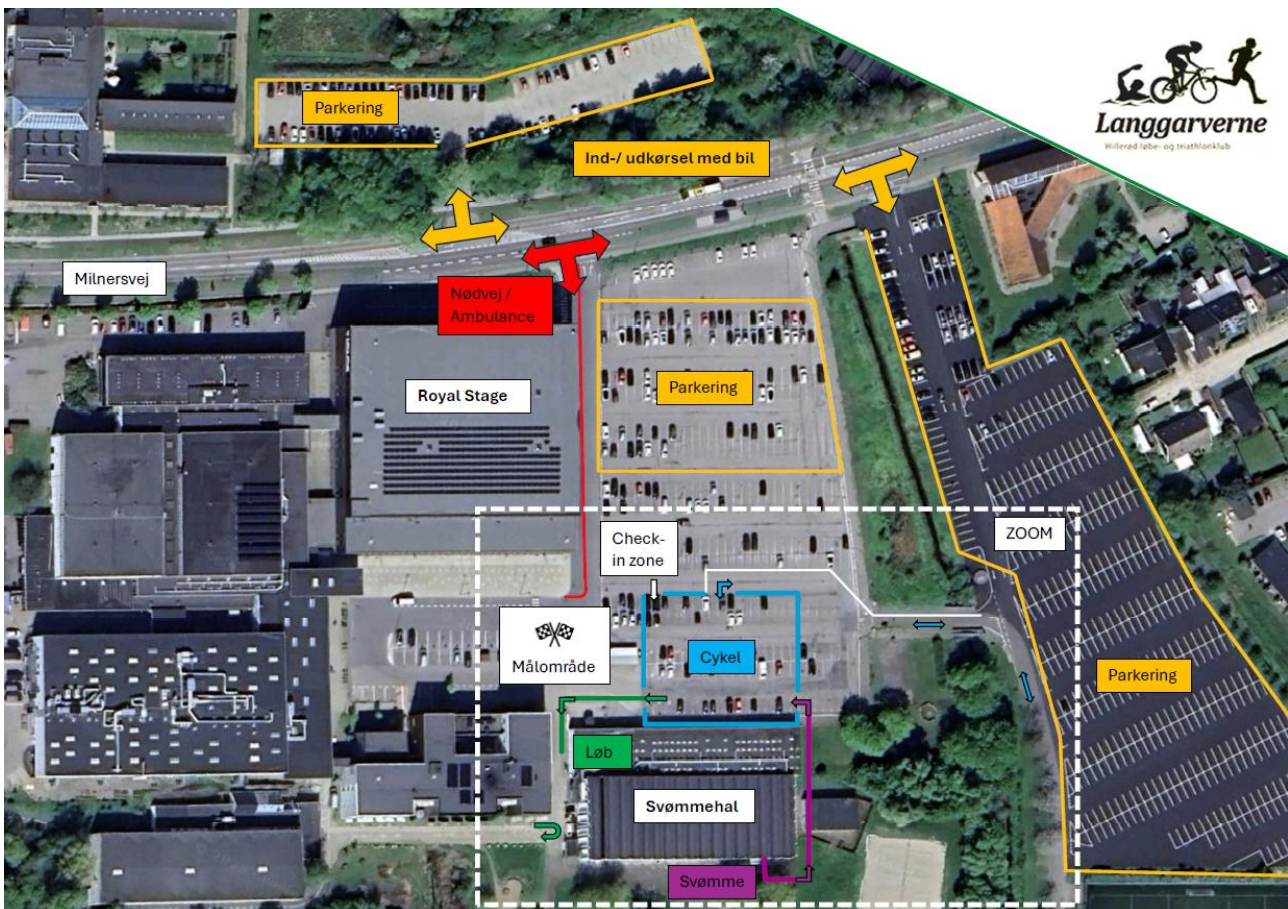


Kære deltager,

Hillerød, 30. april 2026

Tusind tak fordi du og hundredvis af andre har lyst til at være med til årets motionsfest i Hillerød! Vi nærmer os stævnet med hastige skridt, og derfor får du denne informationsmail, hvor du får et overblik over stævnepladsen på dagen, samt "raceguide" inkl. .gpx-filer. Når vi kommer lidt tættere på stævnedagen udsender vi mere detaljeret information og svar på evt. spørgsmål, men hold øje med vores Facebook, hvor vi også løbende vil dele informationer.

Oversigt over stævnepladsen

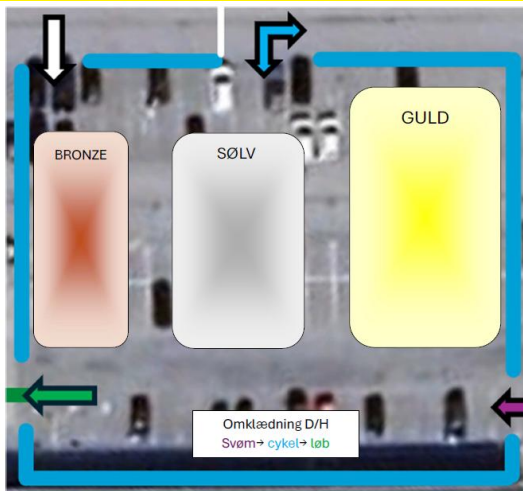


På stævnepladsen vil der være både kiosk, kaffevogn og foodtruck, så både venner, kolleger, familie og ikke mindst dig selv kan få både vådt og tørt på dagen.

Som det ses er der rig mulighed for parkering tæt på – vi opfordrer dog til samkørsel og brug af offentlig transport. Hillerød St. ligger kun lige over 1 km væk, og hvis du viser din billet i kiosken på stævnedagen, kvitterer vi med en lille gave!

Afhentning og påsætning af startnummer samt check-in

Notér dig dit startnummer (tildeles ca. en uge før stævnet), som kan hentes fra kl. 07.00 – kom i god tid, det gør det nemmere for både dig og andre. Når du har hentet dit startnummer, skal du sikre dig, at det hele er i pakken – startnummer, chip + ankelbånd og trilabel. Chip og ankelbånd bruges under svømning, mens trilabel skal sættes på cykel, cykelhjelme og evt. bagage.



Herefter skal du tjekke din cykel og cykelhjelme ind ved åbningen øverst til venstre på billedet, og sætte den det rette sted ift. distance, hvor dit nummer er markeret.

Cyklen hænges på stativet i sadlen, og evt. taske stilles på jorden på venstre side (modsat side af kæden). Undgå at have ting stående på jorden andre steder, da de af sikkerhedsmæssige årsager kan blive fjernet af arrangørerne.

Når du cykler, skal startnummeret være bagpå. Når du løber, skal det være foran. Dette gøres nemmest ved en nummerelastik. Hvis du ikke har dette, kan du få en udleveret. Det anbefales ikke at bruge sikkerhedsnåle, da der så skal bruges lang tid på at skifte ifm. overgang fra cykling til løb.

Omkledning

Vi anbefaler generelt, at man svømmer, cykler og løber i samme tøj, en såkaldt tridragt. Alternativt kan man sagtens både svømme og løbe i cykeltøj :-). Men særligt for førstegangstriatleter er det fuldt forståeligt at man måske ikke er i besiddelse af det helt ideelle tøj og udstyr. Derfor har vi i skiftezone sat kønsopdelte telte op til omklædning, ligesom det også vil være muligt at benytte svømmehallens omklædningsrum.

Racebriefing (foregår ved speakerteltet)

Fælles briefing guld kl. 08.40 – fælles briefing sølv kl. 09.25 – fælles briefing bronze kl. 10.05

Speaker og direktør for Triatlon Danmark Rasmus Henning vil briefe konkret i forhold til starten på dagen.

GPX-filer

Bronze:

https://www.sportstiming.dk/images/uploaded/16951/Hilleroed_Triatlon_2026_bronze.gpx

Sølv:

https://www.sportstiming.dk/images/uploaded/16951/Hilleroed_Triatlon_2026_soelv.gpx

Guld:

https://www.sportstiming.dk/images/uploaded/16951/Hilleroed_Triatlon_2026_guld.gpx

Du kan også finde alle cykel- og løberuter på Strava:

Bronze cykling: <https://www.strava.com/routes/3468727325688087132>

Sølv cykling: <https://www.strava.com/routes/3449017546009764280>

Guld cykling: <https://www.strava.com/routes/3482444794028691298>

Bronze løb: <https://www.strava.com/routes/3332710839532144372>

Sølv løb: <https://www.strava.com/routes/3329436430719383042>

Guld løb: <https://www.strava.com/routes/3329436807702899202>



Raceguide

Svømning

Vi forventer at starte distancerne på følgende tidspunkter:

Kl. 09.00 – Guld

Kl. 09.45 – Sølv + stafet

Kl. 10.25 – Bronze

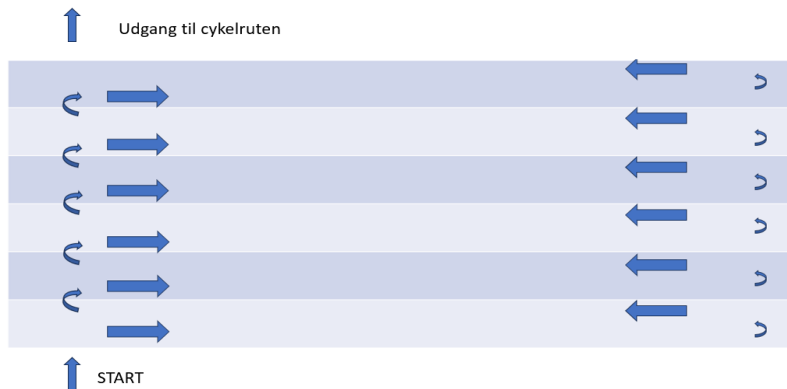
Der vil være opbevaringsmuligheder af tøj og ting i svømmehallens skabe, hvortil der sidder et kort, som du kan tage med dig når du har klædt om og låst dine ting inde (efterlades ligeledes i skabet når dagen er omme).

Vi forventer at sende jer afsted med ca. 15 sekunders mellemrum ned i vandet i den rækkefølge, som I stiller jer op i – det er derfor en god idé at kigge sig rundt og aftale indbyrdes at stille sig det mest hensigtsmæssige sted (de hurtigste forrest). I bestemmer selv, om I hopper med hovedet eller benene først. Våddragt er tilladt. Svømmefødder er ikke.

Oversigt over svømmehalsbaner

Der svømmes på 50 m-baner, og alt efter distance skal der således svømmes et antal gange frem og tilbage. Pga. det fælles slutsted og banetov tør vi næsten garantere, at det ”giver sig selv” når I står inde i svømmehallen, men for en sikkerheds skyld kommer her en grafisk gengivelse af svømmeruterne:

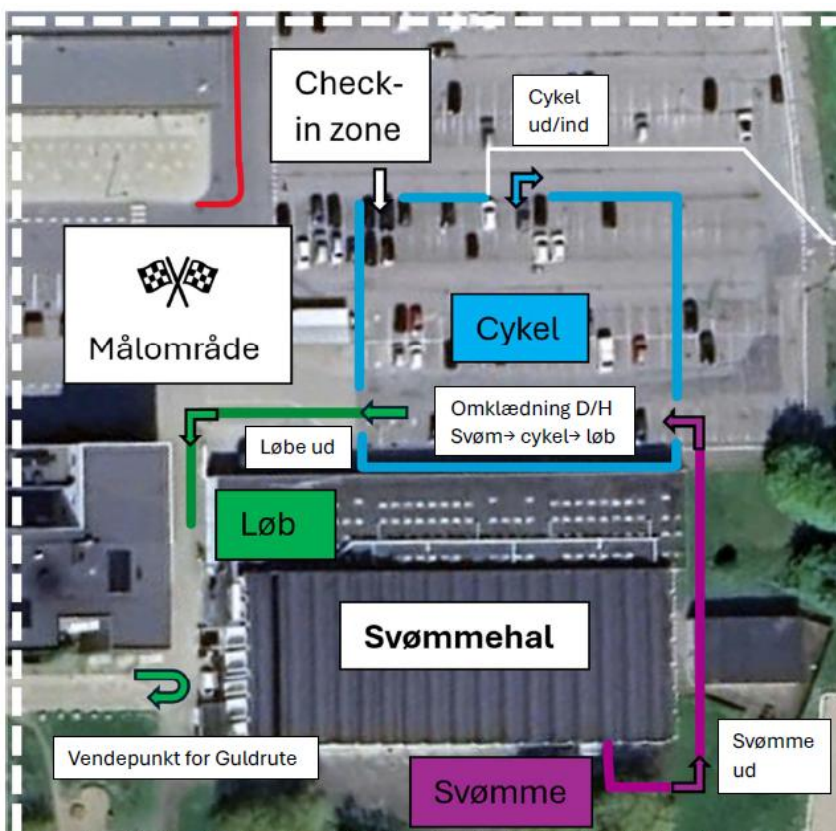
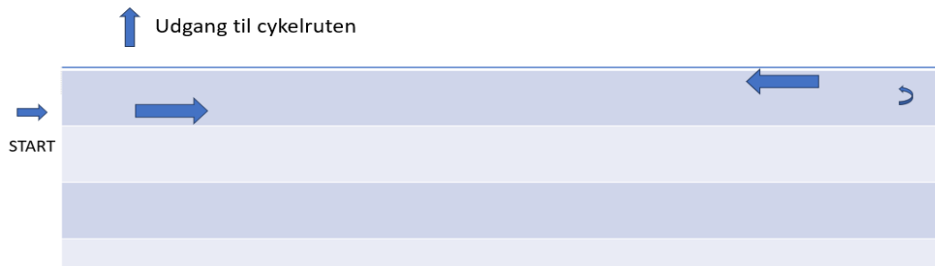
Guld



Sølv



Bronze



Når I har svømmet, kommer I ud af svømmehallen jf. billedet og skal derefter løbe langs med den lille streg rundt om svømmehallen ind i skiftezone, hvor cyklerne står. Cyklerne skal under stævnet ud og ind i den øverste del af skiftezone jf. billedet.

Man må kun opholde sig i skiftezone, hvis man er stævnedeltager – deltagere på stafet skal derfor skifte lige uden for zonen.

Cykling

Kør efter færdselsreglerne

Ruten er ikke afspærret for anden trafik, og det er dit ansvar som deltager at køre efter færdselsreglerne.

Der er opsat skilte, der gør opmærksom på cykelløb, og de nærmeste beboere er varslet. Der er placeret trafikofficials på de mest udsatte steder på ruten, hvor du passerer Kirkeltevej, derudover er der vejvisere (flagposter). Hold øje med pile, der indikerer, hvilken vej du skal cykle.



Hensyn og sikkerhed

Du deltager i et motionsstævne – tag hensyn til øvrige deltagere, tilskuere, fodgængere, trafikanter og det barn der lige pludselig måtte løbe ud foran dig.

Alle ruter køres dels på cykelsti, dels på almindelig vej. Du SKAL køre i højre side både på cykelstierne og vejene. Vær opmærksom på, at der kan komme hurtigere cyklister, der skal have plads til at overhale – og der kan komme modkørende cyklister på dobbeltrettede cykelstier – specielt i starten mellem padelhal og tennishal samt cykelstien fra Lillerød til Hillerød gennem Ny Hammersholt. Hvis du overhaler, så husk at orientere dig både fremad og bagud, så du ikke kører ud lige foran andre cyklister.

Der vil være enkelte strækninger på sølv- og guldruterne, hvor det kan være muligt at bruge eventuelle bøjler på tricykler. Vær meget opmærksom på ikke at ligge i bøjler på strækninger med manglende oversigt. Der er ikke afstandskrav, men ligger du i bøjlen, bør der være 12 m op til nærmeste cykel. Vi opfordrer til individuel cykling – dermed at du lader være med at ligge på hjul af andre deltagere – både af hensyn til din sikkerhed, men også øvrige deltageres sikkerhed.

Det er forbudt at overhale eller køre i tribøjle på cykelsti i starten mellem padelhal og tennishal. Tag hensyn – også til øvrige deltagere, der kan være mindre rutinerede end dig.

Al deltagelse i stævnet er på eget ansvar.

Musik

Af sikkerhedsmæssige hensyn må der ikke benyttes høretelefoner til aflytning af musik under deltagelsen i stævnet.

Væske

For alle deltagere gælder, at der IKKE er væskeudlevering på cykelruten. Sørg for at have den væske, du mener er nødvendig, gjort klar på cyklen, når du stiller den i skiftezone.

Cykelhjelme

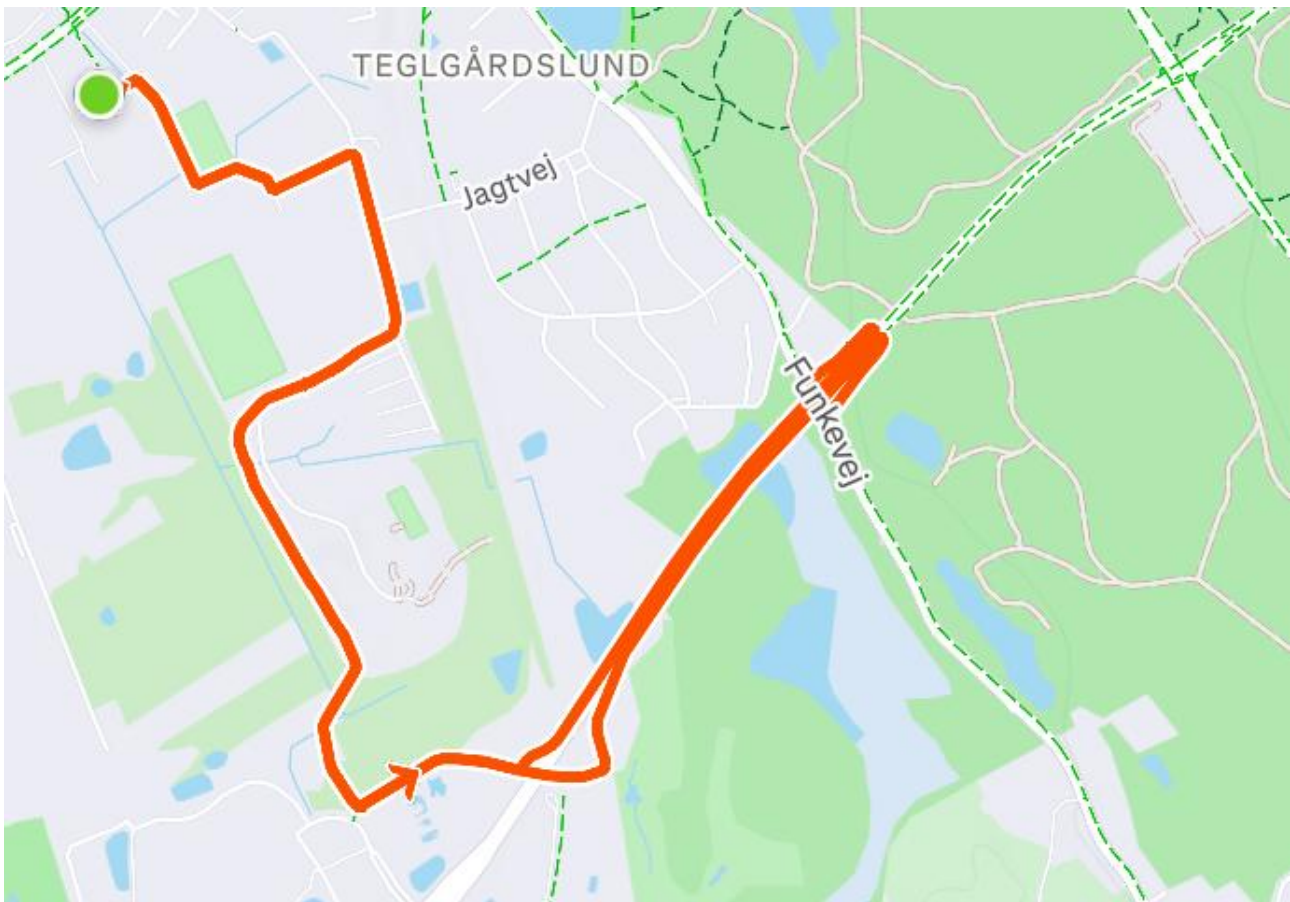
Alle deltagere SKAL bære cykelhjelme. Hjelmen skal være på og spændt fast, før du forlader skiftezone. Du må først stige på cyklen, når du har passeret udgang fra skiftezone.

Rutebeskrivelse

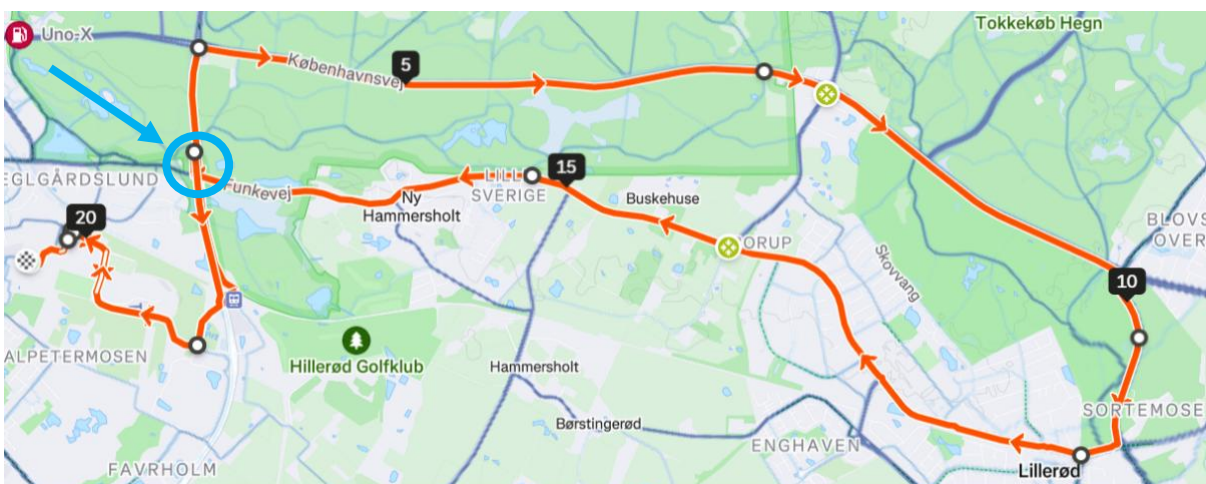
Ruterne er opmålt til hhv. 7 km (bronze), 21 km (sølv) og 36 km (guld). Ruten er ikke professionelt opmålt, hvorfor afvigelser kan forekomme. Selve rundstrækningen, som sølv kører én gang og guld kører to gange, er opmålt til 15 km.



Bronze (7 km):



Sølv (21 km) og guld (36 km), se blå markering på kortet for stedet hvor guld skal dreje fra og køre en gang til på rundstrækningen:





Løb

Løberuten er en simpel "ud-og-hjem"-rute ud forbi hospitalsbyggeriet. Bronze vender efter 600 m, mens sølv vender efter 2,5 km. Guld tilbagelægger sølvdistanzen to gange.

For sølv og guld vil der være væskedepot ved 2,5 km (og igen ved 7,5 km for guld).

Husk på alle distancer at holde til HØJRE på løberuten, så der er plads til løbere, der løber modsat retning af dig eller som ønsker at overhale dig. **Hvis I er flere, der følges, så giv plads til de andre deltagere, der kommer bagfra** – nogle steder er stierne smalle.