

Athlete Guide - Flugten til Hvalpsund - 12/9 2021

Introduktion

Det er med stor glæde, at vi kan afholde Flugten til Hvalpsund 2021 uden restriktioner. Vi har set frem til at se jer alle i Hvalpsund igen under ”normale” omstændigheder.

Selvom COVID-19 er lagt en smule på afstand, følger vi naturligvis stadig situationen nøje. Det vil også sige, at hvis restriktioner eller retningslinjer mod forventninger skulle ændre sig, er vi nødsaget til at efterleve dette. Vi håber derfor også på jeres hjælp til, at vi sammen kan skabe de bedste rammer for stævnet 2021.

Vi kommer ikke konkret til at tjekke Corona-pas, men opfordrer alle som endnu ikke er færdig vaccineret til at tage en test inden stævnet. Dog er dette ikke et krav, men vi håber på jeres forståelse og hjælp til at skabe tryghed til stævnet. Det er derfor også ekstremt vigtigt:

Hvis du har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed, skal du holde dig hjemme!

På næste side begynder de konkrete informationer til Flugten til Hvalpsund 2021. For at du får den bedste oplevelse bedes du læse denne grundigt, inden du møder op til stævnet.

Vi glæder os til at se dig i Hvalpsund

Stor tak til vores sponsorer!



SPONSORER



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 af tilskuere

Startgrupperne: Startgrupper vil foregå i to forskellige starter. Disse er opdelt i forhold til aldersgrupper og kan ses herunder:

Startgruppe 1

Startgruppe 1 består af følgende aldersgrupper:

Kvinder 16-19 år

Kvinder 19-39 år

Kvinder 40+ år

Herrer 16-19 år

Herrer 19-39 år

Vigtige tider:

07:00 – Registreringen og skiftezonen åbner

08:30 – Racebriefing

Afgang fra skiftezonen 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

Startgruppe 2

Startgruppe 1 består af følgende aldersgrupper:

Herrer 40+ år

Vigtige tider:

07:00 – Registreringen og skiftezone åbner

08:30 – Racebriefing

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

HVALPSUND

TRI

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 på løberuten)

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 og løbsnummer skal fremvises for at få udleveret sin cykel efter stævnet)

Diverse sponsor-brochurer

Husk at medbringe id ved afhentning af dit startnummer!

Skiftezone

Skiftezone må **KUN** benyttes af atleterne. 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.

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.

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:

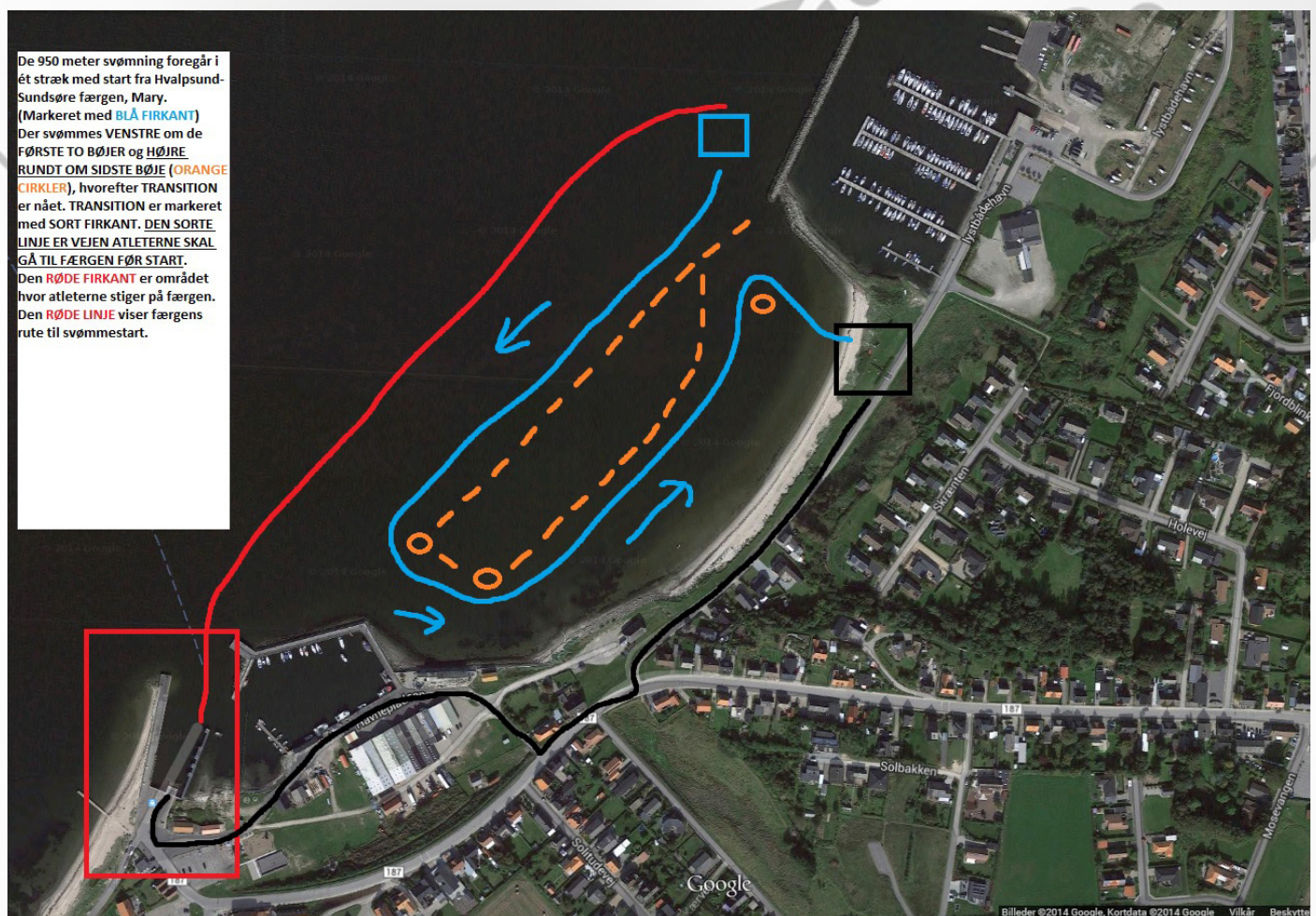
Kort over skiftezone



Svømmeruten

Svømmeruten er med start fra Hvalpsund-Sundsøre færgeren, Mary. På ruten vil der både være kajaker, samt motorbåd for atleternes sikkerhed. Der vil være mulighed for opvarmning ved startoprådet (den røde firkant). Den forreste rampe på færgeren, vil blive sænket så meget så muligt mod vankanten. Husk at vise hensyn ved starten, så alle får en god start på stævnet! Vi sørger for, at eventuelt fodtøj bliver fragtet tilbage til skiftezone, 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 samt en bil på cykelruten, som sørger for opsyn og diverse hjælp. Det vil være muligt at få udleveret dunke på cykelruten, men enten vand eller energidrik.

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:



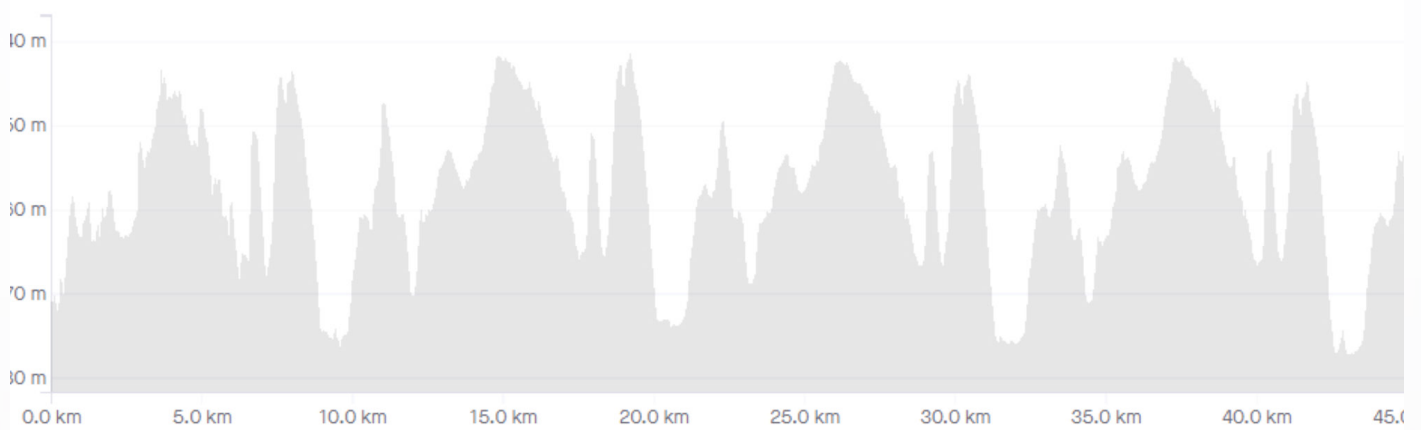
Fjerde omgang:



Cykelruten fortsat

Højdemeter på cykelruten (pr. omgang):

Distance	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
46.77km	0.0%	-77m	-41m	36m



Løberuten

Løberuten foregår i Hvalsund-by og består af 4 runder. Ved hvert runde vil der være ét depot. 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. Dette har ingen betydning. Disse påsættes omkring håndleddet, men kan efterfølgende placeres på f.eks overarmen hvis dette ønskes.

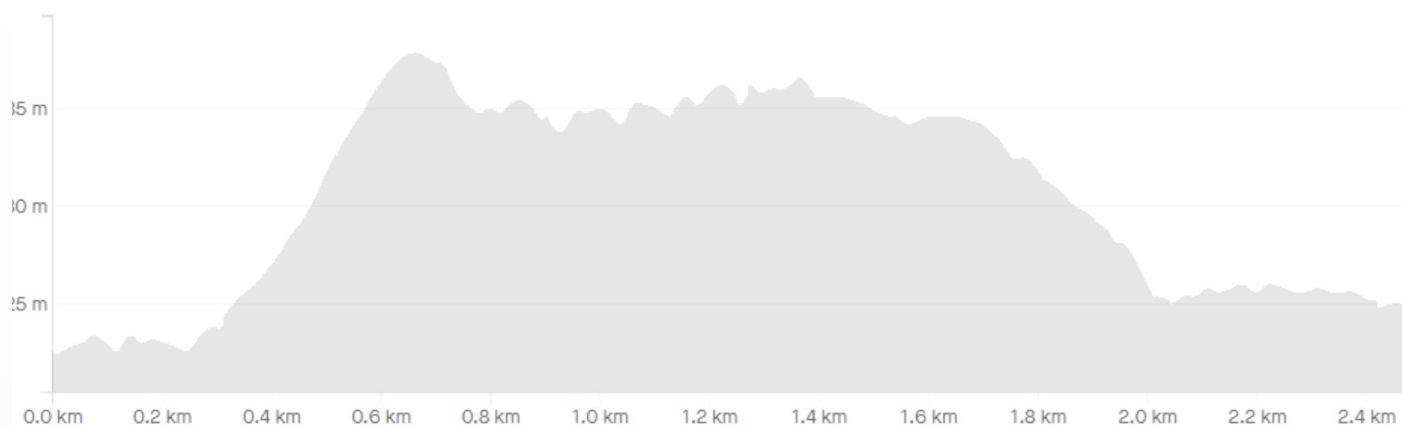
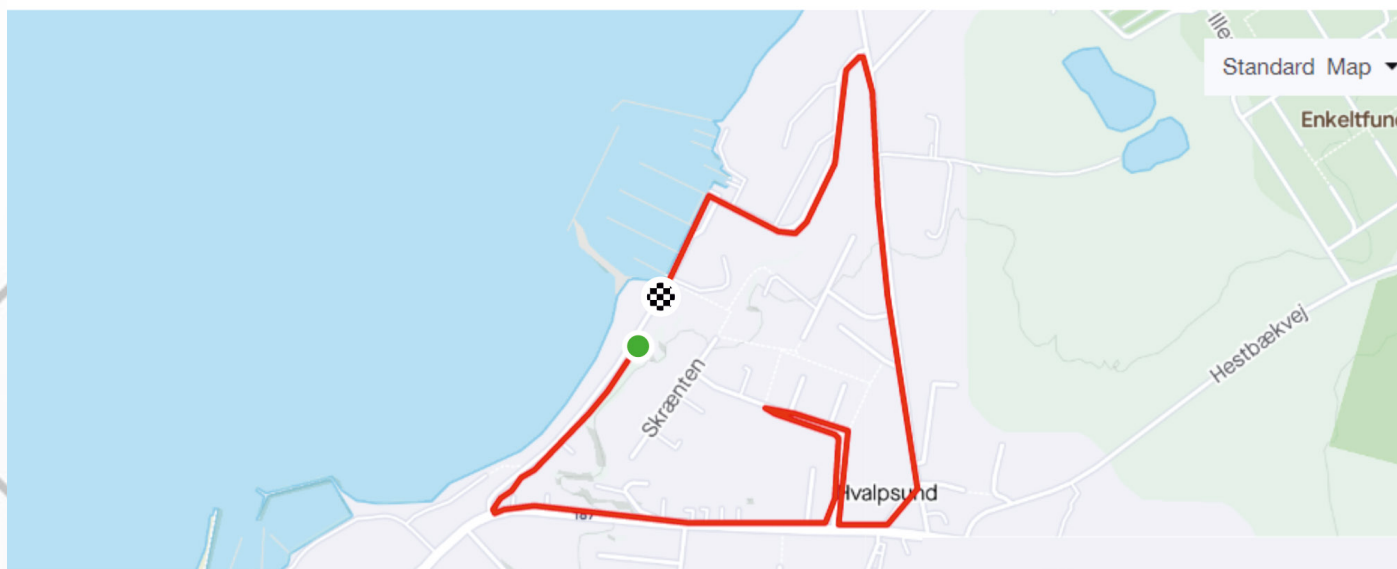
Løberuten:



Løberuten fortsat

Højdemeter på løberuten (pr. omgang):

Distance	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
2.57km	0.1%	22m	38m	15m



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. 12/9!

Team Flugten til Hvalpsund