

Startnummer og starttid:

Offentliggøres på arrangørens hjemmeside www.langgarverne.dk tidligst en uge før stævnet. Eftertilmelding er muligt, hvis der er ledige pladser + 50 kr. Betaling kan ske kontant eller på mobilepay.

Stævneplads:

Hillerød Svømmehal, Sportskilen, Milnersvej 37, Hillerød.

Der vil være udlevering af startnummer fra kl.07:00 ved Hillerød Svømmehals hovedindgang.

Herefter skal din cykel tjekkes ind via stævnepladsen (*til højre når man går ud af hovedindgangen, bagside af Hillerød Svømmehal se billede [Billede1-Stævneområde](#)*). **Bemærk** at der kun er adgang til cykelområdet for deltager med startnummer, samt cykelhjelm. **HUSK** at gemme dit startnummer, da man skal vise dette, for at få sin cykel med ud af cykelområdet.

Tilskuere:

Tag gerne familie og venner med til at heppe. Der er indgang til stævnepladsen ved den modsatte ende af hovedindgangen. Se billede ([Billede1-Stævneområde](#)). Adgang til svømmehal for tilskuere sker via separat indgangssluse, ved bane 7 *bagside af Hillerød Svømmehal se billede ([Billede1-Stævneområde](#))*. **Bemærk** ingen tilskuere i skiftezone/cykelområde. 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. Ved stafet skal du bruge samme chip, så husk at give din chip i velcrobånd videre til næste deltager på holdet. Dette skal ske ved det afmærkede område, se billede ([Billede1-Stævneområde](#)). Chip og bånd udleveres ved bassinet (ved bassinet i svømmehallen lige før start), og afleveres igen, efter du er kommet i mål (*gælder også udgåede deltagere*). Hvis ikke chippen afleveres senest 2 dage efter stævnet, opkræves deltageren 200 kr. + ekspeditionsgebyr. Egen chip kan benyttes ved oplysning af chipnummer ved tilmelding.

Resultatliste:

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

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

Der udsendes ikke resultatliste.

Stafet:

Ved stafet bruges samme chip. Svømmedeltageren løber efter endt svømning til stafet området se billede ([Billede1-Stævneområde](#)), hvor cykeldeltageren venter klar til at modtage chip. Cykeldeltageren henter herefter sin cykel på cykelpladsen, og gennemfører cykelruten, sætter cyklen på plads og løber til stafet området. Her overlades chippen til løbedeltageren, som herefter løber ud på løberuten.

Værd at vide:

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

Massage udbydes til 50 kr. for 10 minutters massage (Boysen Body Sport).

Betaling kan ske kontant eller på mobilepay.

FØRSTEHJÆLP:

Hvis skaden skulle ske, vil Dansk **Røde** Kors vil være til stede på stævnepladsen.

Risiko:

Som skrevet i indbydelsen til Hillerød Triatlon, har du ved tilmelding til konkurrencen

erklæret dig enig i, at deltagelse sker på eget ansvar, både hvad angår person og materiel, så vi opfordrer dig til at tjekke din fritids- og ulykkesforsikring.

Omkledning i svømmehallens omklædningsrum. Opbevaringsskabe kan kun låses med kort fra

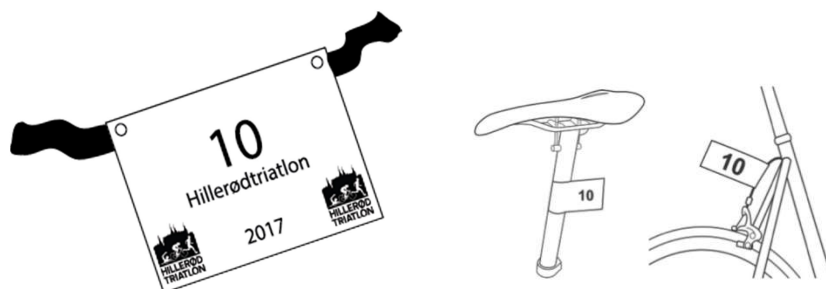
svømmehallen, ikke med mønter. Engangslåsekort udleveres ved informationsboden, som er opstillet i forbindelse med startnummerudleveringen. Du er velkommen til at lægge tøj m.m. i skabet, men altså på eget ansvar. Efter du er kommet i mål, kan du tage et bad. Bassinet er lukket efter konkurrencen.

Glemte sager:

Glemte sager vil blive samlet i infotellet og kan i op til 3 uger efter stævnet efterlyses på mail til hiltri@langgarverne.dk

Før start:

Du kan hente dit startnummer fra kl. 07:00 inde i svømmehallen/hovedindgang (Billede1-Stævneområde). Her får du også en elastik, som du sætter dit startnummer fast på. Elastikken skal sidde rundt om din mave. Du kan selvfølgelig også bruge dit eget nummerbælte. Når du har fået udleveret dit startnummer, går du til skiftezonen/cykelområdet ude på græsplænen (bagside af Hillerød Svømmehal - se Billede1-Stævneområde) og får tjekket din cykel ind. På cykelholderne finder du dit startnummer, og her skal du stille din cykel og skiftetøj. Bemærk at der kun er adgang for deltagere med startnummer, samt påsat cykelnummer, og ved første indtjekning skal cykelhjelmen vises, herefter skal startnummer kun vises. **Husk** at gemme dit startnummer, da man skal vise dette, for at få sin cykel med ud af cykelområdet igen. Startnummer skal stemme overens med det påsatte cykelnummer.



Opbevaring af cykel, og ejendele i skiftezonen/cykelområde er på eget ansvar, men vi vil dog gøre vores bedste for at passe på dine ting.

Klar til start/omklædning til svømmestart:

Efter du har stillet din cykel i skiftezonen/cykelområdet, og gjort din plads klar til cykling og løb, skal du ind til omklædningsrummene i svømmehallen. Du skal gå udenom svømmehallen (Billede1-Stævneområde), og ind gennem hovedindgangen, hvor du hentede dit startnummer. Der er ikke mulighed for gå gennem svømmehallen. Her vil der være mulighed for at benytte svømmehalens skabe til opbevaring af ejendele. Ved Informationen i forhallen kan du få udleveret et engangslåsekort til skabene. Når du har været en tur under bruseren og vasket dig, skal du gå videre ud i svømmehallen, hvor du får din chip udleveret. Chippen sidder på et velcrobånd som sættes fast om din ankel (se Billede2), og bæres omkring anklen under hele konkurrencen.

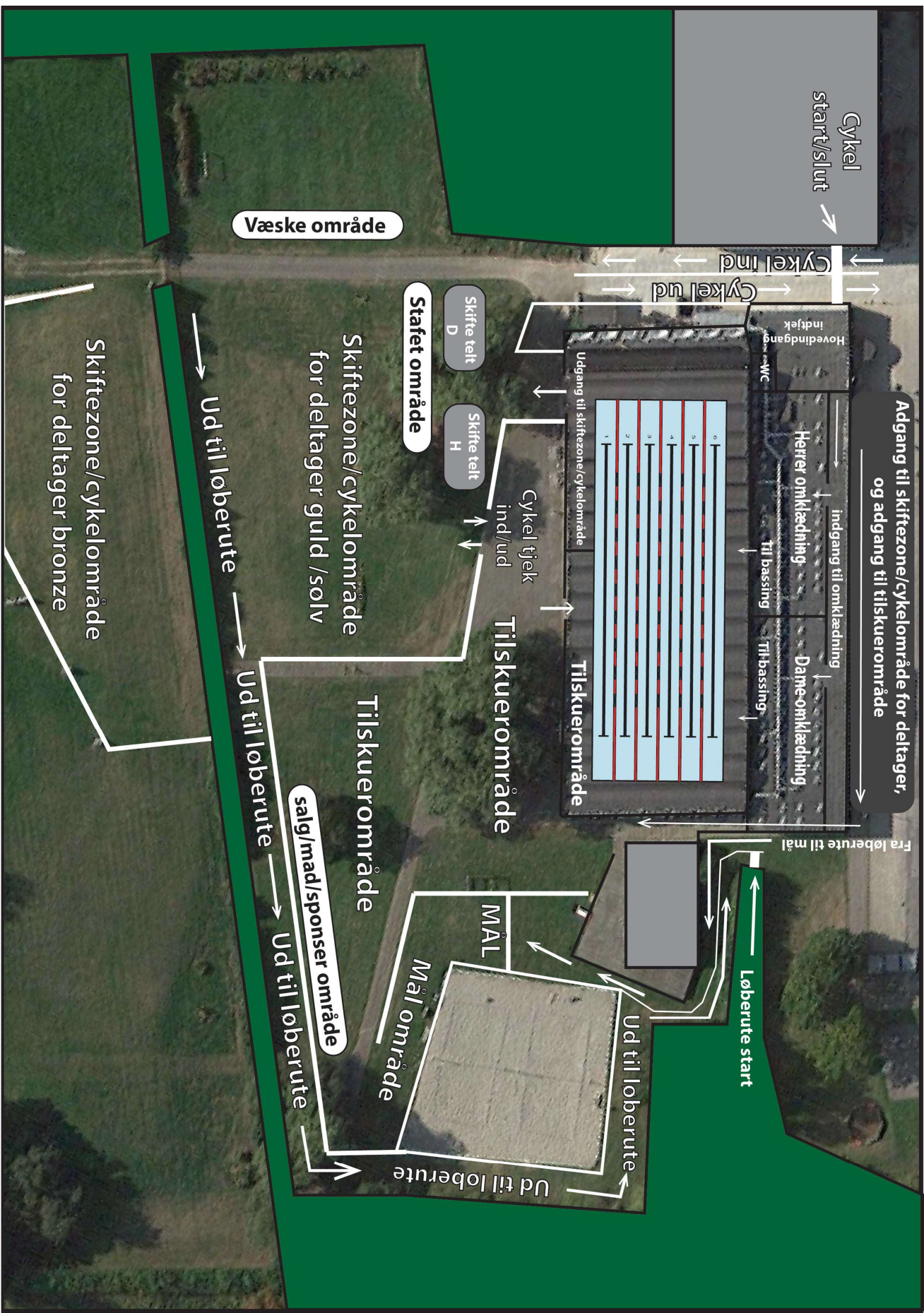
(Mød op ved bassinkanten ca. 15 minutter før din starttid)

Mål:

Målgang er på stævnepladsen. Der er velfortjent forfriskning (frugt og væske), når du kommer i mål. På stævnepladsen får du også overrakt din velfortjente medalje, der vil også være fine præmier til minimum hver 10. deltager.

DU HAR GENNEMFØRT DETTE ÅRS HILLERØD TRIATLON. STORT TILLYKKE.
HUSK AT AFLEVERE DIN CHIP INDEN DU FORLADER MÅLOMRÅDET.

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



(BILLEDE1-STÆVNEOMRÅDE)



(BILLEDE2)

SVØMNING:

Omklædning og bad:

Det er muligt at benytte svømmehallens skabe til opbevaring af ejendele, og skifte tøj på eget ansvar. Et låsekort til skabene kan afhentes i informationsboden ved udleveringen af startnummeret. Når du har vasket dig efter anvisningerne, skal du gå videre ud i svømmehallen, hvor din chip udleveres. Chippen sidder på et velcrobånd, som placeres om din ankel (se *Billede2*), og hvor den skal forblive under hele konkurrencen med undtagelse af stafetdeltagerne, hvor chippen videregives til næste deltager på holdet.

Ca. 15 minutter før din start tid:

Du har nu chip på og er klar til din personlige starttid, som dog kan variere 10 til 15 min. Vanddybden er minimum 1,80 m i hele bassinet. Der svømmes på spiralbane. Banetovene er hævet for fri passage mellem banerne. Bane-skift sker i den ene ende af bassinet. Svøm altid i højre side af banetov, så hurtigere svømmere kan komme forbi. NB! Rygsvømmere bedes vise ekstra opmærksomhed over for andre deltagere. Våddragt er tilladt.

START TIDER

Første guld deltager hopper i vandet ca. kl.08:00 herefter startes med ca.30 sek. interval. Efter guld deltagerne holdes der ca. (20-40 min. pause), herefter er det stafet deltagerne der hopper i med ca.15 sek. interval. Efter stafet holdes der igen en lille pause på ca.(10-20 min. pause). Så er det sølv deltagernes tur, som kommer i vandet med ca. 20 sek. interval. Svømningen sluttet af med bronze deltagerne ca. 5-10 min. efter sidste sølv deltager. Bronzesvømmerne startes med ca. 15 sek. interval.

Jeres personlige Start tider får I tilsendt via mail senest 5 dage før start. Bemærk at der kan forekomme små ændringer på tiden på selve dagen(plus minus nogle minutter).

I år er der følgende ruter

1. Guld ruten 1500m:

Guld distancens første deltager starter kl. 08:00, herefter startes med ca.30 sek. interval. (se billede3-1500m).

2. Stafet ruten 500m:

Stafetdistancens første deltager starter ca. 20-40 min. efter sidste guld deltager, herefter startes med ca.15 sek. interval. (se billede4-500m).

3. Sølv ruten 750m:

Sølvdistancens første deltager starter ca. 10-20 min. efter sidste stafet deltager, herefter startes med ca. 20 sek. interval. (se billede5-750m).

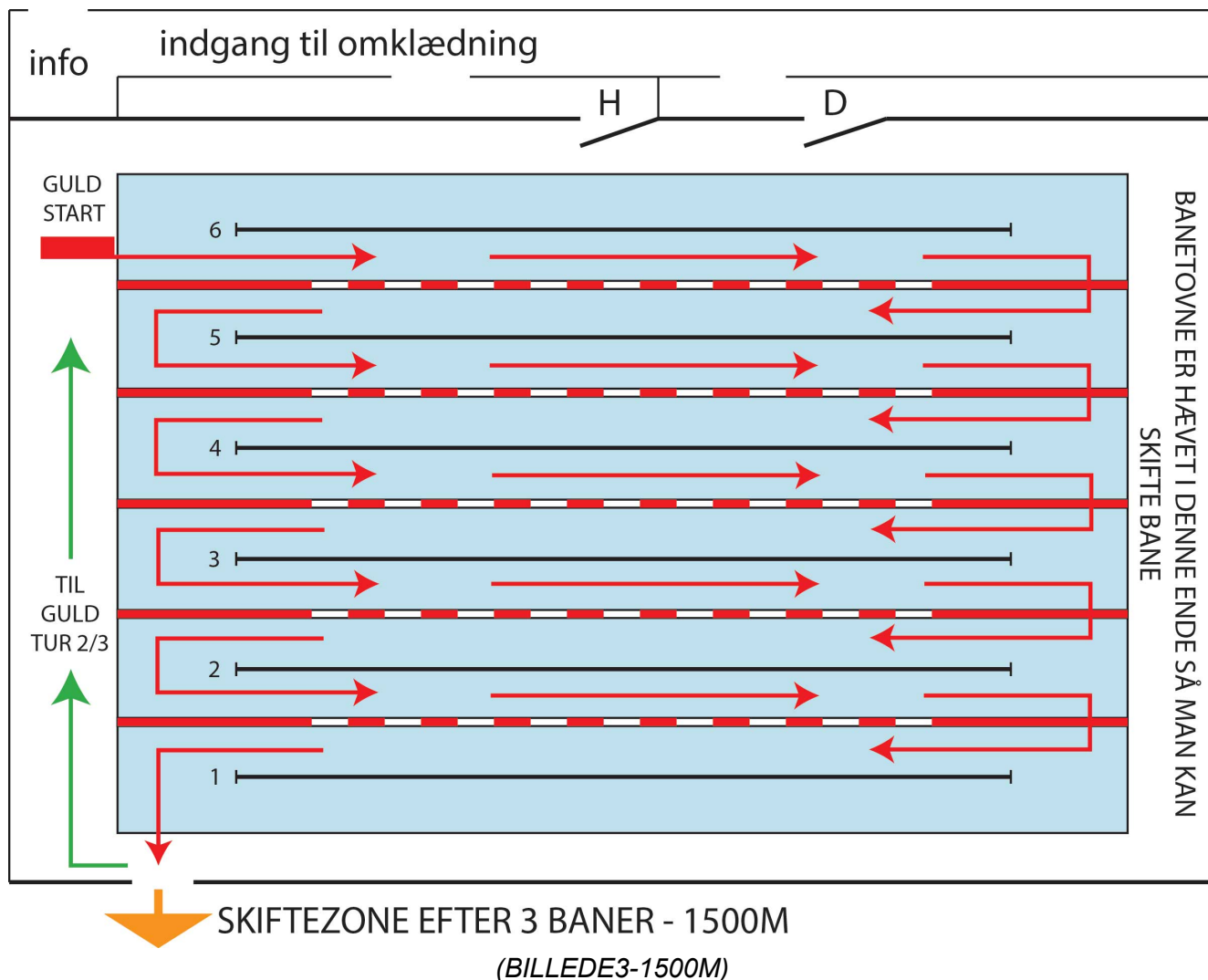
4. Bronze ruten 200m:

Bronze distancens første deltager starter ca. 5-10 min. efter sidste sølv deltager, herefter startes med ca. 15 sek. interval. (se billede6-200m).

Svømmehallen forlades modsat startside med direkte udgang til skiftezone/cykelområdet (*Billede1-Stævneområde*). Der er opsat et skiftetelt, hvor du har mulighed for at skifte fra svømmetøj til cykeltøj, hvis du ikke ønsker at skifte ved din cykel (se *Billede1-Stævneområde*).

Ved Stafet. Husk at give din chip i velcrobånd videre til næste deltager på holdet efter svømmeturen. Dette skal ske ved stafet området (*Billede1-Stævneområde*).

SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON OLYMPISK DISTANCE 1500M (Guld distancen)



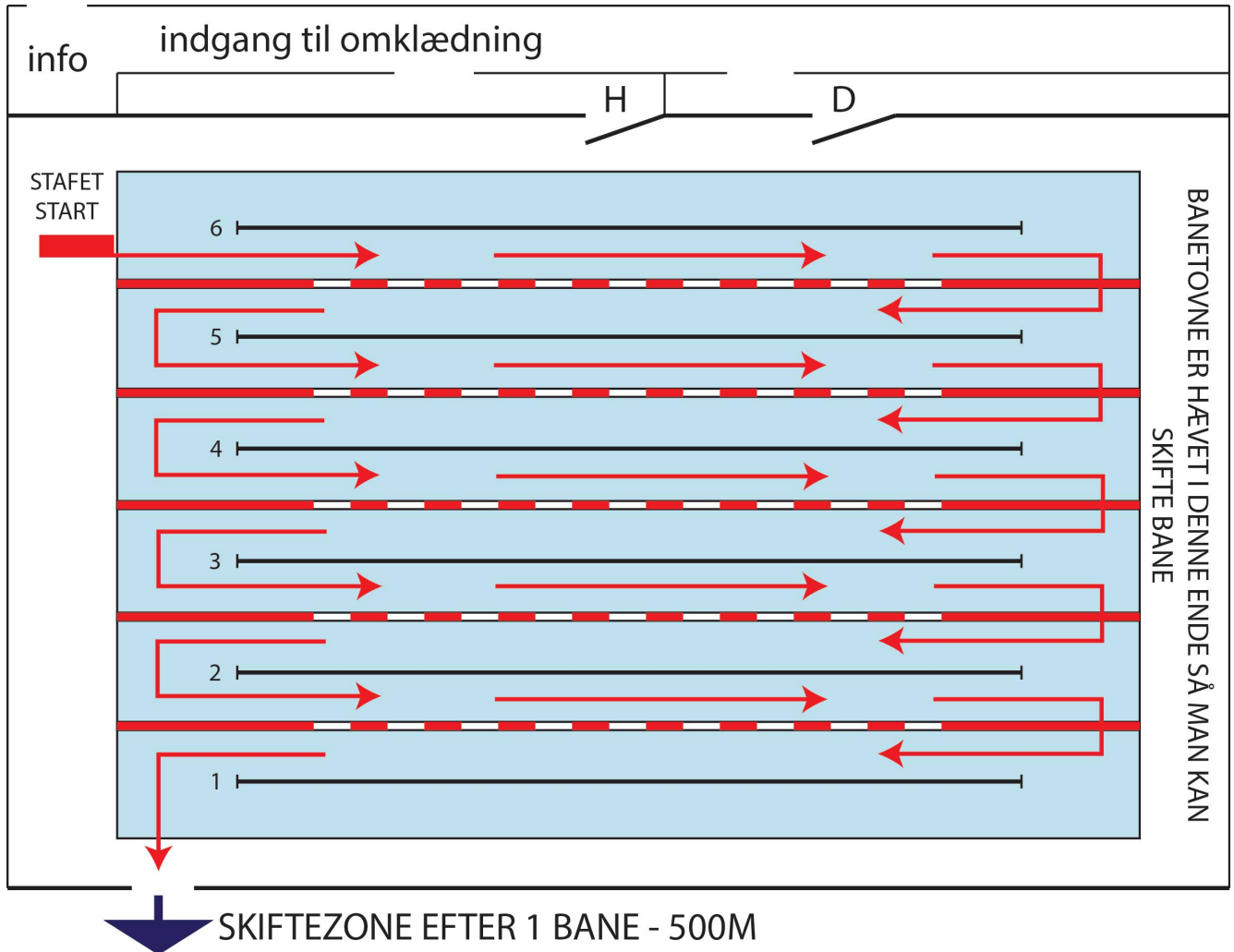
BESKRIVELSE AF SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON OLYMPISK DISTANCE 1500M.

Guld deltagerne

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

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 billede3-1500m).

SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON 500M DISTANCE (Stafet distancen)



(BILLEDE4-500M)

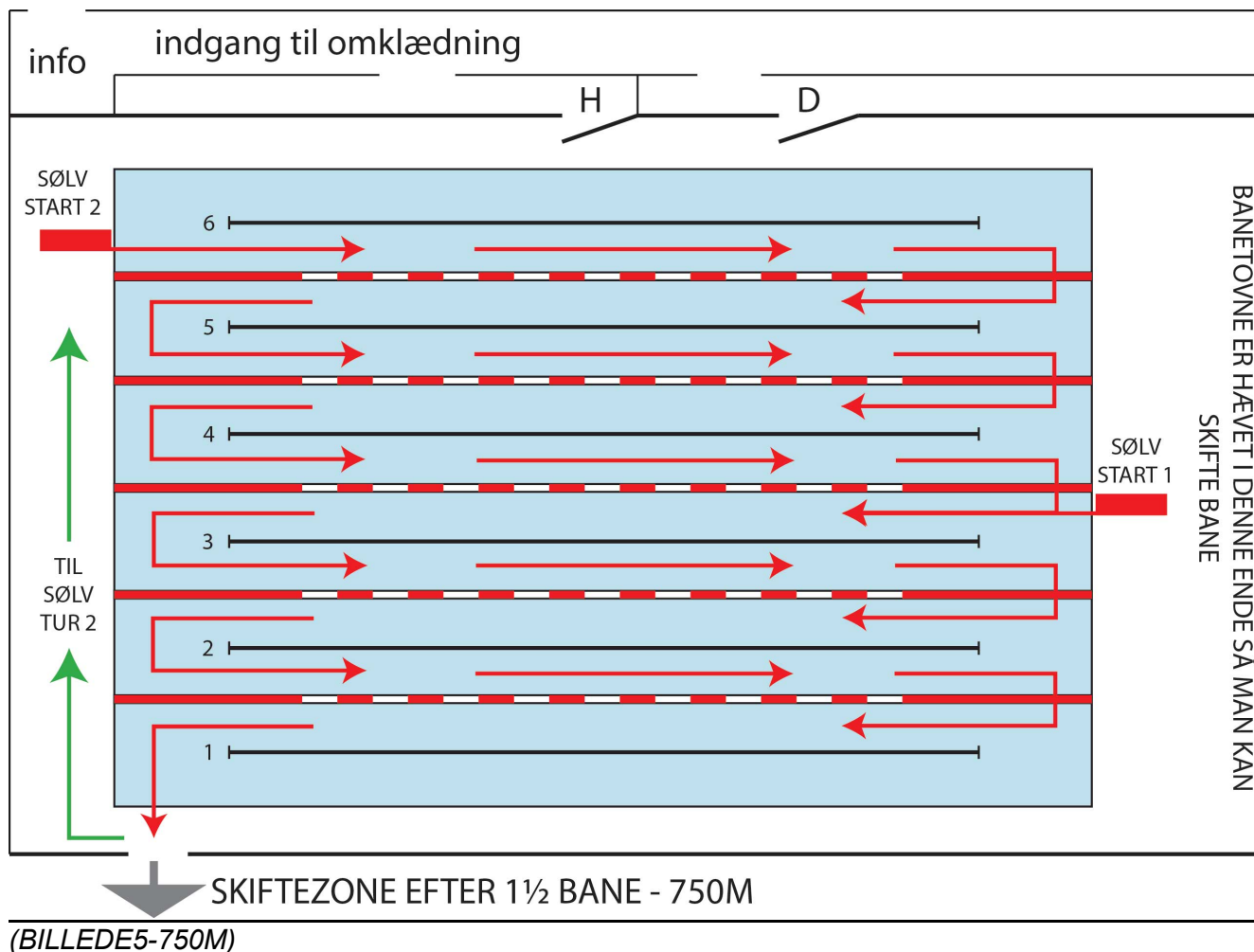
BESKRIVELSE AF SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON STAFET DISTANCEN 500M.

Stafet deltagerne

Svømmer banen igennem en gang.

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. (se billede4-500m).

SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON SPRINT DISTANCE 750M (Sølv distancen)



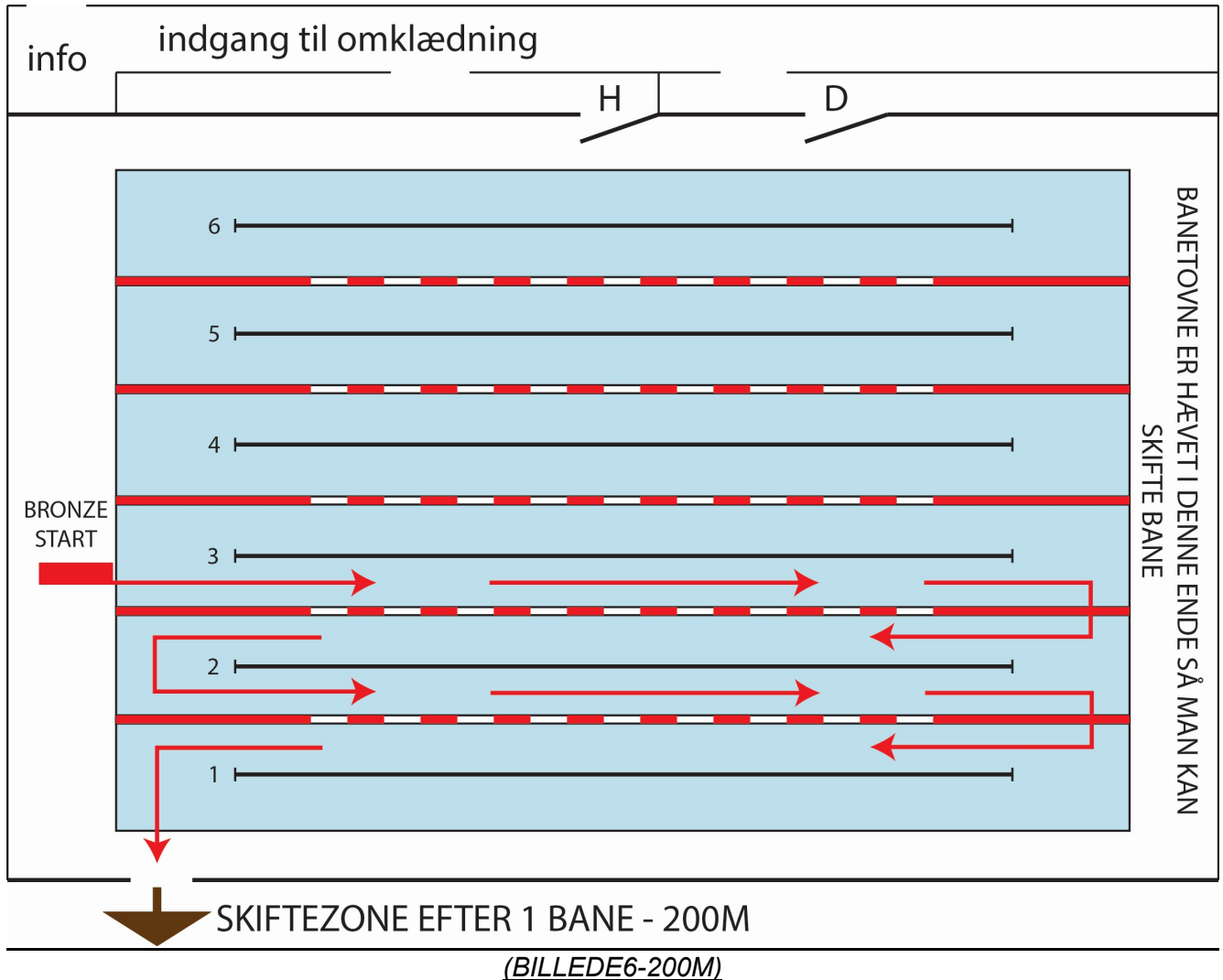
BESKRIVELSE AF SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON SØLV DISTANCE 750M.

Sølv deltagerne.

Der startes i modsatte ende i bane 3(Sølv start 1). Efter endt første runde kommer du op af vandet, går til bane 6 i modsatte side af hvor du startede (Sølv start 2) og svømmer banen igennem en gang. Således bliver spiralen 750 m lang. (se billede5-750m).

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

SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON 200M DISTANCE (Bronze distancen)



BESKRIVELSE AF SVØMMERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON BRONZE DISTANCE 200M.

Bronze deltagerne i bund

Der startes i bane 3, (dvs. man svømmer én bane i bane 3, ind i bane 2 som svømmes frem og tilbage, og ind i bane 1, hvor der svømmes én bane, hvor efter man er færdig og går op). Således bliver spiralen 200 m lang (se billede6-200m).

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

CYKLING:

Ved Stafet. Husk at få din chip i velcrobånd fra din holdkammerat fra svømmedelen, inden du cykler ud på cykelruten. Dette skal ske ved stafet området (*Billede1-Stævneområde*), før du henter din cykel.

På cykelturen skal det startnummer, som du fik udleveret ved informationsbordet sidde bag på ryggen. Her kan du anvende den elastik som du fik udleveret i svømmehallen/hovedindgang (*Billede1-Stævneområde*), ved indtjekning (eller egen nummerbælte).

Du må ikke begynde at cykle, før du er ude af skiftezone (*Billede1-Stævneområde*). 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.

Ruterne er afmærket med gule pile (Billede7-Cykelmærker). Der er vejvisere og trafikofficials, hvor arrangøren skønner det nødvendigt.

Ingen 10-meter regel, det er dog en fordel at holde lidt afstand, så man undgår farlige situationer.

I år er der følgende ruter (BEMÆRK AT RUTERNE IKKE ER DAF MÅLT)

1. Guldruten er på ca.40 km og cykles én gang (se *Billede8-cykelruten-40km længer nede*).
2. Sølv, Bronze, og Stafet ruten som er på ca. 20 km, og cykles én gang (se *Billede9-cykelruten-20km længere nede*).

På cykelruterne vil der være mulighed for opfyldning af cykeldunke. Der vil være et depot placeret efter 10 km.

Vendepunktet for 20 km ruten, så her passeres depotet en gang, og to gange på 40 km ruten (ved 10, og 30 km).

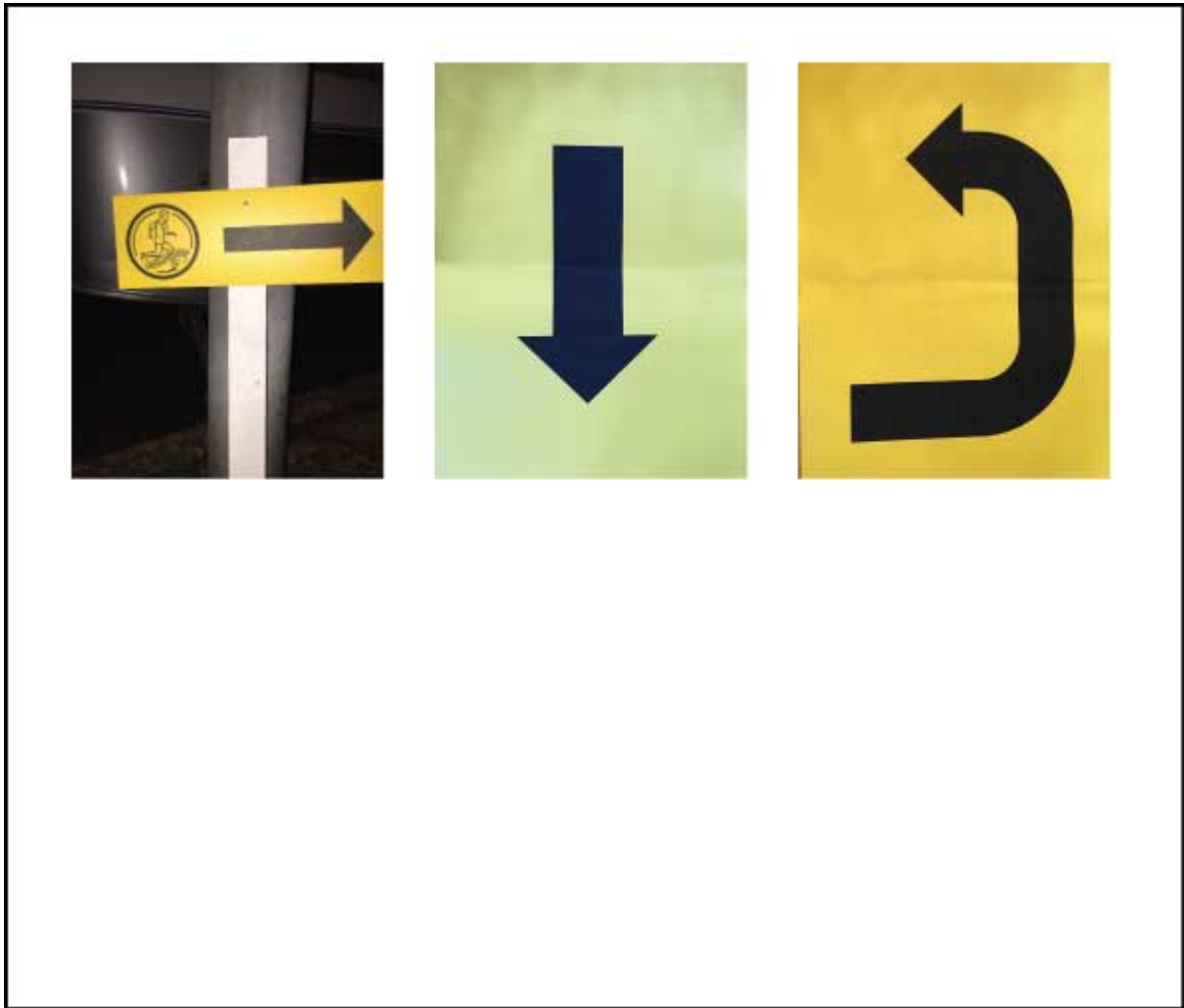
HUSK AT HOLDE ØJE MED VEJVISNING OG SKILTNINGEN. (SE BILLEDE5-CYKELMÆRKER LÆNGERE NEDE)

Ved Stafet. Husk at give din chip i velcrobånd videre til næste deltager på holdet efter cykelturen. Dette skal ske ved Stafet området (*Billede1-Stævneområde*), efter du har stillet din cykel.

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruten.

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

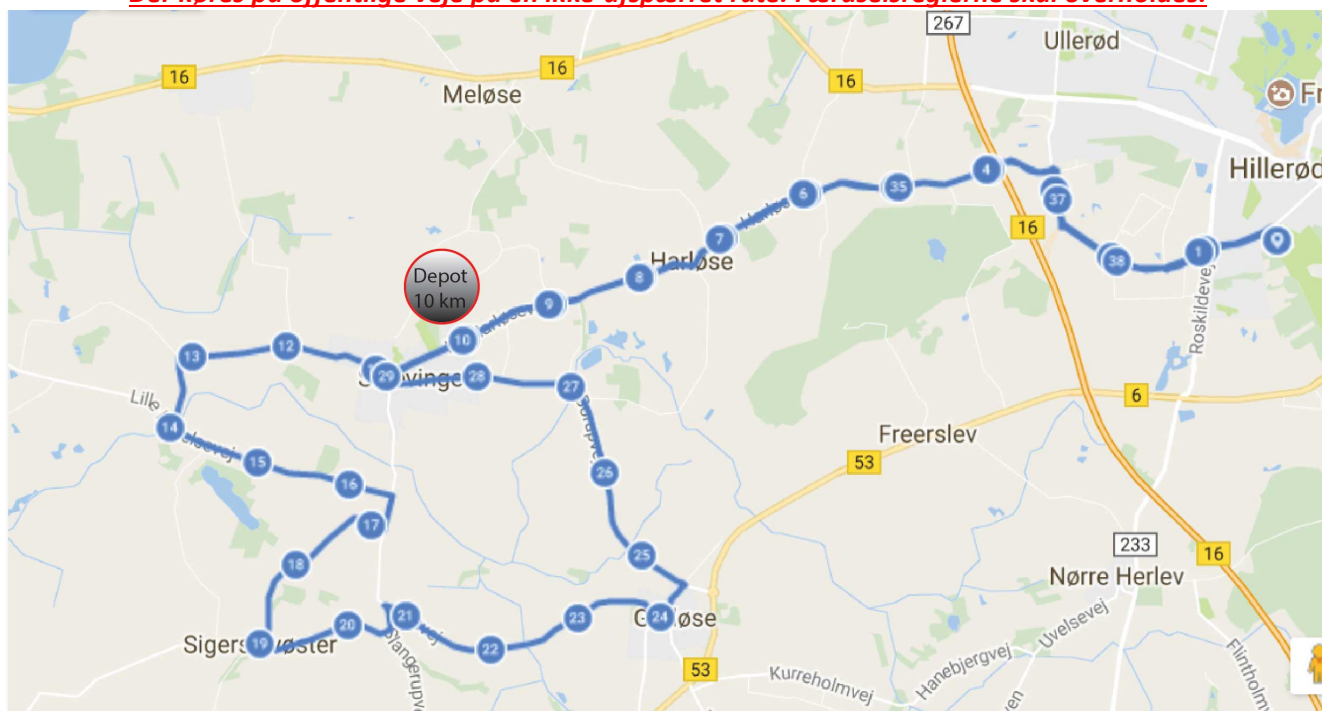
SKILTNING PÅ CYKEL RUTERNE



BILLEDE7-CYKELMÆRKER

CYKELRUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON OLYMPISK DISTANCE 40KM (Guld distancen)

Der køres på offentlige veje på en ikke-afspærret rute. Færdselsreglerne skal overholdes.



BILLEDE8-CYKELRUTEN-40KM

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruten.

BESKRIVELSE AF CYKELRUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON OLYMPISK DISTANCE 40K.

START ved svømmehallen mod **Milnersvej** - Krydse og til venstre på cykelstien langs **Milnersvej** - Gennem rundkørslen ad **Peder Oxes Alle** - Forsætte lige ud ad **Egespurs Alle** - Til venstre i rundkørslen ad **Lokesvej** - På **Lokesvej** ind på cykelstien ved Volvo - Forsætte lige ud ad **Harløsevej** - Lige efter Harløse skal deltagerne krydse over på cykelsti i venstre side af vejen - Lige ud ved **Fruebjergvej** - Forsætte lige ud ad **Ny Harløsevej** - Lige før **Skævinge** ender cykelstien, deltagerne skal krydse vejen (**HER ER VANDDEPOT**) - Til venstre ad **Hovedgaden** - Forsætte ud ad **Markebækvej** (Bemærk jernbaneoverskæring med bomme) - Til venstre ad **Grimstrupvej** - Til venstre ad **Lille Havelsevej** - Til højre ad **Strøvej**

(BEMÆRK! MEGET SKARPT HØJRE SVING PAS PÅ MODKØRENDE BILER)

- Til højre af **Smedevej** - Til venstre ad **Strøbjergvej** - Til venstre ad **Slangerupvej** - Til højre ad **Strøvej** - Til venstre ad **Hovedvejen** (Lyssignal) - Til venstre i rundkørslen ad **Borupvej** - Til højre ad **Hovedvejen** - Til højre ad **Ny Harløsevej** - Til højre ad **Ny Harløsevej**, efter Skævinge starter cykelstien igen (**HER ER VANDDEPOT**) - Forsætte lige ud ad **Harløsevej** - Forsætte lige ud ad **Lokesvej** - Til højre i rundkørslen ad **Egespurs Alle** - Forsætte lige ud ad **Peder Oxes Alle** - Gennem rundkørslen ad **Milnersvej** på cykelstien.

(BEMÆRK! PAS PÅ BILER VED UDKØRSEL FRA SHELL/REMA 1000)

- Til højre ved indkørsel til svømmehallen og i **MÅL**

[LINK TIL CYKELRUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON OLYMPISK DISTANCE 40KM \(GULD DISTANCEN\)](#)

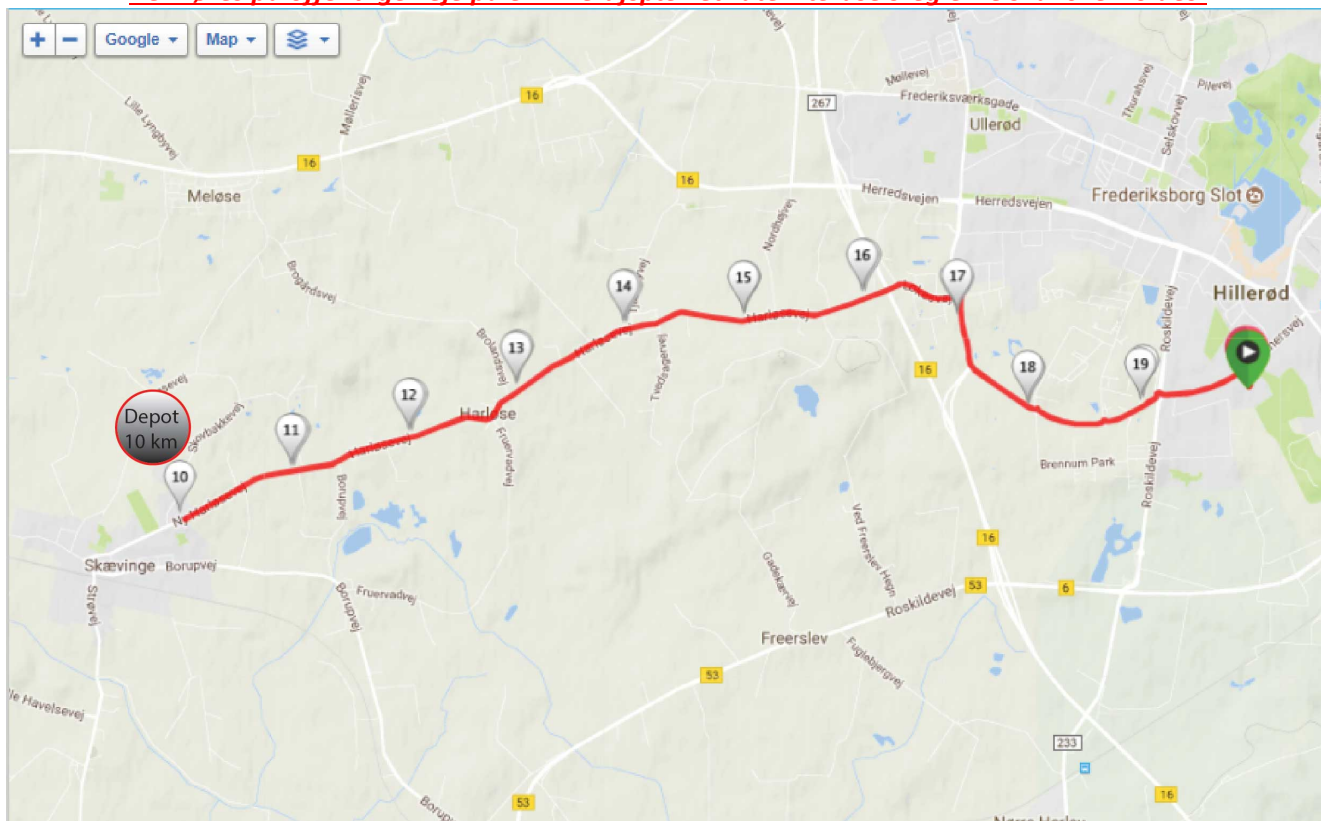
Endomondo : <https://www.endomondo.com/routes/851961375>

Garmin : <https://connect.garmin.com/modern/course/15642058>

Strava : <https://www.strava.com/routes/10013751>

CYKELRUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON SPRINT DISTANCE 20 KM (Bronze, Sølv, og stafet distancerne)

Der køres på offentlige veje på en ikke-afspærret rute. Færdselsreglerne skal overholdes.



BILLEDE9-CYKELRUTEN-20KM

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruten.

BESKRIVELSE AF CYKELRUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON SPRINT, BRONZE OG STAFET 20K

START ved svømmehallen mod **Milnersvej** - Krydse og til venstre på cykelstien langs **Milnersvej** - Gennem rundkørslen ad **Peder Oxes Alle** - Forsætte lige ud ad **Egespurs Alle** - Til venstre i rundkørslen ad **Lokesvej** - På Lokesvej ind på cykelstien ved Volvo - Forsætte lige ud ad **Harløsevej** - Lige efter Harløse skal deltagerne krydse over på cykelsti i venstre side af vejen - Lige ud ved Fruebjergvej - Forsætte lige ud ad **Ny Harløsevej** - Lige før **Skævinge** ender cykelstien, deltagerne skal **vende her** og samme vej retur

(LIGE FØR VENDEPLADSEN ER DER VANDDEPOT)

- Lige ud ad **Ny Harløsevej** - Forsætte lige ud ad **Harløsevej** - Forsætte lige ud ad **Lokesvej** - Til højre i rundkørslen ad **Egespurs Alle** - Forsætte lige ud ad **Peder Oxes Alle** - Gennem rundkørslen ad **Milnersvej** på cykelstien.

(BEMÆRK! PAS PÅ BILER VED UDKØRSEL FRA SHELL/REMA 1000)

- Til højre ved indkørsel til svømmehallen og i **MÅL**

Link til CYKELRUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON SPRINT DISTANCE 20 KM (Bronze, Sølv, og stafet distancerne)

Endomondo : <https://www.endomondo.com/routes/979354410>

Garmin : <https://connect.garmin.com/modern/course/16073748>

Strava : <https://www.strava.com/routes/10097698>

Løbet:

Ved Stafet. Husk at få din chip i velcrobånd fra din holdkammerat på cykeldelen, inden du løber ud på løberuten. Dette skal ske ved stafet området (*Billede1-Stævneområde*).

På løbeturen skal du vende startnummeret, så det sidder foran på maven. Her kan du anvende den elastik som du fik udleveret i svømmehallen/hovedindgang (*Billede1-Stævneområde*), ved indtjekning (eller egen nummerbælte). elastik (eller egen nummerbælte).

Ruterne er markeret med gule skilte med sorte pile. (*Billede10-løbemærker*). Løberuterne er på asfalt, skovveje, og stier, altså varieret underlag.

Der er 1 trafikeret vej som skal krydses 2 gange (Funkevej). Der er vejvisere og trafikofficials, hvor arrangøren skønner det nødvendigt.

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.

I år er der følgende ruter (BEMÆRK AT RUTERNE IKKE ER DAF MÅLT)

1. Guld og stafet ruten er på ca. 10 km som løbes én gang (*se Billede11-løberuten-10km længere nede*).
2. Bronzetur er ca. 5 km, og vendepunkt er ved første væskedepot (*se Billede12-løberuten-5km længere nede*).

Væske.:

5 km ruten.

Der er væskedepot ca. 100 meter efter start, og derefter ved vende punktet efter 2.5 km.

10 km ruten.

Der er væskedepot ca. 100 meter efter start ca. ved 2,5 km, ca. ved 7,5 km og igen ca. 100 meter før mål.

HUSK AT HOLDE ØJE MED VEJVISNING OG SKILTNINGEN. (SE BILLEDE7-LØBEMÆRKER LÆNGERE NEDE)

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruten.

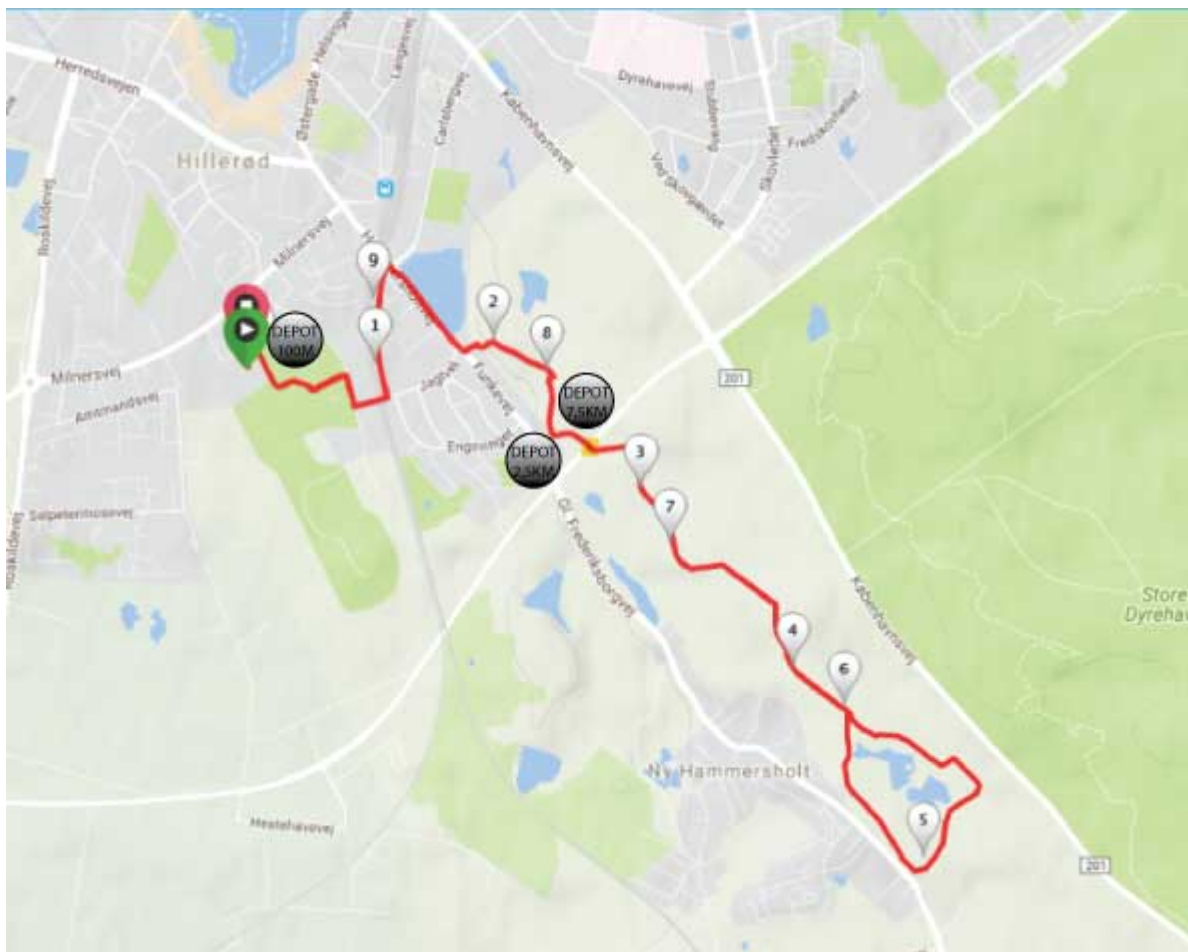
Politiets tilladelse for afholdelse af Hillerød Triatlon er givet under forudsætning af, at deltagerne overholder færdselsloven.

SKILTNING PÅ LØBE RUTERNE



BILLEDE10-LØBEMÆ

LØBERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON 10KM (Guldruten-Olympisk distance)-(stafet distancen)



BILLEDE11-LØBERUTEN-10KM

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruten.

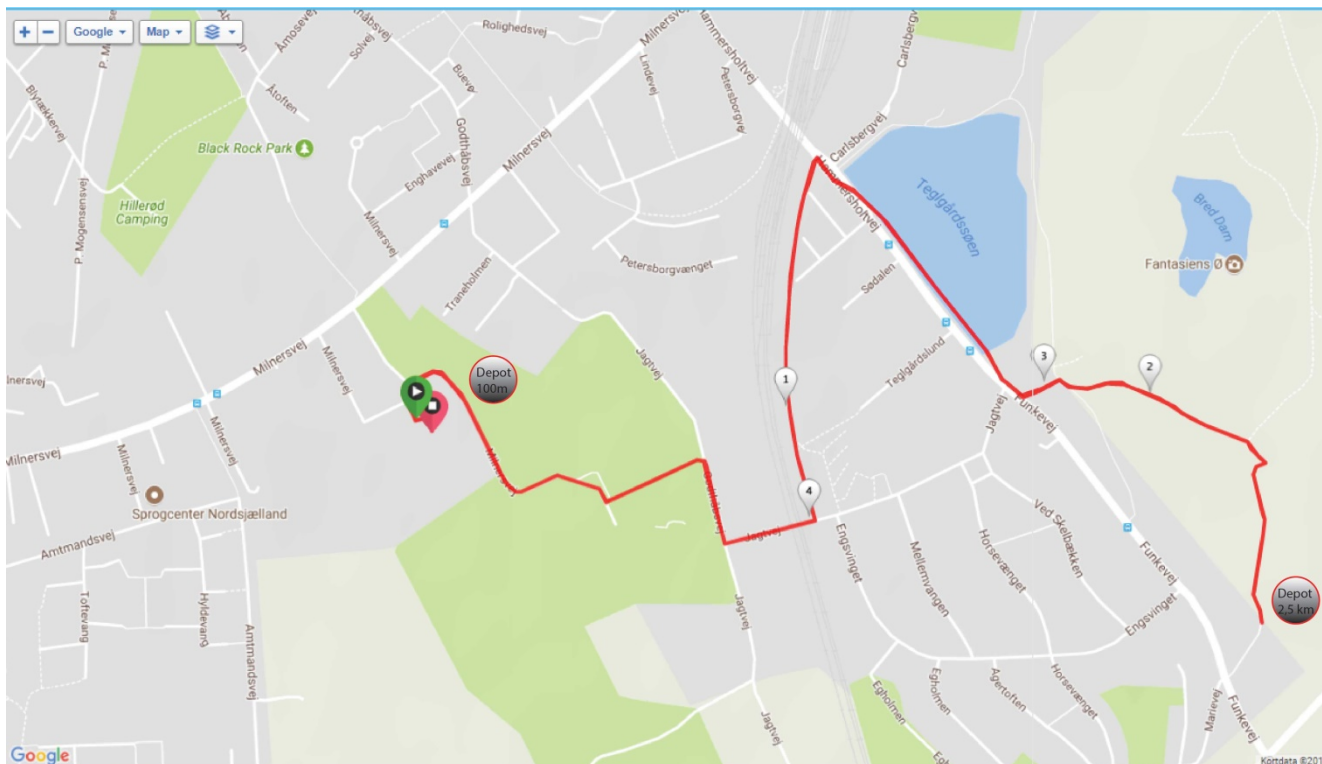
[LINK TIL LØBERUTEN HILLERØD TRIATHLON 10KM \(GULDRUTEN-OLYMPISK DISTANCE\)-\(STAFET DISTANCEN\)](#)

Endomondo : <https://www.endomondo.com/routes/978039859>

Garmin : <https://connect.garmin.com/modern/course/16003382>

Strava : <https://www.strava.com/routes/10024703>

LØBERUTEN TIL HILLERØD TRIATHLON 5KM (Bronze og Sølv distancen)



BILLEDE12-LØBERUTEN-5KM

Arrangøren tager forbehold for ændringer af ruten.

[LINK TIL LØBERUTEN HILLERØD TRIATHLON 5KM \(BRONZE, OG SØLV DISTANCEN\)](#)

Endomondo : <https://www.endomondo.com/routes/953086075>

Garmin : <https://connect.garmin.com/modern/course/16032402>

Strava : <https://www.strava.com/routes/9394593>