

Athlete guide - Flugten til Hvalpsund - 6/9 2020

Introduktion

Flugten til Hvalpsund 2020 vil være en smule anderledes grundet COVID-19. Denne guide beskriver, hvordan stævnet 2020 vil blive afviklet og hvilke forbehold, som er taget i forbindelse med COVID-19. **Derfor bedes du læse denne grundigt, inden du møder op til stævnet.**

COVID-19 retningslinjer og foranstaltninger

Det er først og fremmest atleternes **eget ansvar** at holde afstand til hinanden. Vi er nødt til alle sammen at hjælpe hinanden, så retningslinjerne kan overholdes. Det gælder både de retningslinjer, som er beskrevet i guiden, men også retningslinjer og anvisninger på selve stævnedagen. Flugten til Hvalpsund Triathlon følger sundhedsmyndighedernes retningslinjer og politiets anvisninger, samt at øvrig lovgivning er gældende. Det betyder, at der vil være et større fokus på hygiejne og at holde afstand i løbet af stævnet.

Hygiejne og afstand

Sundhedsmyndighedernes anbefaling er på nuværende tidspunkt, at der skal holdes to meters afstand mellem personer. Der vil i alt være tre startgrupper og derfor også tre forskellige skiftezoner. Disse vil alle være indrettet, så kravet om afstanden kan overholdes. Der vil være håndsprit tilgængeligt og alle hjælpere vil bære både handsker og mundbind. Det er tilladt at bære eget mundbind, dog er dette ikke et krav.

VIGTIGST AF ALT: Hvis du har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed, skal du holde dig hjemme!

Stævnet generelt

Flugten til Hvalpsund Triathlon afholdes derfor i år som et mere ”lavpraktisk” stævne. Det vil derfor sige, at alle unødvendige foranstaltninger, som kan komme i konflikt med retningslinjerne er skåret fra. Det vil blandt andet sige, at der kun er hjælpere de steder, som er nødvendigt for stævnets afvikling og sikkerhed. Derudover frabeder vi os **ALT** form for publikum, da dette kan stride imod forsamlingsdorbuddet. Atleterne fra de forskellige tre startgrupper kan ikke på noget tidspunkt flettes sammen til stævnet. Derfor er det vigtigt at holde sig til egen skiftezone og tidsplan. Det vil heller ikke være muligt at opholde sig i målområdet og stævnepladsen skal forlades umiddelbart efter gennemførelse. Der vil derfor heller ikke være præmieoverrækkelse. Medalje kan afhentes efter gennemført stævne.

Vi har været nødt til at tage nogle svære valg i forbindelse med COVID-19. Vi ved, at stemningen i stævneområdet er noget atleterne værdsætter hos Flugten til Hvalpsund. Dog håber vi i vil tage godt imod løsningen i år og vi har virkelig brug for jeres alles hjælp for at håndhæve dette. På den måde kan vi alle få os en god dag i Hvalpsund trods omstændighederne.

HVALPSUND

TRI

Tak til vores sponsorer som er med til at gøre stævnet muligt!



SPONSORER



Nørregades Bageri
FARSØ



Sportigan 
FARSØ

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

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

Toiletter: Der er kun mulighed for toilet ved skiftezonen. Disse kan kun benyttes af atleterne og vil blive afsprittet løbende.

Startgrupperne: Af sikkerhedsmæssige hensyn, er vi nødt til at sende atleterne afsted i tre forskellige startgrupper. Alle vil få deres startgruppe tilsendt på mail. Det er vigtigt at alle overholder de tildelte startgrupper, da disse har stor betydning for overholdelse af den overordnede tidsplan. Tiderne for startgrupperne ses herunder:

Startgruppe 1

06:00 – Registreringen og skiftezonen åbner

07:15 – Racebriefing

Afgang fra skiftezonen senest kl. 07:30

Svømmestart kl. 08:00 – Cut-off: kl. 09:00

Cykel cut-off: kl. 11:00

Løbe cut-off: kl. 12:00

Startgruppe 2

08:00 – Registreringen og skiftezone åbner

09:15 – Racebriefing

Afgang fra skiftezone senest kl. 09:30

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

Cykel cut-off: kl. 13:00

Løbe cut-off: kl. 14:00

Startgruppe 3

10:00 – Registreringen og skiftezone åbner

11:15 – Racebriefing

Afgang fra skiftezone senest kl. 11:30

Svømmestart kl. 12:00 – Cut-off: kl. 13:00

Cykel cut-off: kl. 15:00

Løbe cut-off: kl. 16:00

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 udleve-ret sin cykel efter stævnet).

Diverse sponsor-brochurer.

Der vil til hver startgruppe være hver sin opdelte registrering. Husk at medbringe id ved afhentning af startnummer og husk at holde afstand i køen!

HVALPSUND

TRI

Skiftezone

Der vil på dagen være tre skiftezone, én til hver startgruppe. Skiftezone må **KUN** benyttes af atleterne og **KUN** af atleten i den tildelte startgruppe! I skiftezone vil der være nummeropdeling, hvor atletens udstyr skal være placeret. Ved hvert nummer, vil der være en opbevaringskasse. Denne kasse **SKAL** benyttes til atletens udstyr (tøj, sko og diverse). **ALT** som ligger udenfor disse kasser, vil blive fjernet fra skiftezone af hjælperne. Tingene kan efterfølgende afhentes i registreringen. Der vil være to meters afstand mellem hver atlet, samt mulighed for at benytte håndsprit. Vi gør her også opmærksom på, at atleterne skal holde to meters afstand på mens stævnet står på.

Alt udstyr som atleterne selv har medbragt i skiftezone, er anbragt på **EGET** ansvar. Vi sørger naturligvis for opsyn under hele stævnet, samt **INGEN** andre end atleterne vil have adgang til zone.

På kortet på næste side ses skiftezone. Princippet i skiftezone vil være ens fra forrige år. Princippet er også ens for hver startgruppe, bortset fra at skiftezone og registreringen er opdelt i tre forskellige afdelinger. Vi gør igen opmærksom på, at vi grundet forsamlingsforbuddet er nødsaget til at frabede os alle form for tilskuere til stævnet. Derfor vil der i 2020 ikke være et tilskuerområde sat op. Touchpoints vil løbende blive sprittet af i skiftezone. Kortet ses herunder:

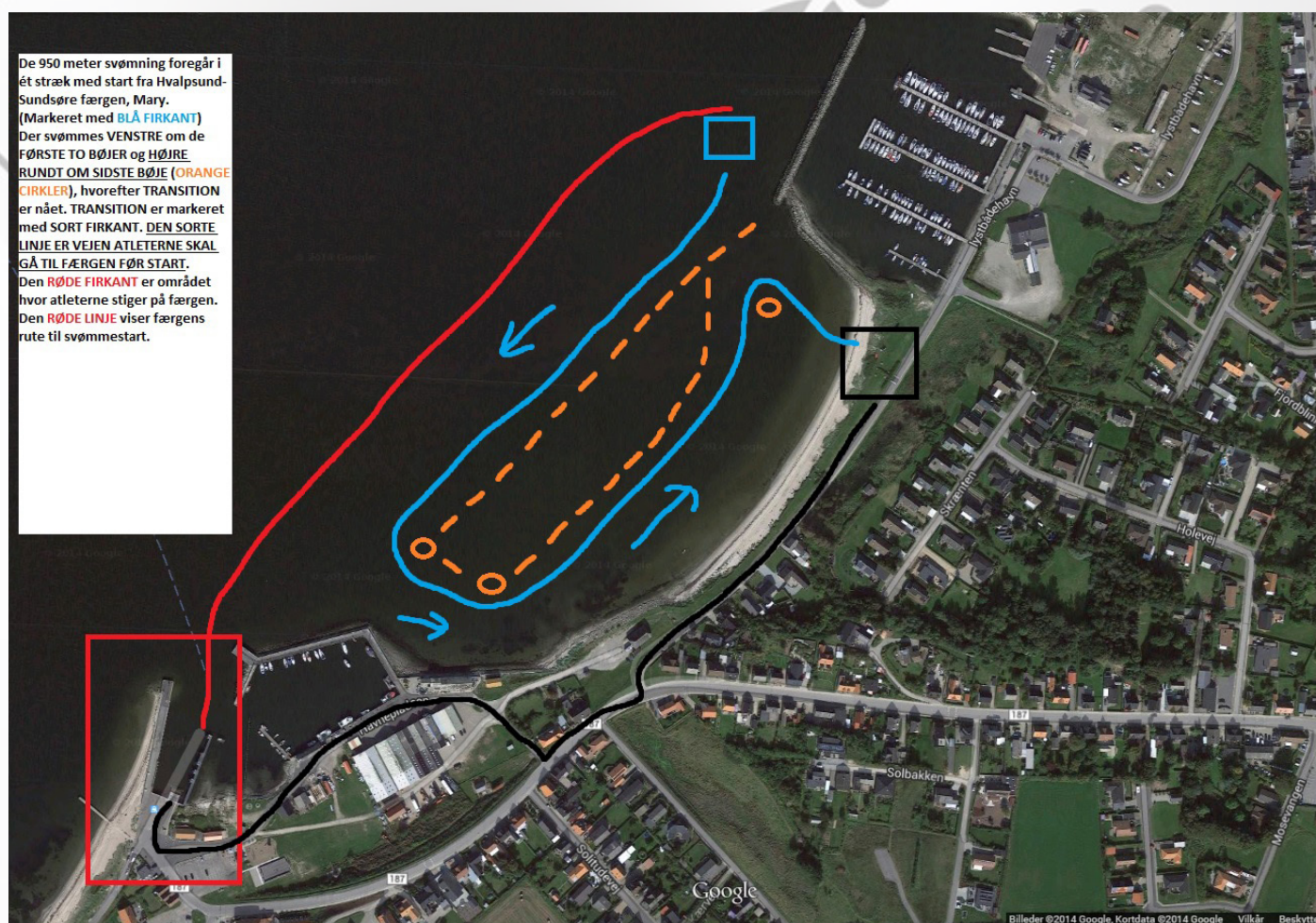
Kort over skiftezone



Svømmeruten

Svømmeruten er med start fra Hvalpsund-Sundsøre færger, Mary. På ruten vil der både være kajaker, samt motorbåd for atleternes sikkerhed. Der vil være mulighed for opvarmning ved startoprådet (den røde firkant). Inden atleterne stiger på færger, vil de bliver opdelt i rækker med to meters afstand. På den måde sikrer vi at afstanden på færger overholdes. Den forreste rampe på færger, vil blive sænket så meget som muligt mod vankanten. Husk at vis hensyn ved starten, så alle for en god start på stævnet! Vi sørger for, at eventuelt fodtøj bliver fragtet tilbage til skiftezone og sprittet af, hvorefter dette kan hentes efter 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.

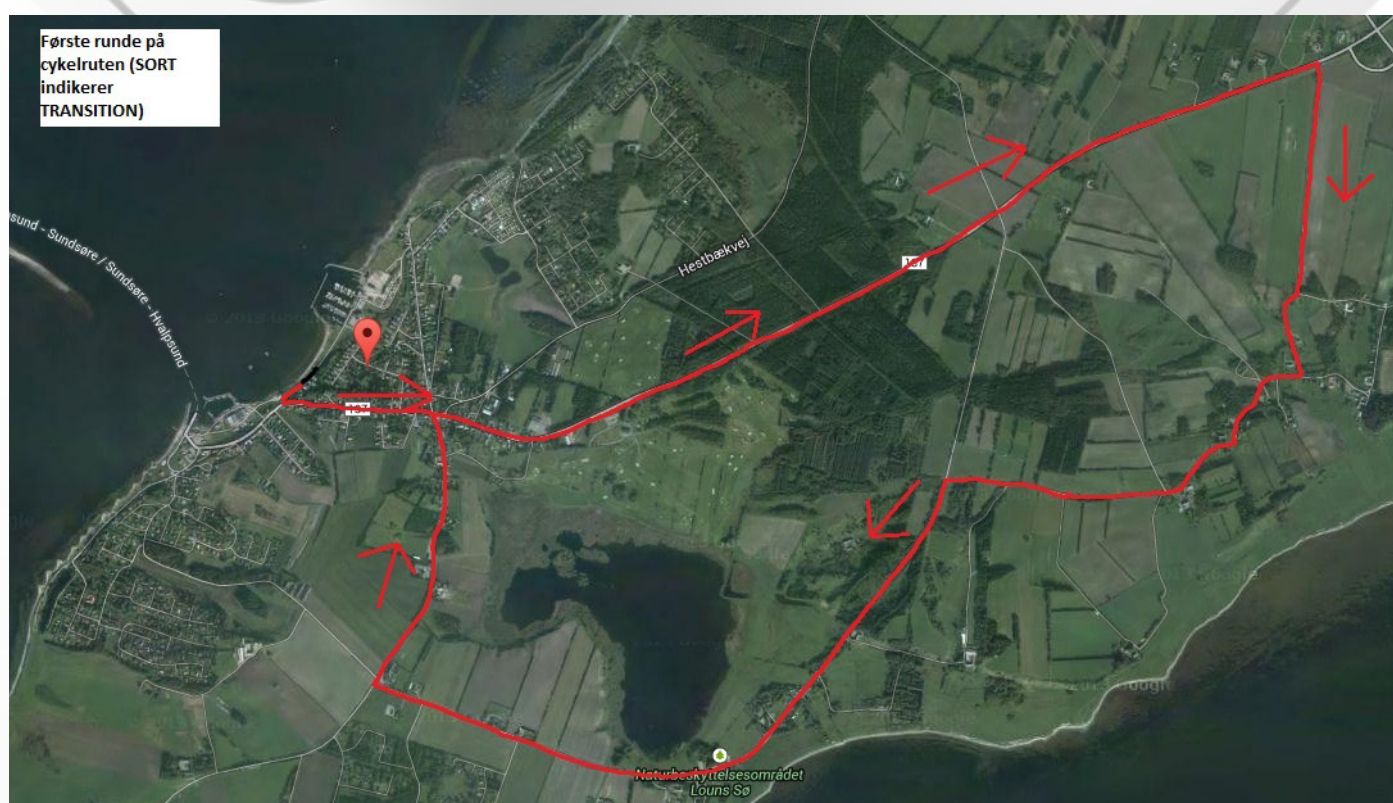


Cykelruten

Cykelruten består af fire omgange. På ruten vil der være ét 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. Det vil være muligt at få udleveret dunke på cykelruten, men enten vand eller energidrik. Grundet COVID-19 anbefaler vi alle selv at medbringe dunke hjemmefra. Hjælperne på ruten vil ligeledes bære handsker og mundbind.

CYKELHJELM ER OBLIGATORISK! Drafting er ikke tilladt! Længden mellem hver cykel skal holdes på 10 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. Drafting vurderes at motorcyklerne på ruten. Det er vigtigt at en eventuel overhalen gennemføres til fulde, da der ligeledes på cykelruten skal holdes afstand. Husk også at almindelige færdselsregler gælder, da ruten IKKE er lukket for trafik!

Første omgang:



Cykelruten fortsat

Anden og tredje omgang:



Fjerde omgang:



Løberuten

Løberuten foregår i Hvalsund-by og består af 4 runder. Ved hvert runde vil der være ét depot. I depotet vil det KUN være muligt at få væske i form af Cola, vand og energidrik. Dette vil være anrettet i krus. Alle hjælpere på løberuten vil ligledes bære handsker og mundbind. Efter depotet vil der være påsætning af gummibånd. Disse gummibånd indikerer antallet af runder som er løbet. Efter 4 runder løbes der i mål. Husk også på løberuten, at overhalinger skal foretages i ét stræk, da kravet om 2 meters afstand stadig skal overholdes.

NOTE: Gummibånd kan have forskellige farver. Dette har ingen betydning. Disse påsættes omkring håndleddet, men kan efterfølgende placeres på f.eks overarmen hvis dette ønskes.

Løberuten:

Løberuten er 4 omgange i Hvalsund by. Ca. midt på ruten findes depot/gummibånd udlevering. Efter 4 gummibånd løbes der i mål i stævneområdet.



Efter stævnet

Når målstregen er passeret, vil alle atleterne blive sluset ind i målområdet. Det vil her være muligt at få et stykke kage og vand, som er potionsanrettet. Dette bliver uddelt sammen med medaljen. Efter modtagelse af dette, er det vigtigt at fortsætte direkte videre til den tildelte skiftezone, pakke udstyret ned og forlade stævnepladsen.

Grundet retningslinjerne for COVID-19, vil der i 2020 IKKE blive afholdt præmieoverrækkelse.

Cykler kan afhentes ved bytte med chip og løbsnummer. Chips afleveres i opsatte bølter.

Vi håber i vil tage godt imod planen for afviklingen af Flugten til Hvalpsund Triathlon 2020. Ved alles indsats kan vi være med til at vise, sportsarrangementer som "Flugten" stadig er mulige trods COVID-19.

Husk at tjekke jeres mails løbende, da der her vil komme ekstra informationer, som er vigtige for deltagelse!

VI SES D. 6/9!

- Team Flugten til Hvalpsund