

## **Introduktion**

**Deltagelse i Flugten til Hvalpsund Triathlon sker på eget ansvar. Arrangøren og samarbejdspartnere kan ikke pålægges ansvar. Deltageren har derfor ansvaret for at være sund og rask, hvoraf dette indebærer at være i fysisk god form, have en forståelse af distancerne og have kompetencer indenfor svømning, cykling og løb.**

**Hvis et startnummere videresælges, at det ligeså deltagerens ansvar at formidle dette til den eventuelle køber. Arrangøren kan ligeledes ikke stilles til ansvar for aflysninger, som følge af befalinger fra myndigheder, naturkatastrofer eller lignende. Ved uforudsete forhold som eksempelvis pandemier eller lignende, som gør afviklingen af stævnet uforsvarlig, kan arrangørerne vælge at udskyde stævnet, ændre ruter og/eller distancer. På dagen gælder almindelige færdselsregler.**

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

**På næste side begynder de konkrete informationer til Flugten til Hvalpsund 2023. 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](mailto:flugtentilhvalpsund@gmail.com)

**Parkering:** Parkeringen er mulig de fleste steder i Hvalpsund. Dog er der steder hvor parkering anbefales og få steder det 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 benyttes af både atleterne og af tilskuere.

**Startgrupperne:** Startgrupper vil foregå i to forskellige starter. Disse er opdelt i forhold til aldersgrupper og for have ca. lige mange deltagere i hvert heat. Startgrupperne kan ses herunder:

## Startgruppe 1

**Startgruppe 1 består af følgende aldersgrupper:**

**Kvinder 16-19 år**

**Kvinder 19-39 år**

**Kvinder 40+ 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 2 består af følgende aldersgrupper:**

**Herrer 16-19 år**

**Herrer 40+ år**

**Vigtige tider:**

**07:00 – Registreringen og skiftezonen åbner**

**08:30 – Racebriefing**

**Afgang fra skiftezonen 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 svømningen (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 hver side 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 nummeropdelte stativer og kasser, hvor atletens cykel og andet udstyr skal være placeret. **Kassen 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

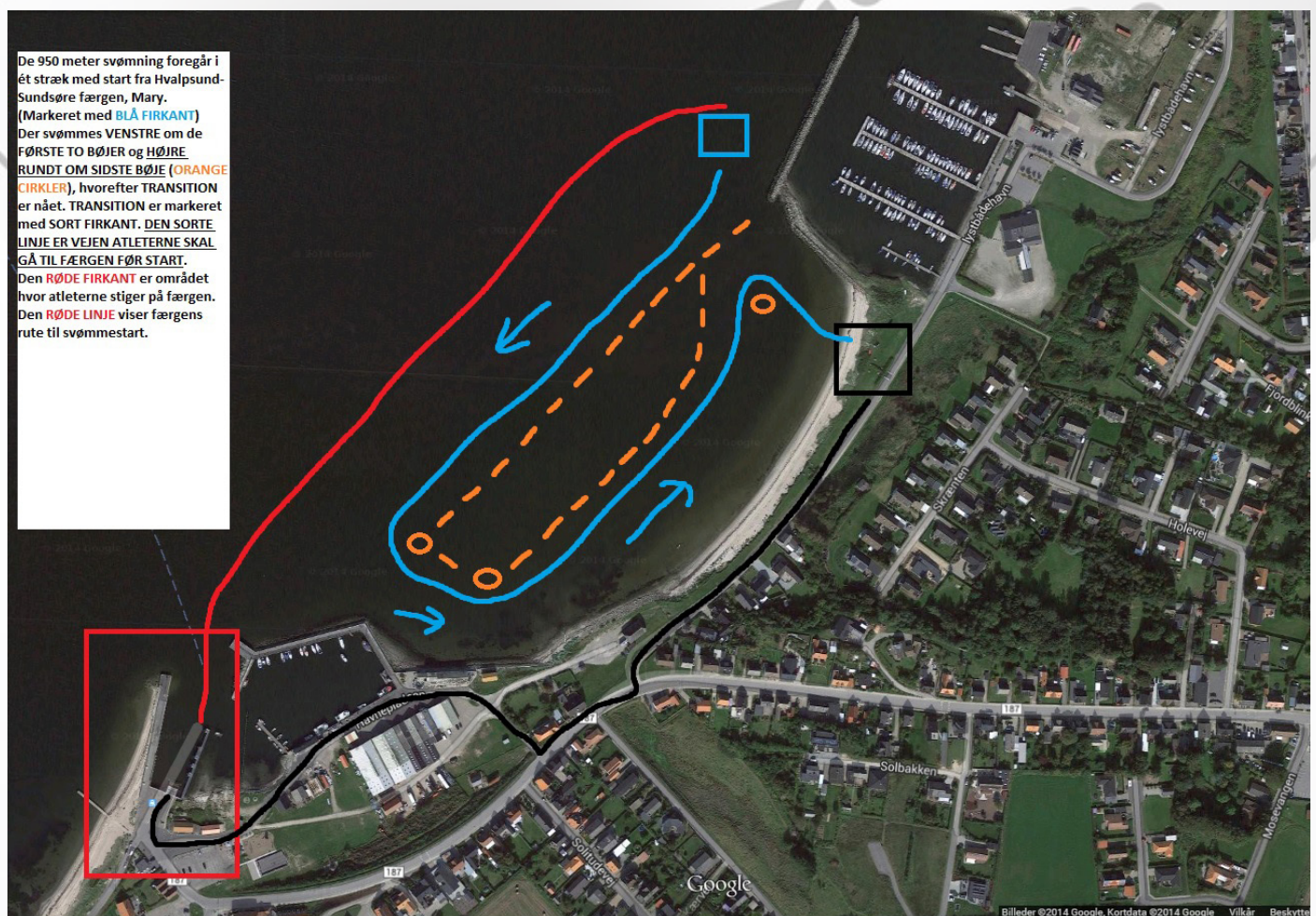




# Svømmeruten

Svømmeruten er med start fra Hvalpsund-Sundsøre 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). Den forreste rampe på færger, 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 registrerstellet, hvorefter dette kan afhentes 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 motorcykler samt en bil på cykelruten, som sørger for opsyn og eventuel hjælp. Det vil være muligt at få udleveret dunke på cykelruten, med 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 stævnet fortsættes. Drafting vurderes at motorcyklerne på ruten. Husk også at almindelige færdselsregler gælder, da ruten IKKE er lukket for trafik!

### Første omgang:



# Cykelruten fortsat

## Anden og tredje omgang:



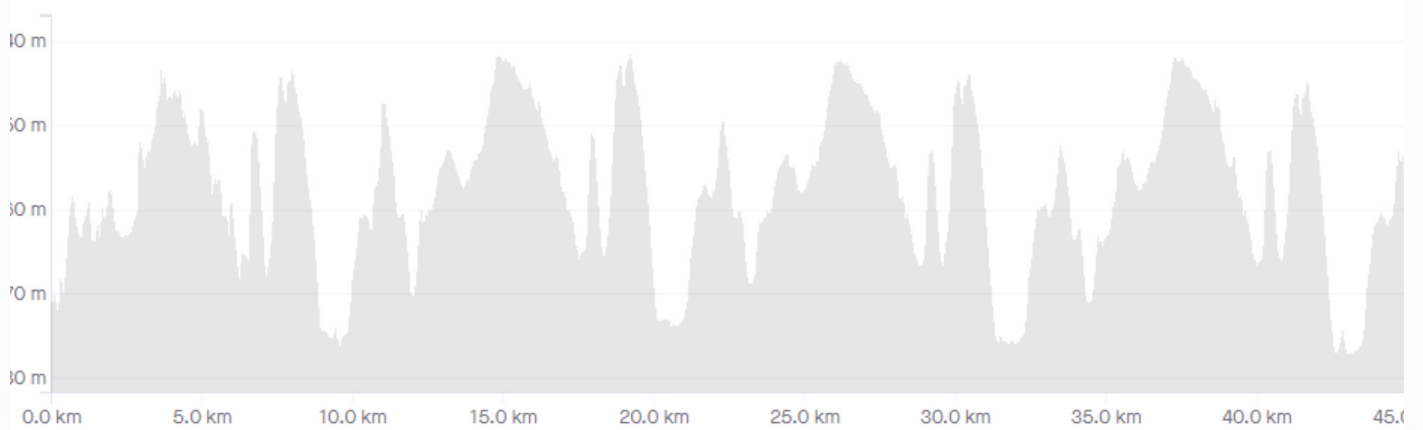
## Fjerde omgang:



# Cykelruten fortsat

## Højdemeter på cykelruten:

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. På depotet vil der være vand, cola, energidrik, saltchips og vingummi. 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 håndledet, men kan efterfølge placeres på f.eks overarmen hvis dette ønskes.

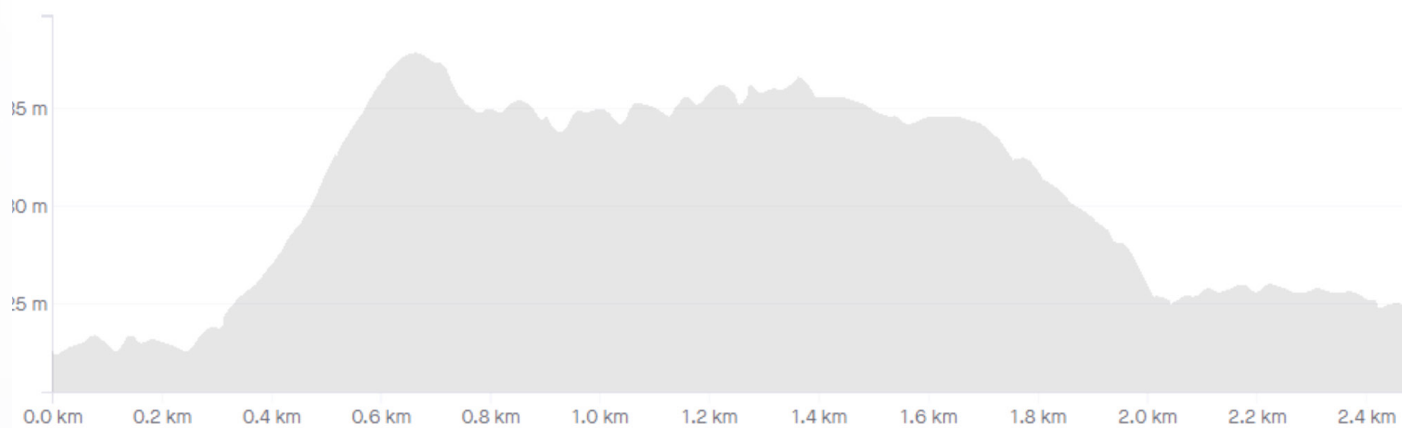
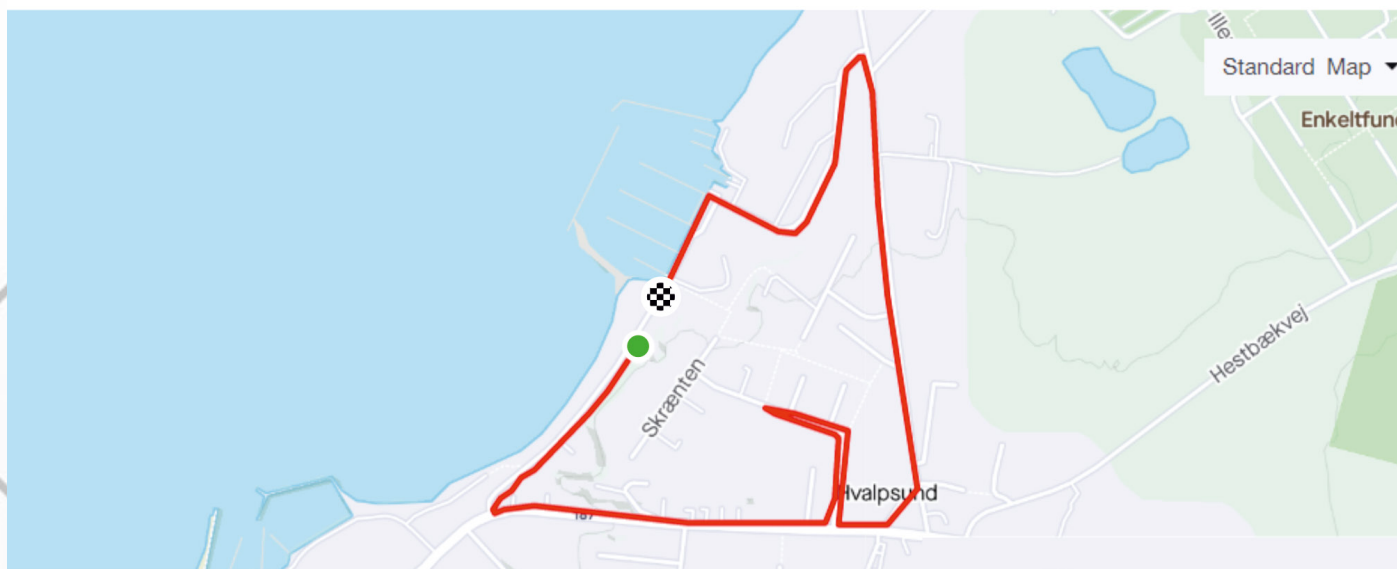
## Løberu



# 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.

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. Øvrige præmier er fordelt således:

**Kvinder: 16-39**

**Kvinder: 40+**

**Herrer: 16-39**

**Herrer: 40+**

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

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

**VI SES D. 04/06!**

**Team Flugten til Hvalpsund**