

# ATHLETES GUIDE

## DM ELITE Sprint og Draft Triathlon Seriens 3.afdeling i Aalborg



## INDHOLD

REGISTRERING, DISTANCER & PRÆMIEOVERRÆKKELSE.....	s. 4
TIDSPLAN.....	s.5
SVØMMERUTE - DM DRAFT TRIATLON SERIEN.....	s. 6
SVØMMERUTE - ELITE.....	s. 6
SVØM TIL T1 TIL MOUNTLINE.....	s. 7
FRA MOUNTLINE TIL CYKELRUTE.....	s. 7
CYKELRUTE(R).....	s. 8
DISMOUNT OG TIL LØB.....	s. 8
LØB OG MÅLGANG.....	s. 9
PARKERINGSINFO.....	s. 9





## REGISTRERING (alle tider med forbehold for ændringer).

Åbner kl. 13.30 (lukker kl. 14.30 for alle deltagere i Draft Triatlon Serien/lukker kl. 15.30 for Elite).

## DISTANCER

Draft Triatlon Serien: Svømmerute 375m – cykelrute 10.105m – løberute 2.424m

DM Elite Sprint: Svømmerute 750m – cykelrute 20.000m – løberute 5.000m

## DRAFT TRIATLON SERIEN – 14-15 ÅR OG 16-17 ÅR

Bemærk at T1 og T2 ligger med 600 meters afstand, så kom i god tid og planlæg pre-race aktiviteter.

Bemærk også at både 14-15 årige og 16-17 årige skal placere deres udstyr i T2 **INDEN** de går til T1.

## TIL DRAFT TRIATLON DELTAGERE

Deltagere til Draft Triatlon Serien skal lægge udstyr (sko, solbriller o.l.) i T2 under bike familiarization.

Hav det gerne i en rygsæk.

## ELITE

Elitedeltagere skal lægge deres udstyr i T2 **INDEN** de går mod T1.

## PRÆMIEOVERRÆKKELSER

Kl. 19.20 14-15-årige

Kl. 19.30 16-17-årige

Kl. 19.45 Elite

## PRÆMIER DRAFT TRIATLON SERIEN

Der er præmier til top 3 i DM Draft Triatlon Serien M/K i hver aldersklasse.

Der er præmier til top 3 i Skiftezonekonkurrencen M/K – på tværs af aldersklasserne.

## ELITE ( GÆLDENDE FOR M/K)

– Top 3 præmieres med medaljer

– Top 5 præmieres med præmiepenge

– Medaljesæt Elite Overall + DIF Medalje

– Medaljesæt til U23

– Medaljesæt til Junior

– Medaljesæt til klubhold, hvis der har været en konkurrence – dvs. min 2 klubber (M/K)

## CYKLER I T1 ELLER CYKELPARKERING

Der vil være cykelparkering ved T1 – dog kun i begrænset omfang.

14-15-årige stiller deres cykler direkte i T1, når denne åbner.

16-17-årige stiller cyklerne efter anvisning i T1 eller i "parkeringsracks".

Eliteatleter stiller cyklerne efter anvisning i T1 eller i "parkeringsracks".

## BAGAGE

Der vil være bagageopbevaring ved T1 – under opsyn. Ved dårligt vejr bedes bagagen være i plastpose.

## STARTNUMRE

Startnumrene vil i Aalborg være påskrevet alle klasser, Draft Triatlon Serie og Elite deltagere på hænder og ankler, samt på badehætter – tjek venligst at den udleverede badehætte har samme nummer, som det, der bliver påskrevet. Så altså ingen startnumre og nummerbælter.

## BIKE FAMILIARIZATION

Der vil være to medarbejdere til stede fra forbundet som cykler forrest og bagerst – men **HUSK** at dette foregår under færdselsreglerne, og at der er trafik på vejene.



**TIDSPLAN**

<b>Ungdom 14-15 år</b>		
<b>Tidspunkt</b>	<b>Hvad</b>	<b>Hvor</b>
13:30-14:30	Registrering åbner	Mølholmsvej 2
15:00-15:15	Racebriefing TD	V/ T1 skiftezone
15:15-15:30	Bikefam.	Fra T1 skiftezone
15:30-15:45	T2 Åben	Annebergvej
15:45-16:15	T1 Åben	Johannesmindevej
15:55-16:10	Svøm. opvarmning	Søen
16:15-16:20	Line up	Søen
16:20-16:28	Præsentation	Søen
16:30	Start	Vandstart

<b>Ungdom 16-17 år</b>		
<b>Tidspunkt</b>	<b>Hvad</b>	<b>Hvor</b>
13:30-14:30	Registrering åbner	Mølholmsvej 2
15:00-15:15	Racebriefing TD	V/ T1 skiftezone
15:15-15:30	Bikefam.	Fra T1 skiftezone
15:30-15:45	T2 Åben	Annebergvej
16:30-17:00	T1 Åben	Johannesmindevej
16:40-16:55	Svøm. opvarmning	Søen
17:00-17:05	Line up	Søen
17:08-17:13	Præsentation	Søen
17:15	Start	Vandstart

<b>Elite</b>		
<b>Tidspunkt</b>	<b>Hvad</b>	<b>Hvor</b>
13:30-15:30	Registrering åbner	Mølholmsvej 2
15:30-16:15	T2 Åben	Annebergvej
16:15-16:30	Racebriefing	Annebergvej T2
17:30-18:00	T1 Åben	Johannesmindevej
17:40-17:55	Svøm. opvarmning	Søen
18:00-18:05	Line up	Søen
18:05-18:13	Præsentation	Søen
18:15	Start Herrer	Vandstart
18:17	Start Kvinder	Vandstart

## SVØMMERUTE DM DRAFT TRIATLON SERIEN = 375 METER

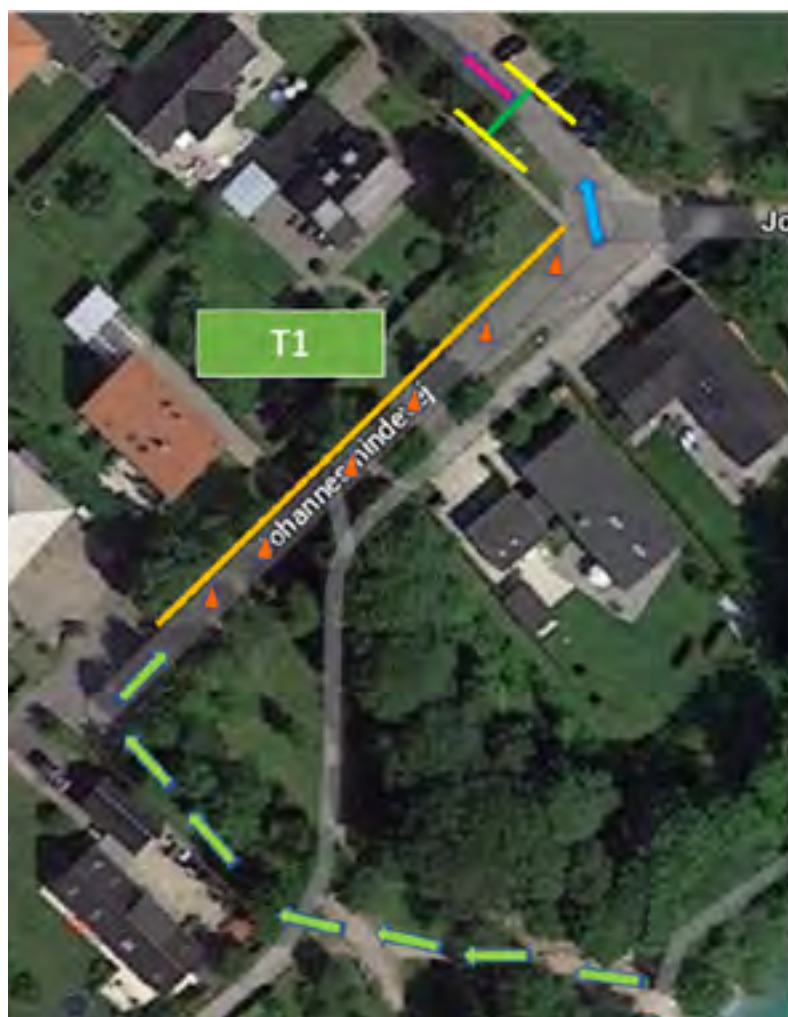


## SVØMMERUTE ELITE 2 X 375 METER = 750 METER



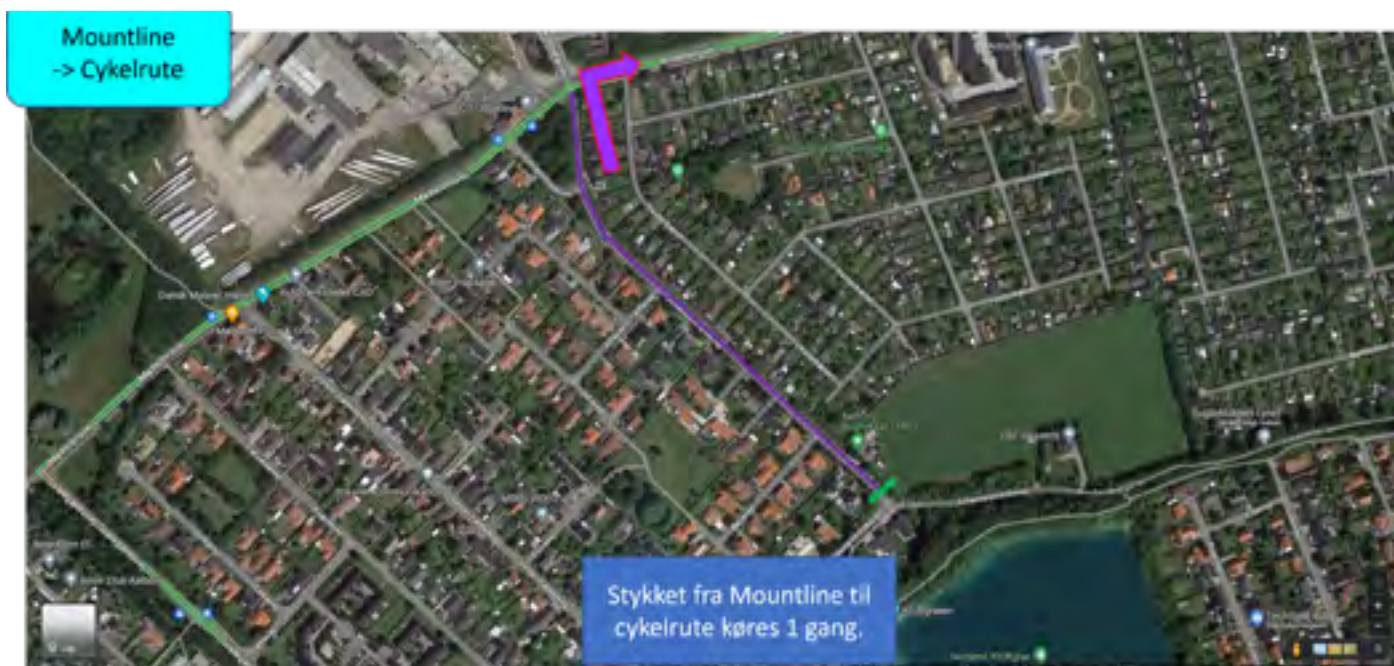


## SVØM TIL T1 TIL MOUNTLINE



-  = Racks
-  = Mount
-  = Hegn
-  = Kegle
-  = Løb fra svøm til T1
-  = Løb fra T1 til Mountlinje
-  = Cykling påbegyndes

## FRA MOUNTLINE TIL CYKELRUTE



Distance 390m



# CYKELRUTE(R)



# DISMOUNT OG TIL LØB





# LØB OG MÅLGANG

## LØBERUTER

### Draft Triathlon Serien

3 runder, tredje gang atleten når opløbet, løbes til målstreg. I alt 2.492 meter

### Eliten

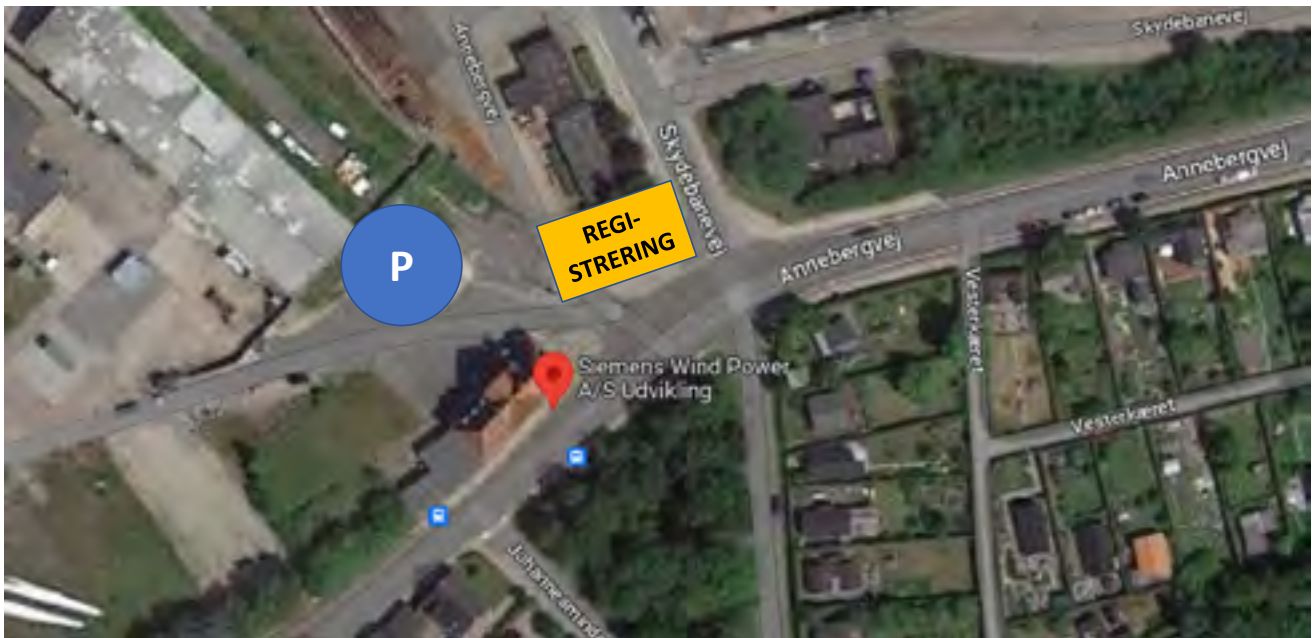
6 runder, sjette gang atleten når opløbet, løbes til målstreg. I alt 5.072 meter

Pen.



## Parkering og Registrering - Aalborg

Adresse: Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg





## SPØRGSMÅL

Skriv til [post@triatlon.dk](mailto:post@triatlon.dk)  
[www.triatlon.dk](http://www.triatlon.dk)