

# 1/4

# JERNMANDS STÆVNE

**Racemanual**



**Jels Triathlon**

# Jels Triathlon

Søndag d. 20. juni 2021 kl. 11.00.

## Distance

950 m svømning, 44 km cykling og 10,5 km løb.

## Afviklingen af Jels Triathlon 2021 bliver en smule anderledes grundet COVID-19

I denne guide beskrives det, hvordan stævnet 2021 bliver afviklet og hvilke forbehold, der er taget i forbindelse med COVID-19. Du bedes derfor læse denne guide grundigt igennem, inden du møder op til stævnet. I forbindelse med afvikling af Jels Triathlon følges sundhedsmyndighedernes retningslinjer og politiets anvisninger. Det betyder, at der er et større fokus på hygiejne, og på at deltager og frivillige holder indbyrdes afstand i løbet af stævnedagen.

Vask hænder eller brug håndsprit – medbring gerne egen håndsprit til området.

Du har **KUN** adgang til den skiftezone, som svarer til dit stævne. Skiftezonerne er indrettet, så kravet om afstand kan overholdes. Der vil være håndsprit tilgængeligt.

Det er op til den enkelte deltager, om man vil bruge mundbind i stævneområdet.

Det er ikke muligt at opholde sig i længere tid i målområdet efter mål, og målområdet skal forlades hurtigst muligt efter gennemførelse. Kort efter mål er der mulighed for at modtage mundbind. Forlad stævneområdet igen når du har hentet din cykel.

## Tidsplan

Husk, at afpasse ankomsttidspunktet så godt som muligt! Der er præcise tider for, hvornår du kan komme ned til skiftezonerne.

Heat nr. & start-nr.	Registrering	Cykel-aflevering	Start på svømning	Start på cykling	Start på løb	Cykel-afhentning
GRUPPE 2 (151 – 249) 1/4 Jernmand	10.20-10.40	10.20-10.40	11.00 50 deltagere	Fra ca. 11.15-11.45	Fra ca. 12.25- 13.45	13.05-14.45



## **Adresse**

Jels Søbad, Søvej 5A, 6630 Rødding

## **Parkering**

Parkering foregår for alle på parkeringsarealet på Søvej 5C, 6630 Rødding

## **Omklædning og toiletforhold**

Der vil være toiletforhold i Foreningshuset og Søbadshuset, men de vil være begrænsede. Derudover henvises til toiletterne ved parkeringspladsen på Søvej 5C, 6630 Rødding.

Såfremt du ikke benytter toiletterne men i stedet besøger i naturen, bliver du diskvalificeret.

## **Klasser**

Ungdom/Junior M/K: 18-19 år

Senior M/K: 20-39 år

Veteran 1 M/K: 40-49 år

Veteran 2 M/K: 50-99 år

## **Præmier**

Der er præmier til alle klassevindere.

Til de 3 første herrer og damer er der:

Nr. 1 – 500 kr.

Nr. 2 – 350 kr.

Nr. 3 – 200 kr.

## **Præmieoverrækkelse**

Der vil ikke være præmieoverrækkelse efter løbet i år. Præmierne bliver tilsendt.

## **Musik- og Radiokommunikation**

Radiokommunikation og lign. elektronisk udstyr som fx mp3 eller mobiltelefon er ulovligt. Intet brug af elektronisk udstyr i ørerne under konkurrencen.



## **Forsikring**

Deltagelsen sker for egen regning og risiko – Du bør tjekke, at dine forsikringsforhold er i orden før starten. Tænk på sikkerheden for dig selv og andre.

## **Racebriefing**

Det er obligatorisk at blive bekendt med reglerne omkring løbet. Triatlon Danmark konkurrenceregler kan læses [her](#). RaceBriefing vil foregå før svømmestart.

## **Dommere**

Der vil være officielle dommere fra Triatlon Danmark til stede og de vil også være repræsenteret på motorcykler på cykelruten. Dommerne vil lægge vægt på korrekt opførsel undervejs – særligt i skiftezone. Dommerne diskvalificerer meget sjældent, men vil påpege fejl og bede deltageren rette før de kan fortsætte. Stop – ret og fortsæt. Dommerne er der for at sikre korrekt opførsel og for at vejlede og instruere. De er frivillige og som deltagerne, så kommer de for at yde deres bedste på dagen. Tag godt imod dem.

## **Tidtagning og resultatliste**

Ib Stokkebye fra Run2u.dk sørger for tidtagning med chip-baseret udstyr. Resultatlisten vil være udarbejdet umiddelbart efter konkurrencens afslutning [her](#). De skal dog først godkendes af overdommeren.

Det er registreringen af tiden, der afgør, hvem der er vinderen. Det vil sige, vinderen er den triathlet, der har gennemført hurtigst. Registreringen starter på tidsmåten, lige før I løber i vandet.

## **Liveopdatering**

En nyhed vi kan præsentere er liveopdatering af Jernmandstævnet her, hvilket vores gode samarbejdspartner Ib Stokkebye fra Run2u.dk har udviklet. Liveopdateringen kan være en stor hjælp for triathleters familie, venner og evt. trænere som følger med på dagen. Liveopdateringen viser også, hvem der er efter en given deltager og hvor lang tid.

## **Evt. spørgsmål**

Venligst kontakt Ib Stokkebye på e-mail: [ib@run2u.dk](mailto:ib@run2u.dk) eller tlf.: 25 52 13 17. Brug venligst fortrinsvis e-mail kontakten!

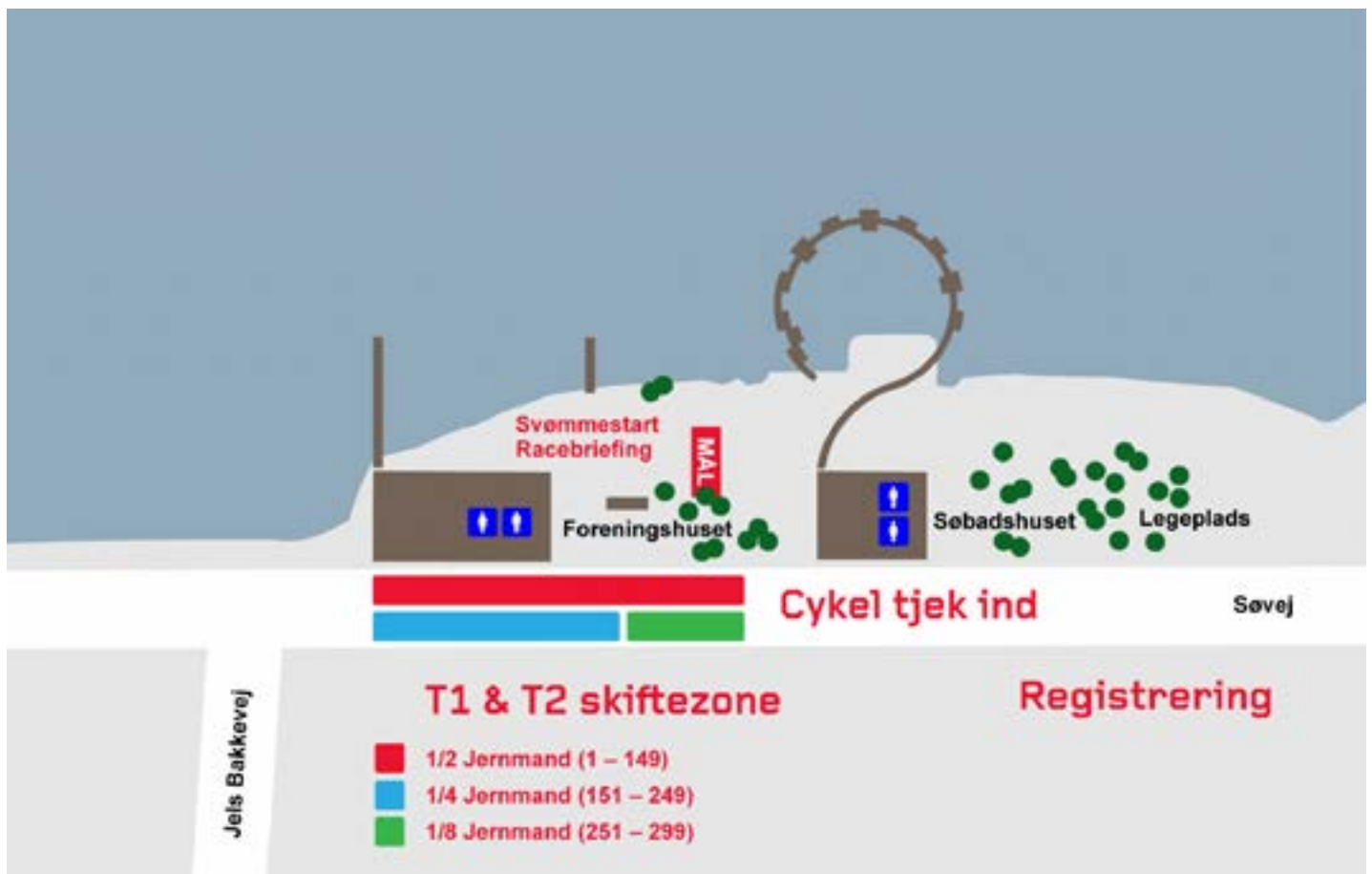


## Registrering

Registreringszonen åbner fra kl. 10.20-10.40. og herefter vil startnumre kunne afhentes. Oplys blot navn ved ankomst, tidtagingschip, startnummer, elastik til fastgørelse af startnummer og klistermærker til hjelm og cykel vil blive udleveret. Efter løbet kan cyklen kun tages med ud af skiftezone ved fremvisning af startnummer. Registreringszonen er placeret i stævneområdet.

## Skiftezone og stævneområde

Stævnets skiftezone T1 og T2 er på Søvej 5A, 6630 Rødding ved Foreningshuset. Området er afspærret - kun atleter og frivillige må komme ind. Du må ikke forlade T1 uden cykelhjem - dette tjekkes af frivillige. Der må ikke cykles i skiftezone. Hjelmen må først løsnes og tages af, når cyklen er stillet på plads.



Skiftezone er inddelt med markeringer for 1/2 Jernmand, 1/4 Jernmand og 1/8 Jernmand.



## Tidtagningschip

Under svømning, cykling og løb monteres chippen på anklen. Chippen er med i startposen. I tilfælde af tab af din timing chip under løbet, kontakt straks en official eller dommer.



*Tidtagningschip svømning.*



*Tidtagningschip cykling.*



*Tidtagningschip løb.*

## Cykel tjek ind

Cykler, hjelm og andet udstyr checkes af dommere fra Triathlon Danmark. Når både cykel og cykelhjem er tjekket ind, skal cyklen placeres på stativet ved dit startnummer.



*Cyklen placeres på stativet ved dit startnummer.*



**Jels** Triathlon

## Startnummer

Startnummer til løbet monteres på løbebælte eller med elastik som er i startposen. Startnummer skal være synligt foran ved løb.

Klistermærker med startnummer til hjelm og cykel monteres som anvist nedenfor.

Startnummer (mave/ryg) er frivilligt på cykelturen.



Startnummer monteres med elastik, som er i startposen



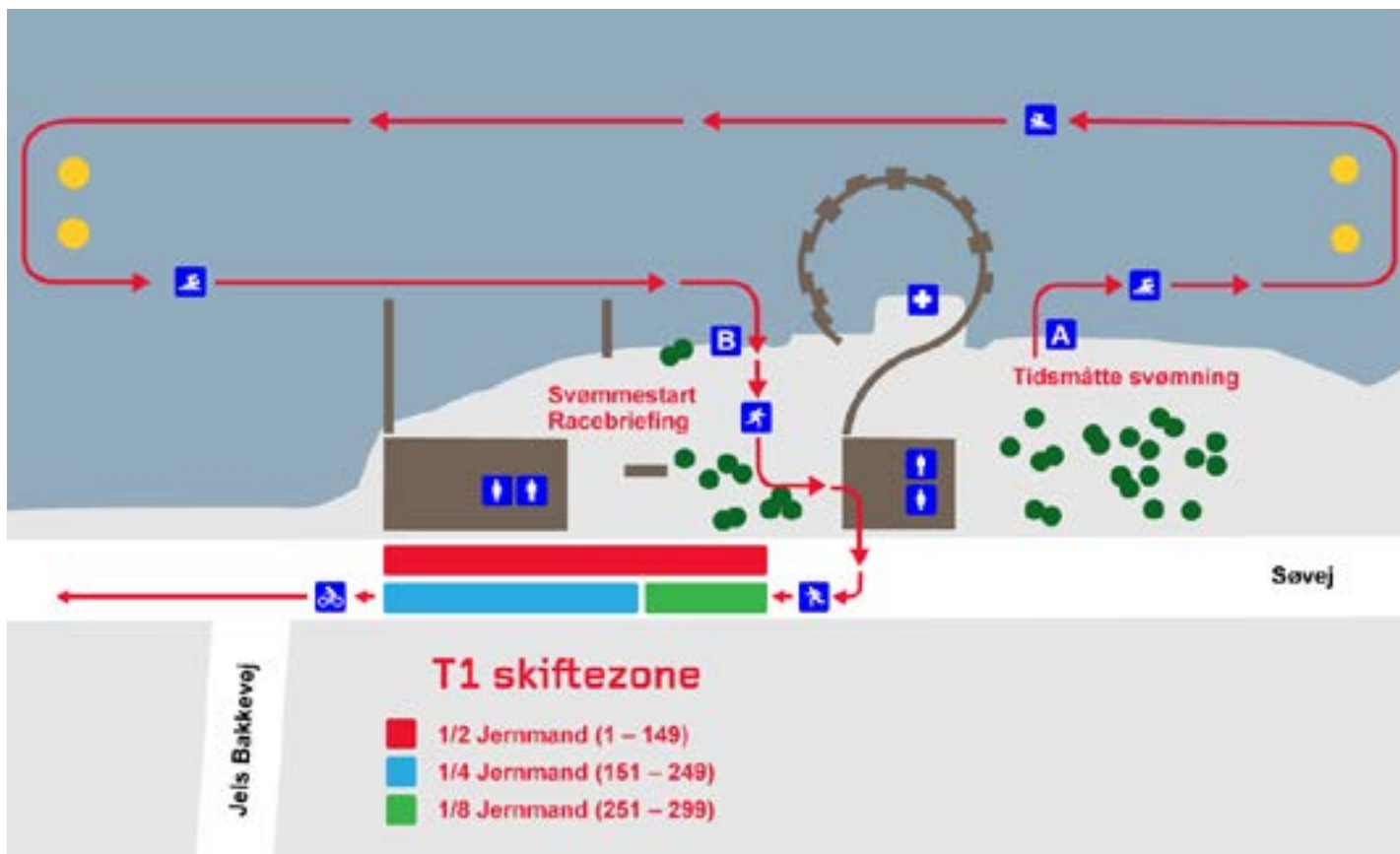
Eksempel på egen løbebælte (er ikke med i startposen).



Placering af nr. på venstre side af hjelm.



Placering af nr. på cykel.



*Svømmeruten gennemføres 1. gang.*

### **Svømmeruten**

Svømningen foregår i Jels Nedersø. Der er lagt bøjer ud i søen ved de 4 markeringer på kortet. Orienter dig om banen inden start, så du har helt styr på, hvordan bøjerne skal rundes.

### **Startområdet**

I vil alle blive fulgt ned til svømmestart – du bedes være klar til at følge din gruppe, når der er tilladelse til at forlade skiftezone. Her afholdes en kort racebriefing inden svømmestart.

### **Svømmestart**

I løber henover startområdet (enkeltstart) fra Foreningshuset til Søbadets bro (A) her får I jeres tid registreret og du skal op igen ved den anden side af søbadets bro (B). Ruten er 950 m og der svømmes 1 omgang.





## Vandtemperaturen

Vandtemperaturen kan ses [her](#).

## Våddragt

Det anbefales at gennemføre i en våddragt. Regler kan læses [her](#). Våddragt er obligatorisk ved vandtemperatur under 18 grader. Våddragter skal være med lange arme og ben. Vandtemperatur måles 1 time før svømmestart og alle deltagere får info om våddragter er obligatorisk eller ej umiddelbart herefter.

## Udgår under svømning

Hvis du vælger at udgå under svømningen, skal livreddere, dommere eller officials kontaktes. Hvis du under svømningen behøver hjælp, rækkes der en arm op for at skabe opmærksomhed evt. med råb om assistance/hjælp. Der vil være livreddere, både og kajaker til at hjælpe atleter i problemer. Har du et problem, skal du række armen op i luften (se illustration) Når båden eller kajakken ankommer, er det vigtigt at følge roerens anvisninger, så vi undgår, at roeren også havner i vandet.



**Skarpt nødsignal: Hjælp/Jeg er i nød** (én eller to arme bevæges op og ned, plask i overfladen).

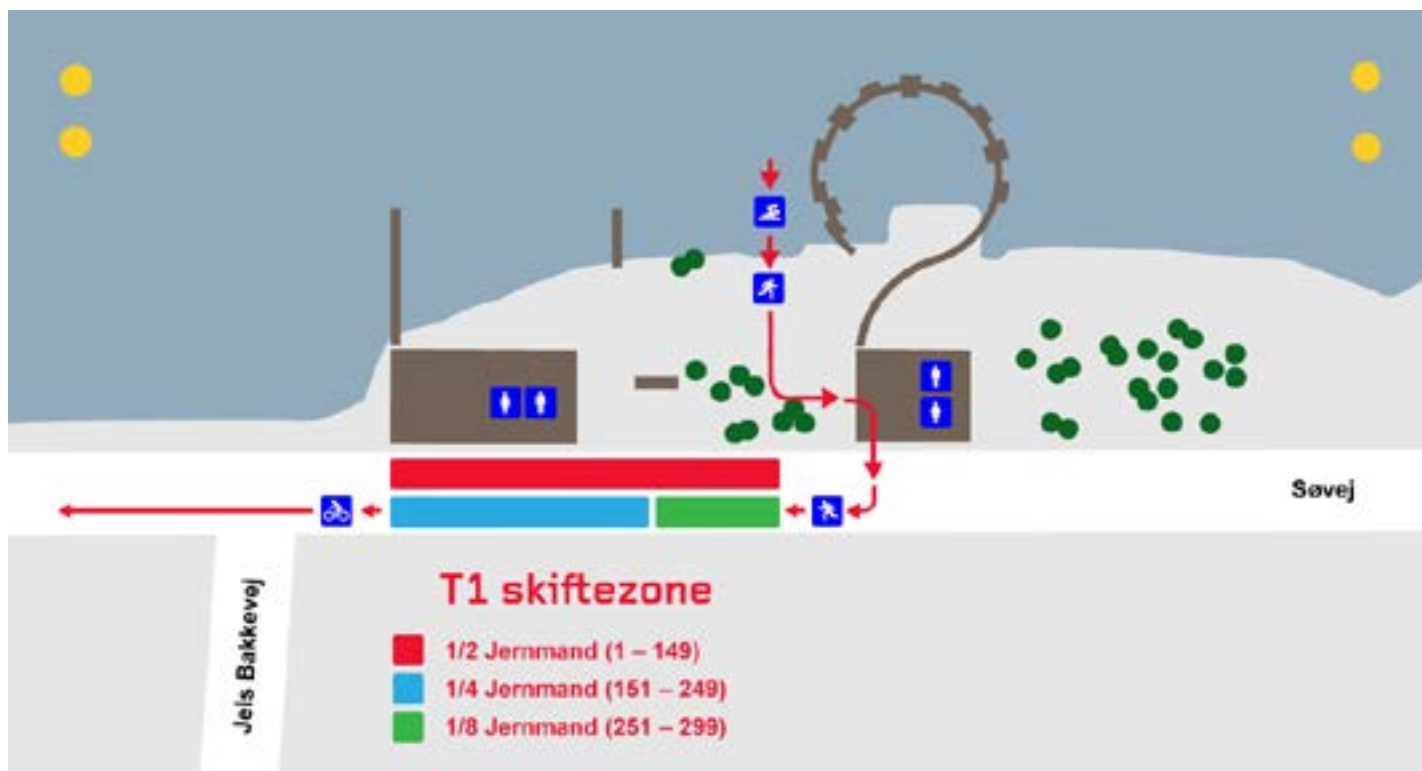


**Opmærksomhed: Kom/Hent mig** – en arm lodret i vejret.



**Jeg er OK/Besked modtaget.**





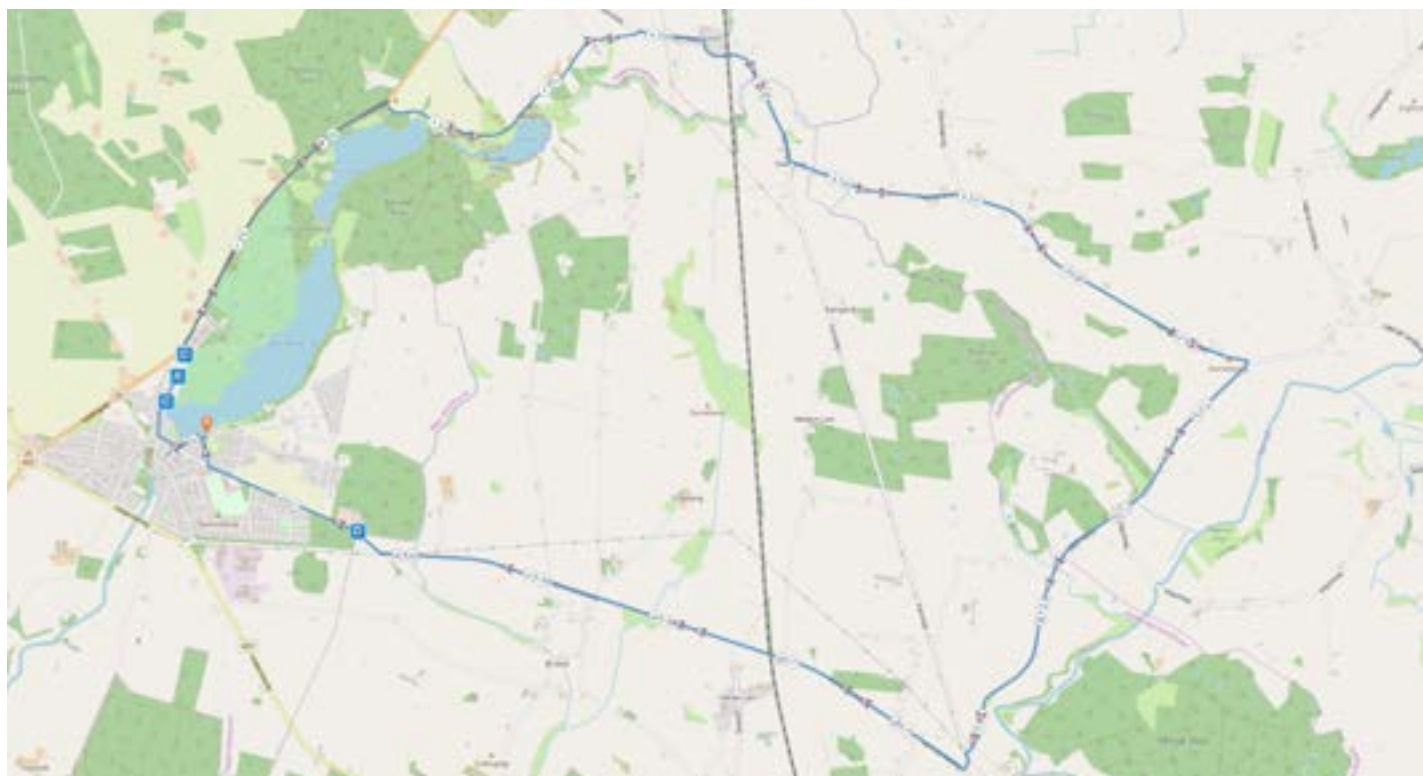
T1 – skift til cykel. Cykelruten gennemføres 2. gange.

### T1 – skiftezone

Når du kommer op fra svømningen, løber du op i skiftezone/T1 og gør dig klar til cykelturen. Cykelhjelme **SKAL** tages på i T1 inden cyklen fjernes fra raket. Du skal checke om din hjelm er korrekt spændt. Hvis du er i tvivl om hvad "korrekt spændt" er, spørg en dommer når du ankommer til skiftezone.

**HUSK** cyklen **SKAL** trækkes til startlinjen er passeret.





Jels Triathlon 1/4 Jernmand 2 Cykelrunder 44 Km filer kan downloades [her](#).

### **Cykelruten**

Cykelruten er en rundstrækning, som køres med uret på 22 km. Ruten, som er hård med nogle lige strækninger samt et par små bakker, skal gennemkøres 2 gange. Det kan ikke anbefales nok, at få styr på cykelruten inden selve løbet. Har du mulighed for at køre ruten inden, så gør det. Det giver en god følelse af at være velforberedt, og risikoen for at køre forkert minimeres. Vi gør selvfølgelig, hvad vi kan for at hjælpe, men i sidste ende er det atleternes eget ansvar at have styr på ruten.

### **Cykelruten på dit ur eller cykelcomputer**

Download en .tcx fil med ruten til din enhed [her](#). Du kan derefter uploade filen til f.eks Garmin, Strava osv.

### **Forplejning cykel**

Du skal medbringe egen energi og væske på cykelruten. I år er der desværre ingen udlevering af bananer og flasker med væske mm. På Koldingvej, ca. 1 km efter start på ruten er der et område med vand til påfyldning af flaske (1 på kortet).

### **Affald**

Der er dropzoner til tomme flasker og affald (2 og 4 på kortet)



*Sæt farten markant ned på Bakkevej.*

### **Omgange og afslutning af cykelruten**

Bakkevej ved stævneområde, start og slut. Hold til venstre, når du skal rundt på en ny runde og hold til højre når cyklingen er afsluttet og du drejer ind i T2, vær opmærksom på hvilken zone, du skal ind på. Der er skilte som markerer zonen. Sæt farten markant ned på Bakkevej.

### **12 meter reglen gælder og kontrolleres**

Der skal cykles med hjelm, og færdselsreglerne skal overholdes. 12-meter reglen er gældende, der skal være en afstand på mindst 12 meter til den forankørende. Dommerne diskvalificerer meget sjældent, men vil påpege fejl og bede dig rette før du kan fortsætte. Stop – ret og fortsæt.

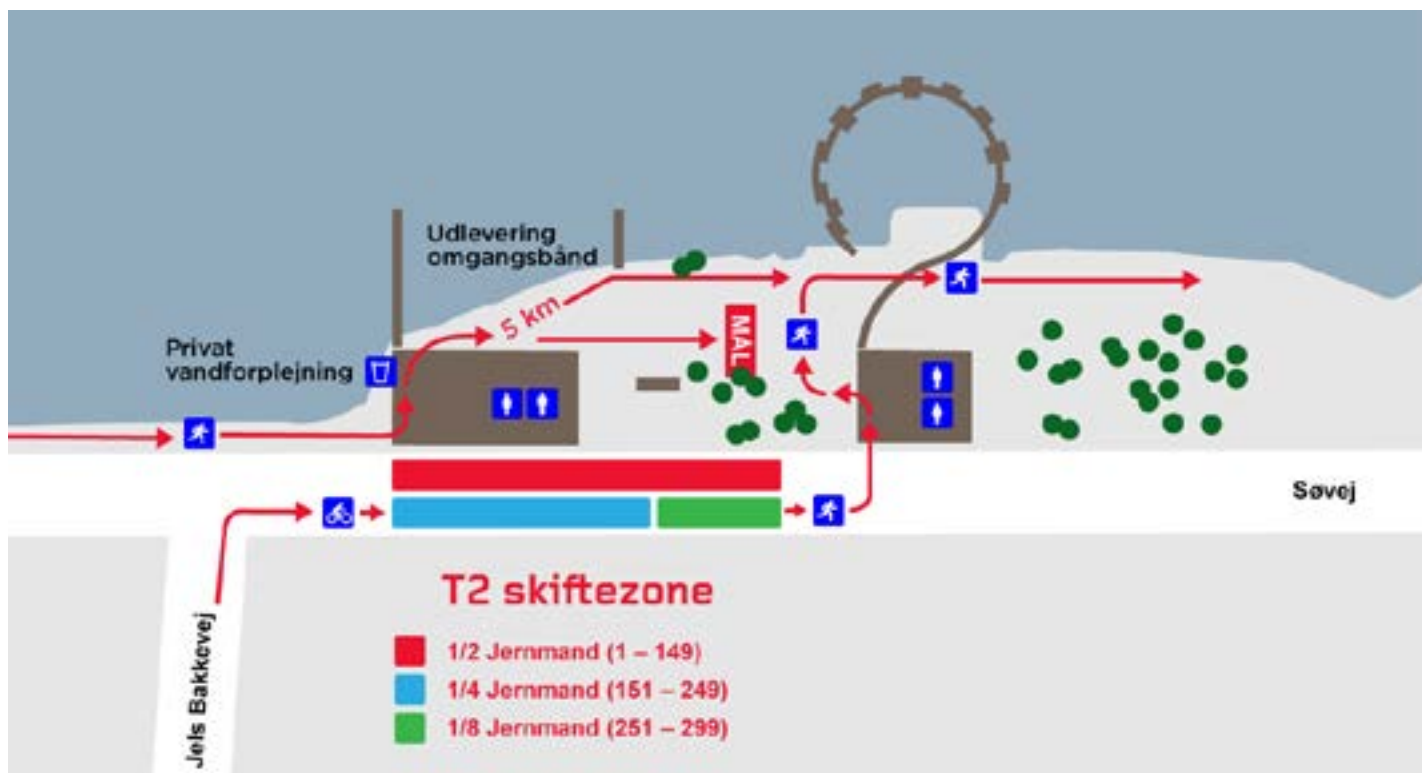
### **Der må ikke cykles i skiftezone**

Hjelmen må først løsnes og tages af, når cyklen er stillet på plads.

[Web TV med cykelruten](#)



**Jels Triathlon**



T2 – cyklen stilles på plads. 2 runder på hver 5,2 km løbes.

## T2 – skiftezone efter cykeldelen

Når du rammer T2, skal du huske at tage farten af cyklen og gøre klar til træde af cyklen. **HUSK** du skal – som minimum – have en fod på jorden inden du passerer stoplinjen. Din cykel hænges korrekt på stativet, inden du fortsætter med løbet, placér løse dele på modsatte side af kæden tæt på din cykel. Udstyr må ikke hænges på stativet.

**HUSK** løbsnummeret foran.





Jels Triathlon 1/4 Jernmand 2 Løberunder 10,5 Km filer kan downloades [her](#).

### **Løberuten**

Løberuten er en flot og afvekslende 5,25 km rundstrækning omkring Jels Nedersø og golfbanen. Ruten skal løbes igennem 2 gange. Underlaget er hårdt stabilgrus, græsplæne og på stier i skoven, samt lidt asfalt og fortov.

### **Løberuten på dit ur eller cykelcomputer**

Download en .tex fil med ruten til din enhed [her](#). Du kan derefter uploade filen til f.eks Garmin, Strava osv.

### **Forplejning løb**

I år er der desværre ingen udlevering af bananer og flasker med væske mm. På Koldingvej, ca. 4 km efter start på ruten er der et område med vand (1 på kortet). Ved foreningshuset, på slutningen af ruten, er der et område med “privat forplejning” (3), hvor man kan have sin forplejning stående.

### **Affald**

Der er dropzoner til tomme flasker og affald (2 på kortet)



*Ved Søbadet får man udleveret omgangsbånd*

### **Omgangsbånd**

Ved Søbadet får man udleveret omgangsbånd, så alle kan se, hvor langt du er i løbet.

Vi glæder os til at tage imod dig på søndag

[WebTv med løberuten](#)



**Søbadet** Triathlon