Ringe TRI www.ringetri.dk



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

