



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Deltagerinformation

Hillerød Triatlon 8. september 2013 - Tak for din tilmelding

Startnummer og starttid.

Offentliggøres på arrangørens hjemmeside www.langgarverne.dk tidligst en uge før stævnet.

Tilmelding på dagen mulig mod ekstragebyr. Vi modtager kun kontanter.

Stævneplads.

Hillerød Svømmehal, Sportskilen, Milnersvej 37, Hillerød.

Se skitse over pladsen samt et ældre luftfoto på www.langgarverne.dk

Tilskuere.

Tag gerne familie og venner med. Indgang til stævnepladsen for tilskuere sker via separat indgangssluse. Ingen tilskuere i skiftezone. Vi beder om at dette respekteres, så hverken tilskuere eller deltagere kommer til skade.

Elektronisk tidtagning.

Events4u chip i velcrobånd, som bæres omkring anklen under hele konkurrencen. Chip og bånd udleveres ved bassinet før start, og afleveres igen efter du er kommet i mål. Egen chip kan benyttes ved oplysning af chipnummer ved tilmelding.

Chip skal afleveres (gælder også udgåede deltagere). Hvis ikke chippen afleveres senest 2 dage efter stævnet, opkræves deltageren 200 kr. + ekspeditionsgebyr.

Før start.

Du kan hente dit startnummer fra kl. 7. Startnummer og starttid skal du oplyse inde i svømmehallen, når du får udleveret din chip. Gå til skiftezone ude på græsplanen og find dit startnummer på cykelstativerne. Her skal du stille din cykel og skiftetøj. Ingen adgang uden cykelhjelm.

Svømning.

Efter, du har stillet din cykel i skiftezone og gjort din plads klar til cykling og løb, skal du ind til omklædningsrummene i svømmehallen. Du skal gå ind gennem hovedindgangen ved parkeringspladsen, hvor du hentede dit startnummer, ikke gennem svømmehallen. Når du har vasket dig, skal du gå videre ud i svømmehallen, hvor du får din chip udleveret. Chippen som sidder på et velcrobånd sættes fast om din ankel. Vanddybden er minimum 1,80 m i hele bassinet. Der svømmes på spiralbane, se skitse på hjemmesiden. Banetovene er hævet for fri passage mellem banerne. Bane-skift sker i modsatte ende af start. Svøm altid i højre side af banen, så hurtigere svømmere kan komme forbi. NB! Rygsvømmere bedes vise ekstra opmærksomhed over for andre deltagere. Våddragt er tilladt.

I de to yderste baner svømmes der kun én banelængde, mens der i de 4 midterste baner svømmes frem og tilbage, altså 2 banelængder. Således bliver spiralen 500 m lang. Se skitse over spiral svømmebanen.

Guldturs første deltager starter kl. 8, herefter startes med 20 sek. interval. Gulddeltagerne svømmer banen igennem 2 gange. Efter endt første runde kommer du op af vandet, går forsigtigt rundt om rutchebanen til start i bane 1, og svømmer banen igennem en gang mere. Svømmehallen forlades modsat startside med direkte udgang til skiftezone.

Sølvturns første deltager starter ca. kl. 9, herefter startes med 20 sek. interval. Sølvdeltagere svømmer banen igennem én gang. Svømmehallen forlades modsat startside med direkte udgang til skiftezone.

Bronzeturs første deltager starter ca. kl. 12.00, herefter startes med 20 sek. interval. Bronzedeltagerne



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



starter i bane 4 og følger så spiral svømmebanen til den ender (dvs. man svømmer bane 4 i bund, ind i bane 5 som svømmes frem og tilbage, og så ind i bane 6, hvor der svømmes færdigt). Der er ingen trappe ved start, men en hjælpende hånd om nødvendigt. Svømmehallen forlades modsat startside med direkte udgang til skiftezone.

Umiddelbart udenfor svømmehallen er der opsat et skiftetelt, hvor du kan skifte fra svømmetøj til cykeltøj, hvis ikke du vil skifte tøj ved din cykel.

Cykling.

Ved informationsbordet i svømmehallen kan du hente en elastik, som du sætter dit startnummer fast på. Elastikken skal sidde rundt om maven. Du kan selvfølgelig også bruge dit eget nummerbælte. På cykelturen skal startnummer sidde på ryggen. Du må ikke begynde at cykle, før du er ude af skiftezone. Der ligger en planke, som viser, hvorfra du må begynde at cykle. Når du er tilbage fra cykelturen, skal du stige af cyklen før planken.

Væskedepot for guld- og sølvruten findes i Skævinge efter ca. 20 km og for guldruten igen efter ca. 58 km på ruten. Væskedepot for bronzeruten findes på Fruervadvej efter ca. 12 km.

Cykelruterne er afmærket med røde pile i vejsiden. Der er vejvisere og politihjemmeværn, hvor arrangøren skønner det nødvendigt. Ingen 10-meter regel, men vær ekstra opmærksom, hvis du kører i en gruppe.

Guldturen er 76 km og der cykles to omgange. Vendepunkt er 1 km fra stævnepladsen ved rundkørslen Peder Oxes Allé – Trollesminde Allé. Hold øje med vejvisning og skiltningen.

Sølvturen er 38 km og cykles én omgang.

Bronzaturen er 23 km - og den følger sølv- og guldruten indtil Borupvej/Fruervadvej, hvor der drejes til højre ad Fruervadvej og igen til højre ad Harløsevej, hvorefter ruten igen er fælles med guld- og sølvruten. Der køres tilbage til stævnepladsen – altså kun én omgang.

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruterne

Politiets tilladelse til afholdelse af Hillerød Triatlon er givet under forudsætning af, at deltagerne overholder færdselsloven, herunder benytter cykelstierne, hvor de findes. Anvisninger fra politiet og officials skal følges. Overtrædelse af dette kan medføre diskvalifikation.

Løbet.

Når du skal i gang med at løbe, skal du vende startnummeret, så det sidder foran på maven. Løberuten er en ud/hjem rute med en mindre del på asfalt og resten på skovveje/stier med skygge og kølighed. En større asfaltvej passeres to gange på turen (4 gange for guldruten). Trafikken vil her blive holdt tilbage, men vær alligevel ekstra opmærksom.

Væskedepot findes tre steder på guld- og sølvruten og to steder for bronzeruten. Løberuten er afmærket med hvide pile på vejen. Vejvisere og politihjemmeværn, hvor arrangøren skønner det nødvendigt. Kilometerskilte for hver km.

Guldturen er 20 km, og der løbes to omgange. Vendepunkt er umiddelbart uden for stævnepladsen.

Sølvturen er 10 km, og der løbes én omgang.

Bronzaturen er 5 km, og vendepunktet er ved første væskedepot i skoven.

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruterne.

Mål.

På stævnepladsen. Hold til venstre, når du løber ind på pladsen. Du får overrakt din velfortjente medalje samt forplejning. Chippen afleveres, og du har gennemført dette års Hillerød Triatlon. TILLYKKE.



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



Resultatliste.

Resultatlisten bliver hængt op ved informationsteltet, og bliver jævnligt opdateret.

Endelig resultatliste kan ses samme aften på www.events4u.dk og senere på www.langgarverne.dk

Der udsendes ikke resultatliste.

Rutekort.

Rutekort for cykling og løb findes på hjemmesiden www.langgarverne.dk

Værd at vide.

Besøg vores kiosk på stævnepladsen, her kan købes sandwich, kage & kaffe, frugt, m.m.

Dansk Røde Kors vil være til stede på stævnepladsen.

Lodtrækningspræmier udtrækkes blandt alle startende deltagere, og offentliggøres på opslag. Kan afhentes i info-teltet ved forevisning af startnummer. Altså ingen vinderpræmier. Uafhentede præmier eftersendes ikke.

Udgåede deltagere skal henvende sig i målområdet, hvor lånechip afleveres. Hvis en deltager på noget tidspunkt forlader ruten, betragtes man som udgået.

Risiko.

Du har med din tilmelding til Hillerød Triatlon erklæret dig enig i, at deltagelse sker på eget ansvar, både hvad angår person og materiel, så tjek din fritids- og ulykkesforsikring.

Omklædning i svømmehallens omklædningsrum. Her findes opbevaringsskabe, der desværre kun kan låses med adgangskort fra svømmehallen, ikke med mønter. Du er velkommen til at lægge tøj mm. i de ulåste skabe, men altså på eget ansvar. Efter du er kommet i mål, kan du tage et bad. Bassinet er lukket efter konkurrencen.

Glemte sager vil blive samlet i info-teltet og kan i op til 3 uger efter stævnet efterlyses hos Lene på mailadressen hiltri@langgarverne.dk

På gensyn i 2014 (dato bliver offentliggjort på hjemmesiden).

Vel mødt!

Sidst opdateret 14-06-2013