



Kirke Hyllinge Idræts Forening

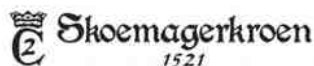
FjordTri 9. juni 2018

Sprint Triatlon ved Roskilde Fjord

Deltager Guide

Version 2018-2a

(med forbehold for rettelser frem til løbsdagen)





Velkommen

Kirke Hyllinge Idrætsforening har set frem til endnu engang at skulle afholde FjordTri sprint triatlon stævnet og vi vil gøre alt for at du/i skal få en fantastisk dag fyldt med gode oplevelser.

Denne deltager guide indeholder praktisk information både i forbindelse med at du kommer til stævnet, indskrivning og selve gennemførelsen af stævnet. Læs derfor hele manualen igennem for at sikre at du får en så god oplevelse på dagen som muligt.

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at spørge vores hjælpere i de gule veste som vil være til stede på dagen, stille spørgsmål via vores FB side <https://www.facebook.com/fjordtri/> eller blot sende en mail på info@fjordtri.dk hvis du har brug for hjælp inden stævnet.

Det er vores håb at vi endnu engang har fået lavet et stævne hvor der både er plads til den erfarne triatlet der kæmper om placeringerne, og til motionisten der kun er med for sjov eller måske er med i sit første triatlon.

Med de bedste ønsker om en god dag for jer alle, bydes du/i velkommen her til FjordTri af hele teamet bag FjordTri, af alle vores hjælpere og ikke mindst Kirke Hyllinge Idrætsforening.

Med venlig hilsen

KHIF FjordTri Team



Praktisk Information

FjordTri afvikles 9. juni 2018 med start kl. 10 fra stævnepladsen på Hornsherredvej 202 – lige nord for Lyndby nær Kirke Hyllinge.



Stævnet er godkendt af Dansk Triatlon Forbund som et klasse D-motionsstævne og er et sprint triatlon med 750 m svømning, 20 km cykling og 5 km løb.

Primær kontaktperson under stævnet er **Stævneleder Anni Vedel, tlf. 21930052** – men der er naturligvis rigtig mange andre hjælpere på dagen – bare se efter de gule veste.

Vi har lagt stor vægt på din sikkerhed under stævnet – specielt er svømmedelen godt dækket med mange følgebåde og kajaker samt uddannede reddere på pladsen.

Cykel- og løberuten er på offentlig vej/sti og stævnet afvikles efter færdselslovens regler. Vi får støtte af BMW Race Marshalls der skal være med til at støtte deltagerne og andre trafikanter undervejs.

I begrænset omfang vil der være mulighed for at aflevere personlige effekter i TYDELIGT AFMÆRKET pose/taske ved tidtagning vognen. Effekterne vil være under opsyn indtil kl. 12.00

Der er toiletter ved det gule badehus og i Jolleklubbens lokaler – hjælperne vil vise vej på dagen og der vil være skilte. Vi sætter pris på at deltagerne ikke anvender naturen skulle man være trængende!



Regler

FjordTri er et motionsstævne.

Deltagelse er på eget ansvar, men stævnets sikkerhedsprotokol følger de af DTriF bestemte sikkerhedsprotokoller og FjordTri opfylder derfor de sikkerhedskrav der stilles af Dansk Triatlon Forbund til stævne af den type.

Konkurrencereglerne fra Dansk Triatlon Forbund følges.

Der er følgende krav som skal fremhæves for at du kan deltage:

- du skal være fyldt 15 år på stævnedagen
- du skal bære den udleverede svømmehætte under svømningen
- du skal bære det udleverede startnummer synligt på hjelm og cykel
- du skal bære godkendt og fejlfri cykelhjem under cyklingen
- du har ansvaret for at overholde færdselsloven under både løb og cykling
- der må ikke cykles på stævnepladsen eller i skiftezone – kun på offentlig vej/sti
- der må ikke smides affald på løbe- og cykelruten

Hvis du ikke overholder ovenstående forbeholder stævneledelsen sig ret til at udelukke dig fra deltagelse i stævnet - både ved start og under løbet.

Vi har ikke kørende dommere på ruten, men lad nu være at udnytte drafting (ligge i læ) – det er et non-draft stævne og 10 m reglen er gældende. Får vi protester, så kan vi diskvalificere.

Deltagerne må kun modtage hjælp fra vores officials i gule veste.

Våddragt ved svømningen er frivillig hvis vandtemperaturen er over 16 grader. Ved temperatur under 13 grader aflyses svømningen og under 16 grader er våddragt obligatorisk.

Ved indskrivning udleveres en startpose med bl.a. chip til løb/cykling samt selvklebende startnumre til montering på cykel og cykelhjem.

Startchip til tidtagningen skal bæres på anklen – der er et velcrobånd med chippen. Chip og velcrobånd afleveres i opstillede spande ved målområdet efter afsluttet løb, eller hvis man udgår.

Cykler og andet udstyr skal placeres i skiftezone inden kl. 09:45 i de nummererede pladser og ellers efter anvisning af den ansvarlige for skiftezone. Der vil under hele stævnet være opsyn med skiftezone og udlevering af udstyr kan kun ske med matchende startnumre på udstyr og startchip.



Tidsplan

Lørdag 10/6

08:00 - 14:00	Stævnepladsen er åben
08:00 - 09:30	Registreringskontor åbent og udstyrs check-in muligt
09:30 - 09:40	Deltager briefing
09:45	Udstyrs check-in og skiftezone lukker
10:00	Start heat 1 (alle deltagere hvis under 120, ellers to heat)
10:10	Start heat 2 (kun hvis mere end 120 deltagere)
11:00	Cut off tid svømning
12:00	Præmie overrækkelse
12:15	Cut off tid cykling
13:15	Cut off tid løb
14:00	Stævnepladsen lukker – tak for i år !



Registrering

Registrering/indskrivning ved Jolle-klubbens klubhus og man går derefter langs strandstien hen til stævnepladsen hvor skiftezone er.

Det er vigtigt for vores registrering af dig at du melder dig **i god tid inden kl. 9.30 !**



Af hensyn til din sikkerhed må vi også bede dig kontakte stævnelederen, tidtageren eller en af de gule hjælpere hvis du udgår, så vi ikke skal lede efter dig i vandet eller ude på ruten.



Sponser præmier

Der er præmier til de 3 bedste herrer og damer overall.

1. plads (herre/dame)

Openwater transition coat fra Heimdal + 1000 kroner gavekort til Kaisersport

2. plads (herre / dame)

Openwater transition coat fra Heimdal + Halsedisse fra Nuno Sport

3. plads (herre / dame)

Openwater transition coat fra Heimdal

Lodtrækningspræmier:

Mange lodtræknings præmier fra bla.:

Gavekort fra Kaiser Sport

Designer solbriller fra Memira Roskilde

Gavekort fra Stark Frederikssund

Gourmet øl fra Hornbeer

Gourmet øl fra Herslev Bryghus

Billetter til Sagnlandet

Gavekort til ID Lingeri

Gavekort til Skomagerkroen

Andre sponsorer:

Vi får hjælp fra en masse andre sponsorer, fra meget værdsat økonomisk hjælp til at afholde stævnet og til alt fra forplejning, drikke til atleter, hjælp på vandet, lydanlæg osv. De mange andre sponsorer er:

Dorte Egelund

YXLON International A/S

Leg og Landskab

Spar Borrevejle

Rema 1000

Menu Kirke Hyllinge

Gevninge Bageri

Mr. Team Holbæk

Lejre Bageri

Lyndby By- og Bådlaug

Lyndby Jolleklub

Lejre Havkajak

Parkering

Der er parkering i Lyndby ved det gamle rådhus og ved kirken - der vil være hjælpere om morgenen til at dirigere dig på plads. Der må ikke parkeres på Hornsherredvej på det stykke hvor løbe- og cykelruten også er.

Der er ca. 1 km fra parkeringspladserne til stævnepladsen. Det er gratis at parkere.



Stævnepladsen og Skiftezone

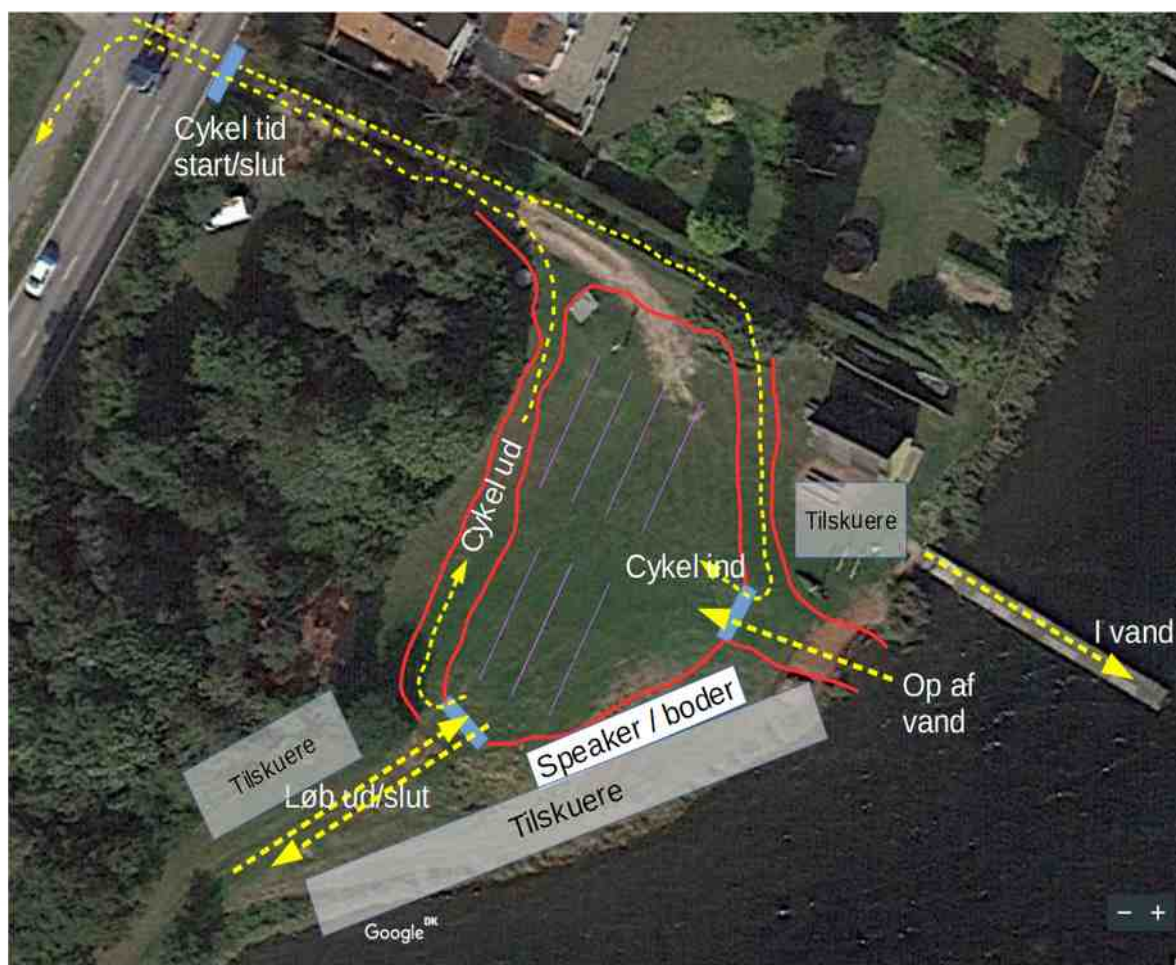
Stævnepladsen ligger nærmest rundt om skiftezone. Der er opstillet stativer med numre til cyklerne og man sætter cyklen der hvor ens startnummer er.

Man kommer til svømmeruten via badebroen og der er tællere der sikre at vi præcis ved hvor mange der går i vandet.

Cykel ud af skiftezone sker ved at trække/løbe med cyklen ind over måtten ved målportalen og videre op ad "cykel ud" ruten. Tilsvarende trækker/løber man med cyklen via "cykel ind" ruten" efter endt cykling. Det er altså ikke tilladt at cykle i skiftezone eller området omkring stævne pladsen. Man skal være oppe på cykelstien når man har krydset vejen, før cykling er tilladt. Cykeltiden starter og slutter ved tidtager måtten oppe ved vejen. Dette er også nyt for 2018.

Løberuten starter ved at man løber ud af målportalen og ned langs strandstien og tilsvarende når man kommer tilbage fra løb er det også via strandstien.

Det er en lille stævneplads så tilskuere kan nemt overskue både svømmeruten og triatleternes kamp med at få viddragt af og skifte mellem de forskellige discipliner.





Rutekort

Svømmerute 750 m

Adressen hvis der skal tilkaldes hjælp er, Lyndby Strand, Haldrups Grund, Lyndby Jollesejlklub, Hornsherredvej 202, 4070 Kirke Hyllinge.

Der er vand start ca. 25 m ude fra strandkanten mellem 2 røde bøjler. Starteren står på badebroen og giver signal for start. Herefter svømmes et kort lige stykke ud og runder en lille husbåd og ruten går så mod syd indtil den store gule bøjle nås, hvorefter der vendes og svømmes tilbage mod den store røde bøjle tæt ved start men inden broen. Man skal runde bøjlen inden man må svømme mod stranden og skiftezone.

Der udlægges bøjler som angivet på skitsen herunder – store gule/røde bøjler som hovedmarkører og små grønne bøjler som adskiller ud/hjem svømningen.

Svømmerne går i land syd (venstre) for badebroen via tæppe og kommer ind i T1 skiftezone.



Cykelrute 20 km

Cykelruten starter efter T1 skiftezone med løb op ad bakken mod Hornsherredvej og sluse til cykelsti – derefter følges rutemarkering. Ruten går mod syd til Lyndby, Store Karleby, Jenslev, ad Vintappervej til Kirke Hyllinge, forbi Biltris, Holtensminde, Sæby og retur til T2 skiftezone. Altså med uret rundt. I 2018 cykles ikke igennem Kirke Hyllinge bymidte. I stedet køres fra Vintappervej helt op til Elverdamsvej, som så følges forbi Biltris til Krebbesholmsvej som normalt.





Løberute 5 km

Ruten tager efter T2 skiftezonens kursen syd langs kysten og via et skarpt drej ved Jolleklubben (der hvor man kommer ned ved registreringen) op ad en stejl skov/grusvej og op på Hornsherredvej. Herfra løbes ned til Lyndby, til højre ad Lejregårdsvej hvor der også er vendepunkt, tilbage af Lejregårdsvej og nu ned igennem Lyndby bymidte, op på Hornsherredvej igen og forbi Lyndby kirke og retur til mål via Jolleklubben og strandstien.

