

# **ATHLETE GUIDE – FLUGTEN TIL HVALPSUND TRIATHLON 2/6-2019**

“Flugten til Hvalpsund Triathlon” er et kvart distance triathlonstævne i Hvalpsund, Vesthimmerland. Stævnet bliver det eneste af sin slags i Danmark med start fra færge, og er det første stævne som vender tilbage til Limfjorden. Stævnet arrangeres af 3MBTriathlon. Stævnet er både for nybegyndere samt garvede triatleter. Der vil være lodtrækningspræmier, samt præmier til de hurtigste på dagen.



# Sponsorerne – Uden dem ville stævnet ikke være muligt!

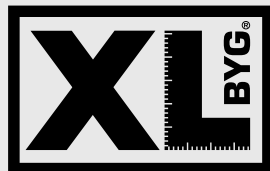


## SPONSORER



new balance®

**Nørregades Bageri**  
FARSØ



FARSØ

**Sportigan**   
FARSØ

**Hvalpsund Fægekro**

Kgl. priv. fægekro - anno 1669

**Dagli' Brugsen**  
Hvalpsund



**HVALPSUND**  
**FAMILIE CAMPING**

# Generelle informationer

**Adresse:** Fjordvej 1, Hvalpsund, 9640 Farsø.

**Mail:** [flugtentilhvalpsund@gmail.com](mailto:flugtentilhvalpsund@gmail.com)

**Parkering:** Parkeringen er mulig de fleste steder i Hvalpsund. Dog er der steder hvor parkering anbefales og få steder de ikke er tilladt. Kortet nedenfor viser steder, hvor vi anbefaler parkering. De grønne cirkler er stederne hvor parkeringen anbefales, mens de røde cirkler viser steder hvor parkering til stævnet ikke er muligt. Den blå cirkel er stævneområdet. Husk at Fjordvej er LUKKET under hele stævnet:



# Vigtige informationer til atleterne

Der er kun mulighed for toilet ved skiftezone. Disse kan benyttes både af deltagere og tilskuere.

**Startgrupperne:** Af sikkerhedsmæssige hensyn, er vi nødt til at sende atleterne afsted i to forskellige startgrupper.

## **Startgruppe 1 vil bestå af:**

Kvinder 16-19

Kvinder 19-39

Kvinder 40+

Herrer 16-19

Herrer 19-39

## **Startgruppe 2 vil bestå af:**

Herrer 40+

## **Vigtige tider:**

Kl. 07:00 – Registreringen og skiftezone åbner

08:30 – Racebriefing

## **Tider for startgruppe 1:**

Afgang fra skiftezone senest kl. 09:00

Svømmestart kl. 09:30 – Cut-off: kl. 10:30

Cykel cut-off: kl. 13:15

Løbe cut-off: kl. 14:30

## **Tider for startgruppe 2:**

Afgang fra skiftezone senest kl. 09:30

Svømmestart kl. 10:00 – Cut-off: kl. 11:00

Cykel cut-off: kl. 13:45

Løbe cut-off: kl. 15:00

**Registreringen:**

Til registreringen vil alle atleter modtage ens poser. I disse poser vil der være:

1x badehætte – skal benyttes under stævnet (egen badehættes må bæres under denne).

1x løbsnummer (skal bæres under løbe-delen).

1x cykelnummer (skal monteres på stel/saddelpind af cyklen).

3x hjelmnummer (2 skal monteres på siden af hjelmen og 1 på forsiden af hjelmen).

1x tidstager-chip (skal afleveres sammen med løbsnummer for at få udleveret sin cykel efter stævnet).

Diverse sponsor-brochurer.

**Husk at medbringe id ved afhentning af startnummer!**

**Skiftezone:**

Skiftezone må KUN benyttes af atleterne på dagen! I skiftezone vil der være nummer-opdeling, hvor atletens ting skal være placeret. Ved hvert nummer, vil der være en opbevaringskasse. Denne kasse SKAL benyttes til atletens ting (tøj, sko og diverse). ALT som ligger udenfor disse kasser, vil blive fjernet fra skiftezone af hjælperne. Tingene kan afhentes i registreringen.

**Vi gør opmærksom på, at alle tingene som atleterne selv har medbragt i skiftezone, er anbragt på EGET ansvar. Vi sørger selvfølgelig for at der er opsyn under hele stævnet, samt INGEN andre end atleterne vil have adgang til zone.**

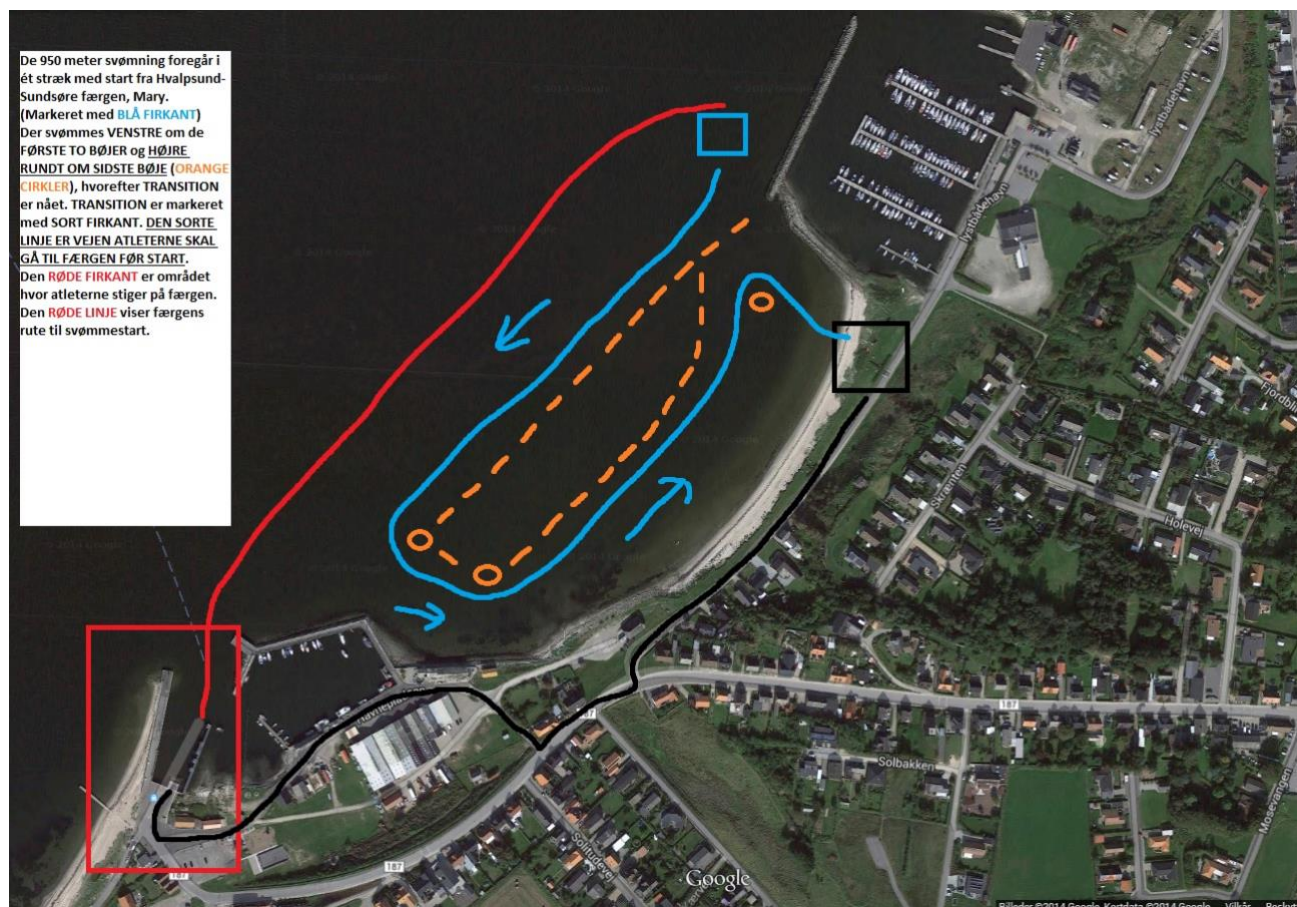
Tilskuere har mulighed for køb af diverse mad- og drikkevarer på dagen. Dette vil finde sted i tilskuerområdet, hvor der også er mulighed for at følge og heppe på atleterne, mens de kommer op af vandet og ind i skiftezone. Der vil også være toiletter og containere i skiftezone. Se kort på næste side:



## Svømmeruten:

Svømmeruten er med start fra Hvalpsund-Sundsøre færger, Mary. På ruten vil der både være kajaker, samt motorbåd for atleternes sikkerhed. Starten vil være en masse-start. Det vil sige, at alle på færgen starter på samme tid. Derfor anbefaler vi mindre erfarende åben vands svømmere at starte længere tilbage i feltet. Den forreste rampe på færgen, vil blive sænket så meget som muligt mod vankanten. Husk at vis hensyn ved starten, så alle for en god start på stævnet!

**HUSK AT VÅDDRAGT ER OBLIGATORISK! Neopren-hætte og sokker må benyttes, da vandet potentielt kan være koldere end forventet. Ørepropper kan også være en god idé.**





## Cykelruten:

Cykelruten består af fire omgange i den flotte natur i og omkring Hvalsund-by. På ruten vil der være et depot, som SKAL benyttes til ALT form for affald. Hvis affald bliver smidt andre steder, vil dette være diskvalifikationsgrundlag. Der vil være to motorcykler på cykelruten for opsyn og diverse hjælp.

### CYKELHJELM ER OBLIGATORISK!

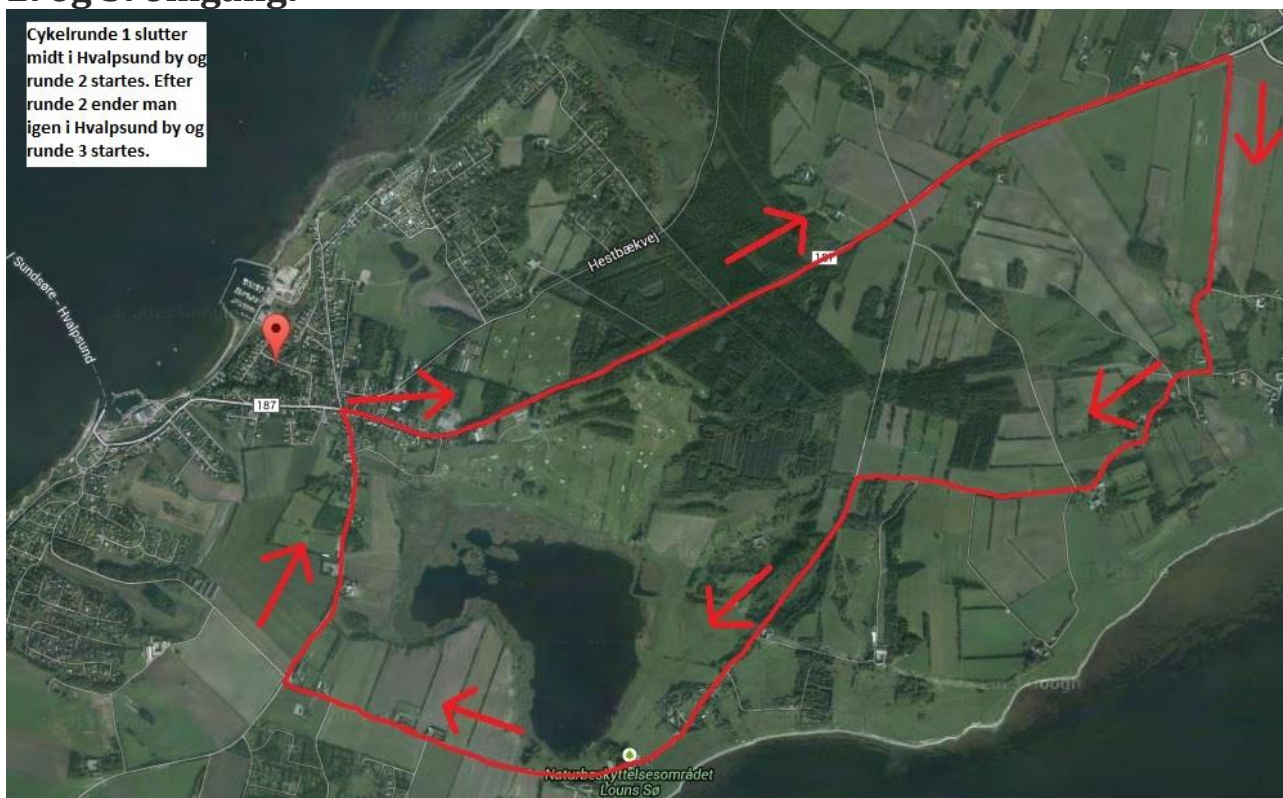
**DRAFTING er ikke tilladt! Længden mellem hver cykel skal holdes på 7-meter. Hvis ikke dette overholdes, vil det medføre straf. Straffen indebærer nedstigning af cykel, hvor begge ben skal være placeret på samme side af cyklen. Herefter må løbet fortsættes. Dette er vist ved gult kort fra motorcykel-dommer. Rødt kort er diskvalifikation.**

### 1. omgang:



## 2. og 3. omgang:

Cykelrunde 1 slutter midt i Hvalsund by og runde 2 startes. Efter runde 2 ender man igen i Hvalsund by og runde 3 startes.



## 4. og sidste omgang:

(Når man har cyklet 44,5 KM (skiltet), tages der et venstresving og cykelruten ender ved udgangspunktet i transition.

Runde 4 køres som de forrige 3 runder. Når man efter runde 4 igen ender i midten af Hvalsund by, foretages her et venstresving og cykelruten ender ved udgangspunktet (SORT) TRANSITION



## Løberuten:

Løberuten foregår i Hvalpsund-by og består af 4 runder. Ved hvert runde vil der være ét depot og efter depotet vil der være påsætning af gummibånd. Disse gummibånd indikerer antallet af runder som er løbet. Efter 4 runder løbes der i mål.

**NOTE: GUMMIBÅND KAN HAVE FORSKELLIGE FARVER, MEN DETTE HAR INGEN BETYDNING. DISSE PÅSÆTTES OMKRING HÅNDLED, MEN KAN PLACERES PÅ F.EKS OVERARMEN HVIS DETTE ØNSKES.**

Ruten:



## **Efter stævnet**

Når målstregen er passeret, vil alle atleterne blive sluset ind i målområdet. Her vil atleterne få deres velfortjente medalje, samt forplejning i form af kage og vand, for at komme sig over stævnet.

Når vinderne fra de forskellige aldersgrupper er kommet i mål, vil præmieoverrækkelse foregå hurtigst muligt. Præmierne er fordelt således:

Der er trofæer til top tre i alle aldersgrupperne. Præmier i form af gavekort er fordelt således:

Kvinder: 16-39

Kvinder: 40+

Herrer: 16-39

Herrer: 40+

De to samlede dame/herrevindere vil modtage præmie som vundet aldersgruppe.

Derudover vil der være flere lodtrækningspræmier fra vores sponsorer, som vil blive uddelt tilfældigt ud fra startnummer.

Cykler kan afhentes ved bytte med chip og løbsnummer efter sidste mand er på løberuten.

**VI SES D. 2/6!**