

Raceguide for Kalkgravstriatlon 2024

Kære deltager til årets udgave af Kalkgravstriatlon.

Det er os en glæde igen at kunne byde velkommen til Kalkgravstriatlon. Starten går lørdag d.8/6 i de smukke omgivelser ved Kalkgraven i Solrød.

Denne raceguide indeholder en række vigtige informationer for deltagerne til årets stævne, og det er derfor obligatorisk læsning for alle deltagere. På forhånd vil vi henlede opmærksomheden især på følgende afsnit

- 1) "Kritiske steder på ruten". Læs her om rundkørslen i Karlstrup. Læs det flere gange.
- 2) "Dommere": Vi tolererer ikke affald andre steder end i affaldsposer eller toiletbesøg andre steder end på toiletterne. Vi har aftalt med DTRIF, at dommerne tildeler direkte rødt kort for begge dele.

Tidsplan:

09:00 Åbning for afhentning af startnummer og registrering
10:30 Registrering lukker
10.45 Racebriefing ved svømmestarten (for lang distance)
11:00 Starten går på lang distance
11.15 Racebriefing ved svømmestarten (for kort distance)
11:30 Starten går på kort distance
ca. 15:00: Tak for i dag.

Parkering:

Der er en p-plads på strandsiden af Tåstrupvejen, samt ganske få parkeringspladser på Silovej ved Kalkgraven. Det er også muligt at benytte parkeringspladserne ved Solrød Gymnasium, Solrød Rådhus, Solrødcentret og Munkekærskolen – alle i en afstand af ca. 2 km. fra Kalkgraven. Bemærk at Højagervej er lukket for al trafik på dagen!

Omlædning og toiletforhold:

Der vil være toiletforhold i skiftezone, men de vil være begrænsede. Derudover henvises til toiletterne på McDonalds og Q8 mindre end 500m fra Kalkgraven.

Registrering

Registreringszonen åbner kl. 9, og herefter vil startnumre kunne afhentes. Tjek at der i startposen er startnummer, chip og badehætte. Husk at gemme startnummeret, da dette skal bruges, når du skal have din cykel ud af skiftezone efter løbet. Registreringszonen er placeret i målområdet, som kan ses herunder..



Skiftezone

I skiftezone vil der kun være adgang for deltagere.

Hver deltager får en kasse til at have sine ting i. Under løbet skal alt være i kassen, undtagen ét par sko, der må stå ved siden af.

Det er på intet tidspunkt tilladt at cykle i skiftezone.

En illustration af skiftezone kan ses her:



Svømning:

Svømmebanen er ca. 750 meter. Se den her: <https://www.plotaroute.com/route/225918>

Der udleveres badehætter om morgenen. Disse skal bæres under svømningen.

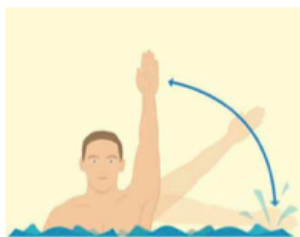
Orienter dig om banen inden start, så du har helt styr på, hvordan bøjerne skal rundes. På den lange distance skal banen gennemføres 2 gange. Vandtemperaturen forventes at være knap 20 grader på dagen. Det anbefales at gennemføre i en våddragt, og vi har ingen regler for, at der ikke må svømmes i våddragt.

Der vil være livreddere på supboards til at hjælpe deltagere i problemer.

Der benyttes disse armsignaler i tilfælde af brug for hjælp under svømningen.

Armsignaler;

- armsignalerne for;



- **Skarpt nødsignal: Hjælp/Jeg er i nød**

(én eller to arme bevæges op og ned, plask i overfladen)



- **Opmærksomhed: Kom/Hent mig** - en arm lodret i vejret.



- **Jeg er ok/Besked modtaget**

Hvis du skal modtage hjælp, er det vigtigt, når livredderen kommer på sit supboard, at du følger livredderens anvisninger, så vi undgår, at livredderen også havner i vandet.

Cykling:

Cykelruten er ca. 20 km. og kan ses her: <https://www.plotaroute.com/route/225915>. Cykelruten er ikke afspærret for anden trafik – til gengæld er den fejlet til dagen. Særligt grundigt i svingene.

Der skal cykles med hjelm, og færdselsreglerne skal overholdes. Der må ikke cykles i skiftezone. 10-meter reglen er gældende, dvs. at der skal være en afstand på mindst 10 meter til den forankørende. To påtaler fra stævnets officials betyder diskvalifikation.

Cykelruten består af flere lange lige strækninger. Der vil være officials alle steder, hvor der skal drejes af til en anden vej. Anvisningerne fra officials skal følges.

På den lange distance skal cykelruten gennemføres 2 gange. Det betyder, at deltagerne på den lange distance ikke skal køre til venstre ved rundkørslen i Karlstrup, men i stedet fortsætte ligeud på anden omgang.

Bemærk at der vil være løbere, der passerer ruten ca. 500 meter før, cyklisterne rammer T2 (umiddelbart efter venstresvinget i Karlstrup). Vis derfor hensyn overfor løberne på dette sted.

Det kan ikke anbefales nok, at få styr på cykelruten inden selve løbet. Dels giver det en god følelse af at være velforberedt, dels minimeres risikoen for at køre forkert. Selvom vi gør os grundigt umage med skilte og hjælpere, så har vi hvert år nogle få deltagere, som kører forkert.

Vi gør selvfølgelig, hvad vi kan for at hjælpe, men i sidste ende er det deltagerens eget ansvar at have styr på ruten.

Løb:

Løberuten er på ca. 5 km. og kan ses her: <https://www.plotaroute.com/route/225914>

Der er ganske få officials på løberuten, som primært er afmærket med minestrimmel, kegler og pile på vejen.

På den lange distance skal ruten gennemføres 2 gange – det betyder, at deltagere på den lange distance skal løbe umiddelbart forbi målportalen, forbi skiftezone og således fortsætte ud på 2. omgang.

Nummerbæltet skal på i T2 og løbet. Husk at placere nummeret på maven.

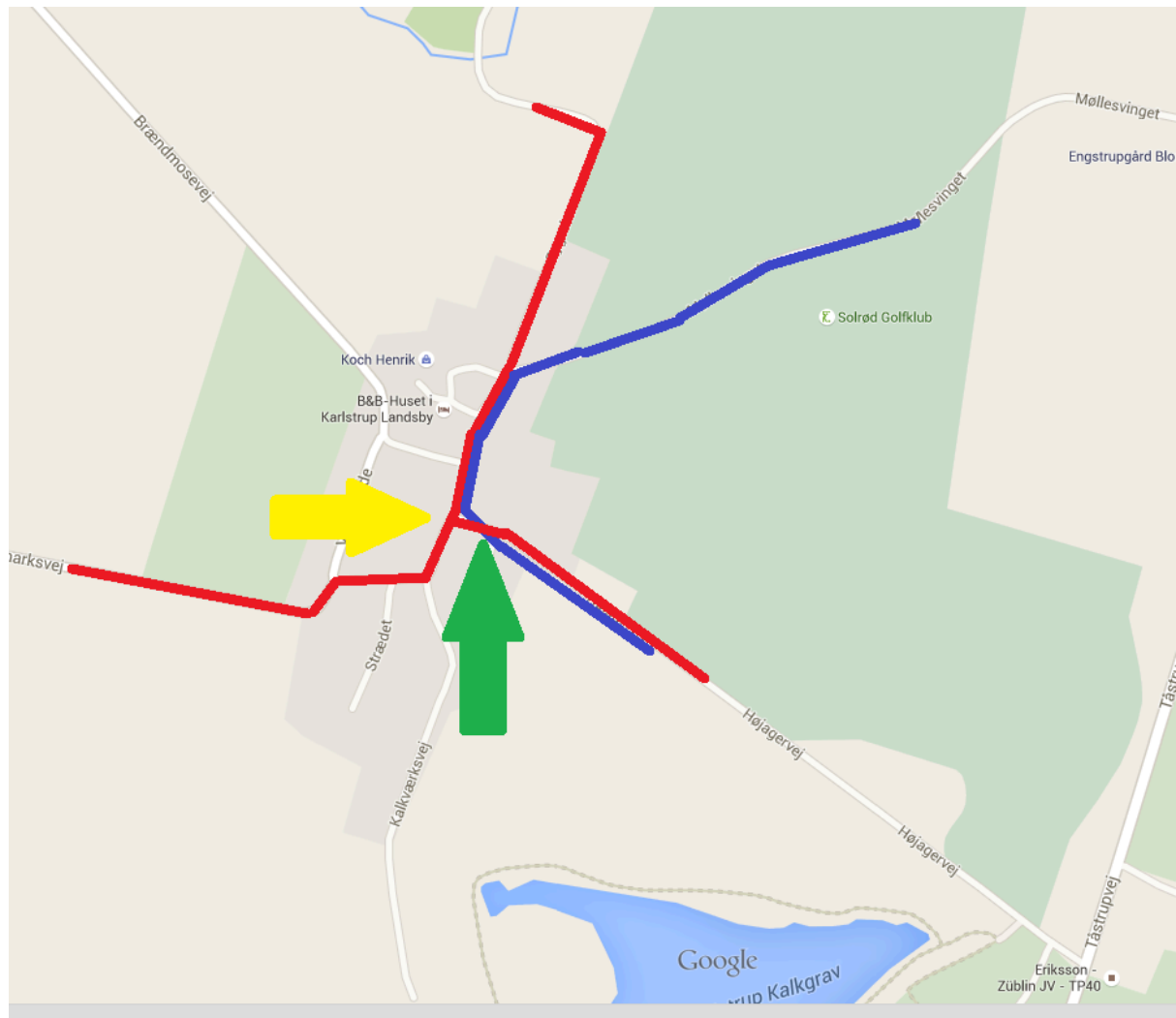
Der vil være væskedepot tæt ved skiftezone. dvs. at det passeres ved ca. 0,8 km. og 3,6 km. løb.

Desværre skal løberne krydse cykelruten efter ca. 2,5 km. løb. Vi vil have officials til at hjælpe med, at det sker hensigtsmæssigt. Overordnet er det løbernes ansvar, at det ikke går galt, og løberne skal derfor vige tilbage for de cyklende deltagere.

En del af løberuten foregår i kalkgraven, hvor der kan være mange gæster, som ikke nødvendigvis er specielt interesserede i triatlon. Vis derfor venligst hensyn til kalkgravens gæster.

Kritiske steder på ruten:

Rundkørslen i Karlslunde er det klart mest kritiske sted på ruten. Både for løbere og cyklister. Læs afsnittet på næste side omhyggeligt og gerne flere gange!



Den røde linje viser en del af cykelruten. Den blå linje viser en del af løberuten.

Den gule pil viser rundkørslen i Karlstrup. Her skal de cyklende på lang distance fortsætte ligeud, når de skal ud på 2. omgang. Alle andre skal til venstre i rundkørslen.

Den grønne pil viser det sted på ruten, hvor løberne skal krydse cykelruten. Cyklister og løbere vil køre i samme retning – mod kalkgraven. Det er løbernes ansvar at orientere sig inden vejen krydses – men cyklisterne forventes at udvise hensyn.

Det vigtige er:

- 1) Sæt farten markant ned før rundkørslen. Max 15 km/t rundt i rundkørslen.
- 2) Sammenfletningen mellem deltagerne på lang distance der skal ud på 2. omgang og deltagerne på kort distance der er på vej ud på første omgang foregår her. Pas på hinanden i rundkørslen. Max 15 km/t.
- 3) Løbere der er på vej tilbage til Kalkgraven hjem skal krydse vejen her - hvor cyklisterne også er på vej tilbage til Kalkgraven. Løberne har ansvaret. Pas på hinanden.

Tidtagning og resultatliste:

MyRaceResults sørger for tidtagning med chip-baseret udstyr.

Resultatlisten påregnes at være udarbejdet umiddelbart efter konkurrencens afslutning
Den vil efterfølgende kunne ses på <https://my.raceresult.com/274345/results>

Kalkgraven:

Kalkgraven er en naturperle i Greve og Solrød, og vi sætter stor pris på, at vi har fået lov til at benytte stedet til at afholde et triatlonstævne. Vi forventer, at I hjælper os med at holde kalkgraven pæn og ren, og vil i særdeleshed opfordre alle til ikke at smide skrald der (eller andre steder på ruten!) samt kun at benytte de opstillede toiletter til jeres toiletbesøg.

Dommere:

I år vil der være officielle dommere fra triatlon-forbundet til stede. De vil være at finde ved kalkgraven såvel som på cykelruten. Dommerne vil lægge vægt på korrekt opførsel undervejs – særligt i skiftezonen. Dommernes anvisninger skal altid følges. Gøres det ikke, vil det medføre øjeblikkelig diskvalifikation. Dommerne er der for at sikre korrekt opførsel og for at vejlede og instruere. De er frivillige og får nærmest ingenting for deres indsats. Præcis som for deltagerne, så kommer de for at yde deres bedste på dagen. Tag godt imod dem. De er venner og ikke fjender.

Fra arrangørernes side er der dog specifikt to ting, vi har bedt dommerne om at slå hårdt ned på. Den første er affald, der smides undervejs. Den anden er toiletbesøg andre steder end på de opstillede toiletter både før, under og efter løbet. VI VIL IKKE HA' DET, og begge dele medfører omgående diskvalifikation uden mulighed for at få deltagergebyret refunderet.

Forsikring

Deltagelsen sker for egen regning og risiko – Du bør tjekke at dine forsikringsforhold er i orden før starten. Tænk på sikkerheden for dig selv og andre.

Vi glæder os meget til at se jer, og vi håber, I får et fantastisk race.

Sportslige hilsner
Karlsunde Tri

Huskeliste

Nedenstående liste kan være en hjælp til nye deltagere og er primært henvendt til dem. Det er langt fra det hele, som er strengt nødvendigt, men listen er til inspiration og kan måske hjælpe dig til at få en bedre oplevelse.

Til før og efter løbet	Svømning
<ul style="list-style-type: none">- Håndklæde til skiftezone- Dunk med vand/energi- Solcreme- Vaseline- Nummerbælte- Et opladet ur- Pose til vådt tøj- Energibar/banan- Tørt tøj til efter løbet- En større pose/kasse til opbevaring af alle ting	<ul style="list-style-type: none">- Babyolie (hjælper til at få vådragten af)- Ørepropper/ørevat til svømning- Vådragt - øv dig i hurtig aftagning- Vaseline, til vådragt specielt ved halsen- Svømmebriller

Cykling	Løb
<ul style="list-style-type: none">- Medbring vand/energi til turen hjemmefra- Kontroller hjul, pedaler, styrfittings etc.- Cykelcomputer Husk at nulstille inden start- Cykelflasker Tag to med i varmt vejr- Cykelhjelme - Skal ALTID med.- Cykelsko. Øv dig i hurtig på- og aftagning- Dækjern i plast – monter på cyklen- Evt. en cykeljakke hvis det regner- Evt. handsker ved koldt vejr- Klude - Til kæde og fingerørring og ved montering på biler- Kædespray. Brug helst en tørspray med teflon- Pitstop (skum til hurtiglapning af små huller)- Pumpe. Husk evt. ventilforlænger- Ekstra slanger til evt. punktering- Solbriller- Strømper til cykling og løb	<ul style="list-style-type: none">- Løbesko. Evt. med hurtiglukkere