

# Raceguide lang og kort triatlon samt duatlon Ringe søndag 12.maj 2024

Opdateret 21.04.24



**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 stævne, 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. 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](http://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*



## **HVOR FOREGÅR DET?**

Idrætscenter Midtfyn, Søvej 34, 5750 Ringe.

Centeret rummer 2 idrætshaller, 1 svømmehal, mødelokaler, stort motionscenter, lethal, paddebaner 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 lige 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)

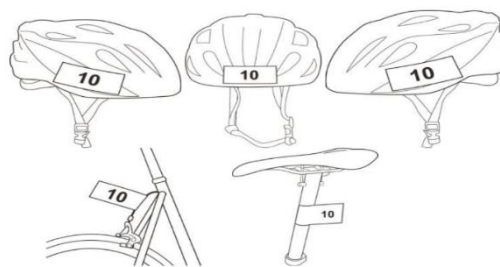
## **REGISTRERING**

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:

## **TIDTAGNINGSCHIP**

Din chip er personlig og skal bæres under hele løbet. Chippen skal fastgøres til din ankel som vist på billedet. Velcro-strophen til at fastgøre chippen får du også udleveret ved registreringen.

Efter løbet skal du returnere din chip og velcro-strop. Det gør du i skiftezonen, hvor du bytter med de ting, du har i skiftekassen.

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 Midtfyn 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:

8.30	Registrering åbner
10.10	Skiftezone åbner
10.55	Race-briefing duatlon, kort og lang
11.40	Duatlon og lang starter, 1.heat
11.55	Lang starter, 2.heat
12.10	Kort starter (2 - 9 - 2)
13.45	Forventet præmieoverrækkelse

## RACE-BRIFING

Der afholdes racebriefing for alle deltagere samtidig. Det afholdes ved skiftezone. Det er en rigtig god ide at være til stede!

Hvis du, efter at have læst denne guide og set diverse kort og tidsplanen på [www.ringetri.dk](http://www.ringetri.dk), stadig har ubesvarede spørgsmål, så skriv til stævnearrangør Troels Stubager på [stubager@midtfyn.net](mailto:stubager@midtfyn.net) i god tid. De sidste par dage før stævnet er der travlhed med meget andet end svare på spørgsmål.

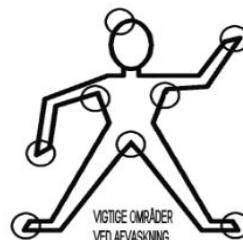
## SVØMNING - BESKRIVELSE

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. Der må IKKE svømmes med våddragt, bikini, neopren-badebukser eller wetsuit.

Der er 6 baner, adskilt af bølgebrydende banetove. Alle starter foregår i vandet. Der svømmes altid "rundt" på banen, altså op i højre side og hjem i venstre side.

Svømmerne på samme bane har badehætter med forskellige farver, så banetællerne kan kende forskel. Du er velkommen til selv at medbringe badehætte, men der er også badehætter til alle, så alle har forskellig farve.



**For alle:** Der vil evt. være mulighed for kort opvarmning på banen, men dette er først muligt, når alle deltagere fra foregående heat har forladt bassinet. Desuden kræver det tilladelse fra svømmelederen. Inden da vil det være muligt at varme op i et mindre, lavt bassin (12,5 m x 7,5 m) Altid efter grundig afvaskning!!!

Der bliver maks. være 6 svømmere på en bane. Svømmerne seedes på banerne ud fra den anmeldte tid. Svømmerne skal starte i vandet, med en hånd på kanten. (Vanddybde i lav ende er ca. 1 meter)

Der er banetællere, og de er placeret i modsatte ende (dyb ende, dybde ca. 1,7 m). Men det er stadig deltagerens eget ansvar at tælle banerne.

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.

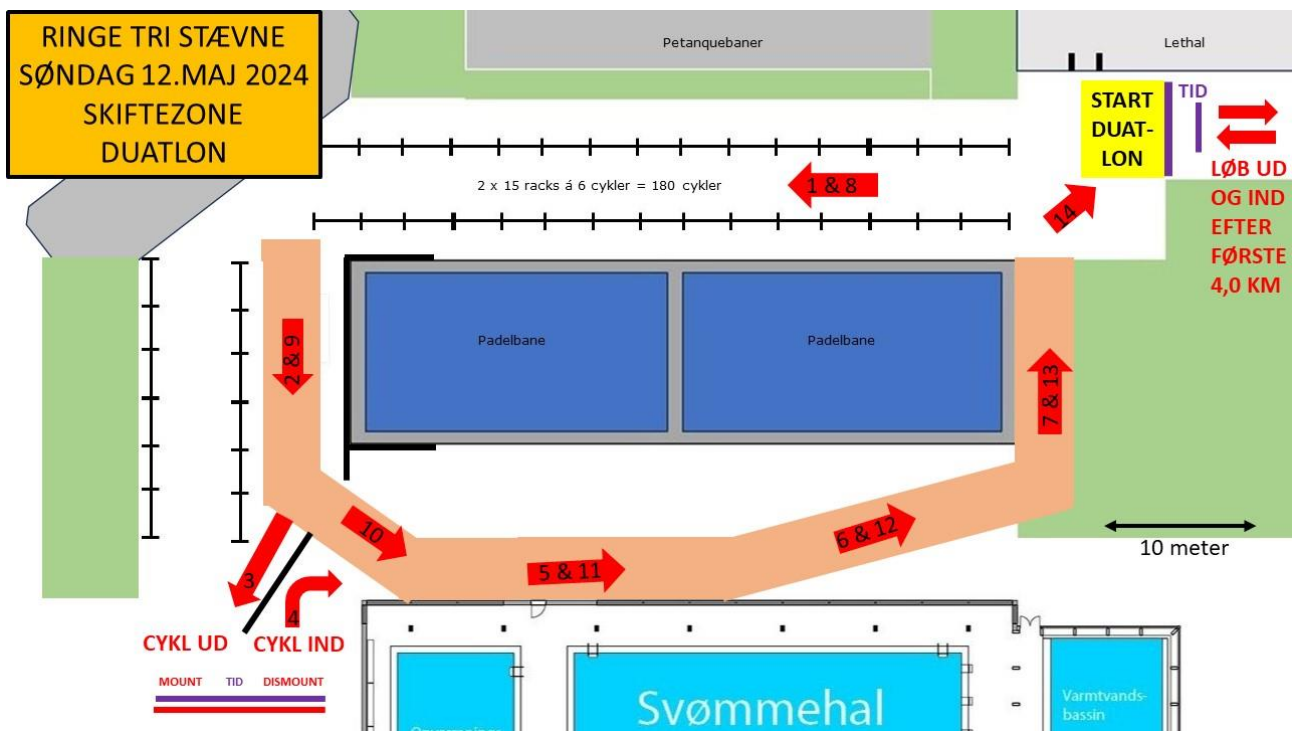
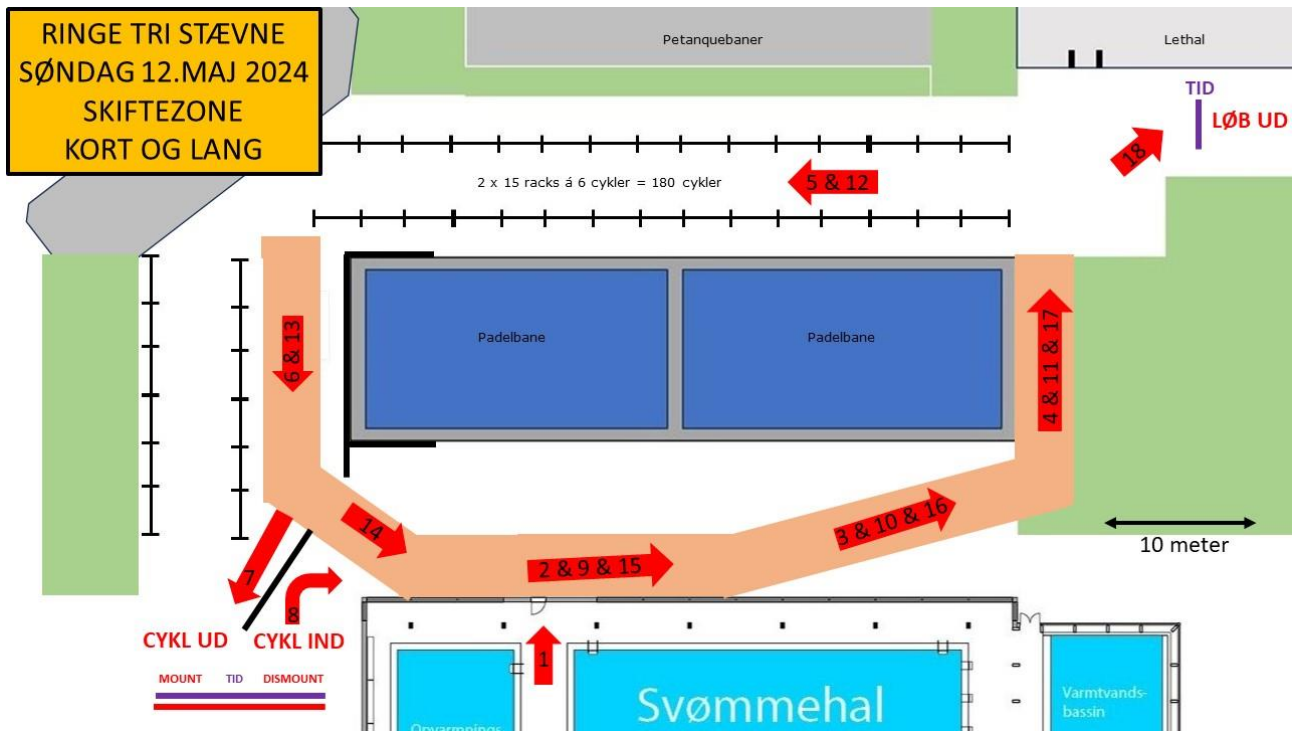
# SKIFTEZONE

Skiftezone til deltager 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.

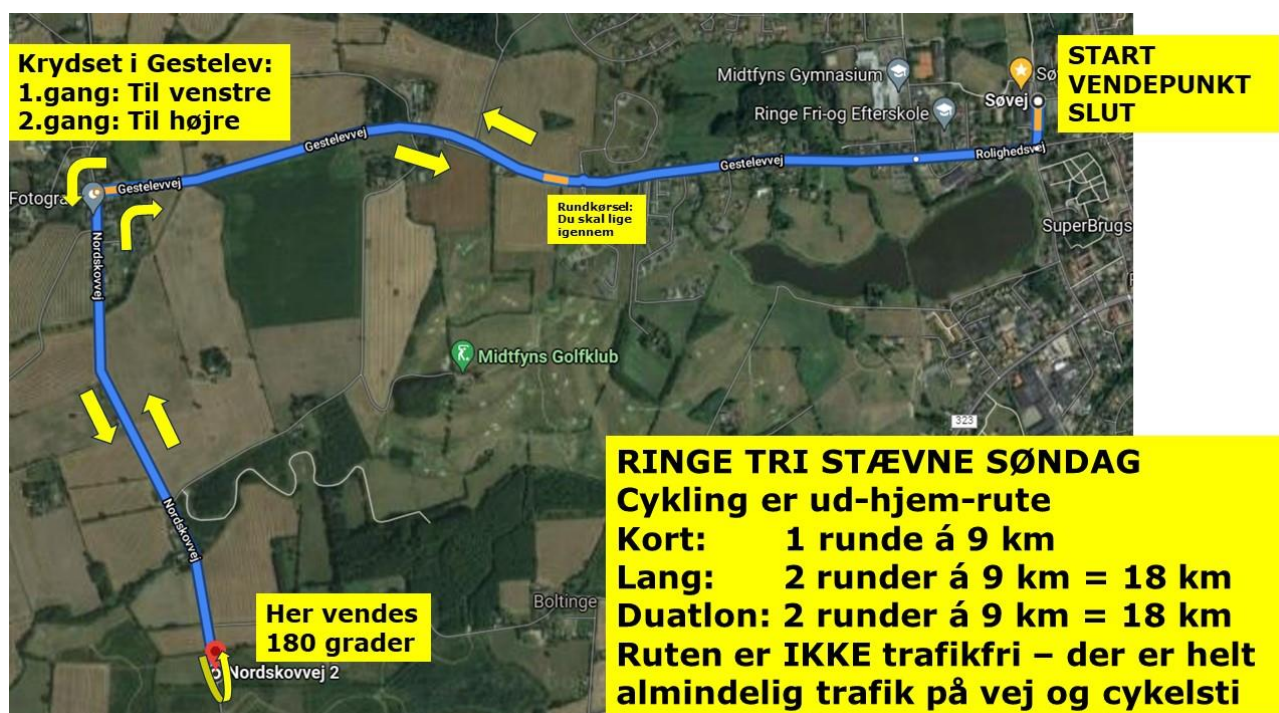
Se kort over skiftezone herunder. Brug de røde tal i pilene for at følge din vej rundt i skiftezone. Det nederste kort er specielt for duatlon!



# CYKLING - RUTE BESKRIVELSE

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

Deltagelsen skal være på landevejsracer, det er en sikkerhedsvurdering World Triathlon har foretaget. Det er altså ikke tilladt at køre på en tricycle.



Cykelruter er en ud-hjem-rute, 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.

Vi vil anbefale, at du IKKE benytter cykelsti, da denne nogle steder er meget dårlig.

På én runde er der 2 stk. 90 graders sving og et 180 graders sving.

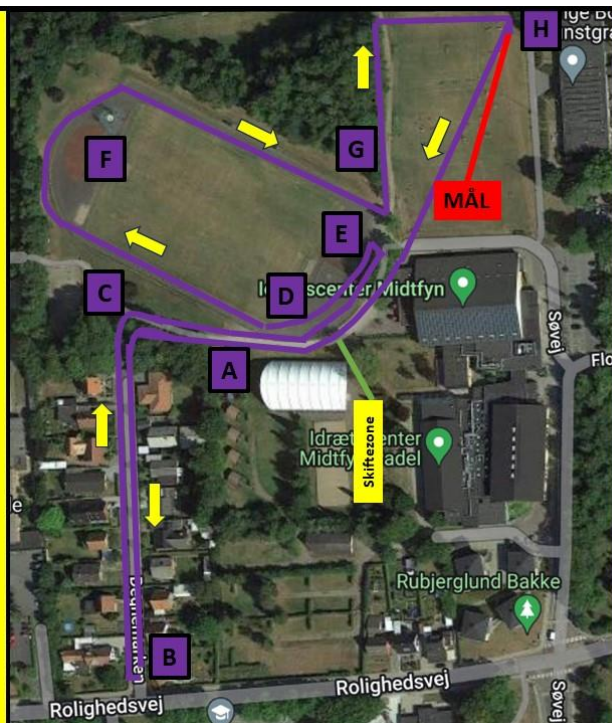
Cykelruten har tydelig markering.

**BEMÆRK:** Der vil også være deltagere på ¼ jernmand-distancen samtidig med dig. Disse deltagere skal i Gestelev cykle LIGE UD!!!!!! Det skal du IKKE!!!! Du skal dreje til venstre.

Efter cykling må du først tage din hjelm af, når du kommer ind i skiftezone og har hængt din cykel på plads. Cyklen stilles samme sted som du tog den.

## **LØB - RUTE BESKRIVELSE**

**RINGE TRI  
STÆVNE  
SØNDAG  
12. MAJ  
2024**



## LØBERUTE:

### Kort, lang og duatlon:

Grøn: 25 m: Fra skiftezone til start løberunde  
Lilla: 1.300 m: A: Starter på grusvej  
B: Ned i bunden af Degnemarken og retur – på asfalt  
C: Du er tilbage på grusvejen  
D: Ind på løbebanen  
E: Til 180 graders vending  
F: Fortsætter på løbebanen  
G: Til venstre på grusvej  
H: Her er to muligheder:  
-Drej 100 grader til næste runde  
-Drej og løb i mål

## DISTANCER:

Duatlon: 3 runder. Gælder begge løb.  
Lang rute: 3 runder  
Kort rute: 2 runder. Og du skal IKKE på Degnemarken, du skal på begge runder dreje ind på løbebanen ved D.

Løberuten er en rundtur på 1,3 km. Ruten er nem at finde rundt på, godt skiltet og altså med flere gange forbi start-mål-heppeområdet, hvor din medbragte familie og andre fans kan heppe på dig! Sidste runde er lidt kortere! Du spurter under målportalen efter velfortjent gennemført triatlon!

**BEMÆRK:** Kort rute har en noget kortere løberute. Du skal kun løbe to runder, du skal IKKE på Degnemarken, men på begge runder løbe ind på cindersbanen (rundbanen) ved punktet D. Og der er et skilt, der viser dig ind!

## 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 juice

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.

## 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.

## TIDTAGNING OG RESULTATFORMIDLING

Tidtagning foregår med et RaceResult System.

Der er tre tidtagningpunkter, 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>

og så skal du finde stævnet.



## 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**

Der er præmieoverrækkelse så snart resultatlisten er blevet godkendt af overdommeren. Præmieoverrækkelse finder sted ved målområdet.

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

## **SPONSORER**

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

Andelskassen  
Superbrugsen Ringe  
DSV  
Stubs Bageri  
Faaborg-Midtfyn Kommune



- Sammen kan vi mere



## **ARRANGØR**

Ringe Svømme-Klub  
Udvalg: Ringe TRI  
Underudvalg: Ringe TRI Stævne.

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  
www.ringetri.dk

