

## **Deltagerinformation**

Hillerød Triathlon 7. september 2014 - Tak for din tilmelding

### **Startnummer og starttid.**

Offentliggøres på arrangørens hjemmeside [www.langgarverne.dk](http://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 luftfoto på [www.langgarverne.dk](http://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 cykelholderne. 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, der, 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 op og ned, altså 2 banelængder. Således bliver spiralen 500 m lang.

Gulddistancens første deltager starter kl. 8, herefter startes med 30 sek. interval. Gulddeltagerne svømmer

banen igennem 2 gange. Efter endt første runde kommer du op af vandet, går til start, og svømmer banen igennem en gang mere.

Sølvdistancens første deltager starter ca. kl. 9, herefter startes med 15 sek. interval. Sølvdelegerne svømmer banen igennem én gang. Svømmehallen forlades modsat startside med direkte udgang til skiftezone.

Bronzedistancens første deltager starter ca. kl. 12.00, herefter startes med 15 sek. interval.

Der startes i bane 4 og man følger så spiral svømmebanen til den ender (dvs. man svømmer bane 4 i bund, ind i bane 5 som svømmes op og ned og så ind i bane 6, hvor der svømmes én bane, så er man færdig og går op). Se skitse over spiral svømmebanen.

Der er ingen trappe ved start, men en hjælpende hånd om nødvendigt.

Det er opsat et skiftetelt, hvor du kan skifte fra svømmetøj til cykeltøj. Teltet står lige, når du kommer ud af svømmehallen, hvis ikke du vil skifte 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 din mave. Du kan selvfølgelig også bruge dit eget bælte. På cykelturen skal startnummer sidde bagpå ryggen. Du må ikke begynde at cykle, før du er ud 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 ved planken.

Væskedepot findes efter 20 km på ruten. Ruten er afmærket med pile. Der er vejvisere og politihjemmeværn, hvor arrangøren skønner det nødvendigt. Ingen 10-meter regel.

Guldtur 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.

Sølvturn er 38 km og cykles én gang.

Bronzetur er 24 km - og den følger sølv- og guldruten indtil Freerslev Hegn, hvor der drejes til højre og igen til højre ad Harløsevej, hvorefter der køres til vendepunktet ved rundkørslen Peder Oxes Allé - Trollesminde Allé. Herfra cykles endnu én omgang, inden turen går tilbage til stævnepladsen.

Arrangøren tager sig forbehold for ændringer af ruten.

Politiets tilladelse for afholdelse af Hillerød Triatlon er givet under forudsætning af, at deltagerne overholder færdselsloven.

### **Løbet.**

Når du skal i gang med at løbe, skal du vende startnummeret, så det sidder foran på maven.

Ud/hjem rute med 1/3 asfalt og 2/3 på skovveje med skygge og kølighed. En større asfaltvej passeres to gange på turen, trafikken vil blive holdt tilbage.

Væskedepot findes tre steder på ruten. Ruten er afmærket med hvide pile på vejen. Vejvisere og politihjemmeværn, hvor arrangøren skønner det nødvendigt. Kilometerskilte for hver km.

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

Sølvturn er 10 km og løbes én gang.

Bronzetur er 5 km og vendepunkt er ved første væskedepot.

Arrangøren tager sig forbehold for ændringer af ruten.

### **Mål.**

På stævnepladsen. Du får overrakt din velfortjente medalje samt forplejning. Chippen afleveres og du har gennemført dette års Hillerød Triatlon. TILLYKKE.

### **Resultatliste.**

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

Endelig resultatliste kan ses samme aften på [www.events4u.dk](http://www.events4u.dk) og senere på [www.langgarverne.dk](http://www.langgarverne.dk)

Der udsendes ikke resultatliste.

Rutekort.

Rutekort for cykling og løb findes på hjemmesiden [www.langgarverne.dk](http://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 infoteltet ved forevisning af startnummer.  
Altså ingen vinderpræmier. Uafhængede 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.**

Som skrevet i indbydelsen til Hillerød Triatlon, har du ved tilmeldingen til konkurrencen 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. Opbevaringsskabene kan kun låses med kort fra svømmehallen, ikke med mønter. Du er velkommen til at lægge tøj mm. i skabet, 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 infoteltet og kan i op til 3 uger efter stævnet efterlyses hos Lene på mail på [hiltri@langgarverne.dk](mailto:hiltri@langgarverne.dk)

På gensyn i 2015, dato bliver offentliggjort på hjemmesiden.  
Vel mødt!  
Sidst opdateret 15-06-2014.