1/2 Jernmandsstævne
RACE MANUAL

Til vores stævner er der både plads til den erfarne triatlet, der kæmper om placeringerne, og til motionisten der kun er med for sjov eller måske er med i sit første triatlon, men vi er klar og glæder os til at afholde stævnet for jer.

Alt overskud til Jels IF og Rødding Triathlon Klub. Disse to foreninger stiller op med frivillig arbejdskraft til stævnerne.

Igen i år har vi liveopdatering af stævnet, hvilket vores gode samarbejdspartner Ib Stokkebye fra Run2u.dk har udviklet. Liveopdateringen kan være en stor hjælp for triatleters familie, venner og evt. trænere som følger med på dagen.

Der vil være officielle dommere fra Triatlon Danmark til stede og de vil også være repræsenteret på motorcykler på cykelruten. De er frivillige, og ligesom deltagerne, kommer de for at yde deres bedste på dagen. Hjemmeværnet viser vej og er der for jer, hvis I mangler hjælp. Tag godt imod dem.

Vi glæder os til at se jer!

Information 4
Tidtagning og resultatliste..... 6
Tidsplan 1/2 Jernmand 7
Parkering, omklædning og toiletforhold..... 8
Skiftezone og stævneområde 9
Tidtagningschip..... 10
Cykel tjek ind 10
Startnummer 11
Svømmeruten 12
Startområdet 12
Svømmestart..... 12
Vandtemperaturen..... 13
Våddragt 13
Udgår under svømning..... 13
Cykelruten..... 15
Cykelruten på dit ur eller cykelcomputer 15
Forplejning cykel 15
Afslutning af cykelruten 16
12 meter reglen gælder og kontrolleres..... 16
Der må ikke cykles i skiftezonen..... 16
T2 – skiftezone efter cykeldelen 17
Løberuten 18
Løberuten på dit ur eller cykelcomputer..... 18
Forplejning løb..... 18
Affald 18
Omgangsbånd..... 19
MÅL!!!..... 20
Tilskuerinformation 1/2 Jernmand..... 21
Jels Sø 21

Information
Jels Triathlon 1/2 Jernmand kl. 10.15.

Adresse
Jels Søbad, Søvej 5A, 6630 Rødding

Distance
1900 m (2 x 950 m) svømning, 88 km cykling og 21 km løb.

Tilmelding
Senest på dagen inden kl. 9.00 (+ gebyr på 50 kr.), hvis der ikke er udsolgt.

Startgebyr ½ Jernmandsstævne:
750 kr. indtil 31/12, fra 01/01 indtil 31/03 800 kr. fra 01/04 850 kr. pr. deltager som betales ved tilmelding. 900 kr. på dagen + 12,00 kr. pr. tilmelding onlinegebyr.

For at kunne deltage kræver det en licens. Har du ikke det, skal du gøre følgende: Melde dig ind i klub og få licens her, eller du kan købe et DTriF Enkelt Persons Medlem af forbundet (EPM) her. Læs mere om EPM her. Der er først foretaget endelig tilmelding til stævnet, når der er foretaget betaling (og først ved betaling kan deltagerne optages på deltageroversigten på hjemmesiden). Der er lavet en øvre grænse for antal på 360 deltagere.

Refundering af startgebyr / ændringer
Bliver du forhindret i at deltage, skal du henvende dig til følgende e-mail adresse: ib@run2u.dk. Oplys dit konto nummer og du vil modtage dine startpenge fratrukket gebyr på kr. 50,- Dette kan dog kun lade sig gøre indtil 2 måneder før stævnet. Ændring af deltagernavn er mulig i hele perioden mod et gebyr på kr. 50

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
Stafethold (min. 18 år): M/K og Mix

Præmier
Til de 3 første herrer og damer er der:
Nr. 1 – Gavekort til værdi á 1.000 kr.
Nr. 2 – Gavekort til værdi á 500 kr.
Nr. 3 – Gavekort til værdi á 250 kr.

Præmieoverrækkelse
Der vil være præmieoverrækkelse efter løbet.

Musik og Radiokommunikation
Radiokommunikation og lign. elektronisk udstyr som fx mp3 eller mobiltelefon er ulovligt. Intet brug 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 Danmarks konkurrenceregler kan læses her. RaceBriefing vil foregå før svømmestart.

Stævnekategori
Sikkerhedscertificeret medlemsstævne med officielle dommere fra Triatlon Danmark

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 skiftezonen. 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.

TRIATLON DANMARK

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.

Vinderne af Jels Triathlon og age group vindere afgøres på bruttotider. Bruttotiden er den tid, der går, fra startskuddet lyder, til målstregen passeres.

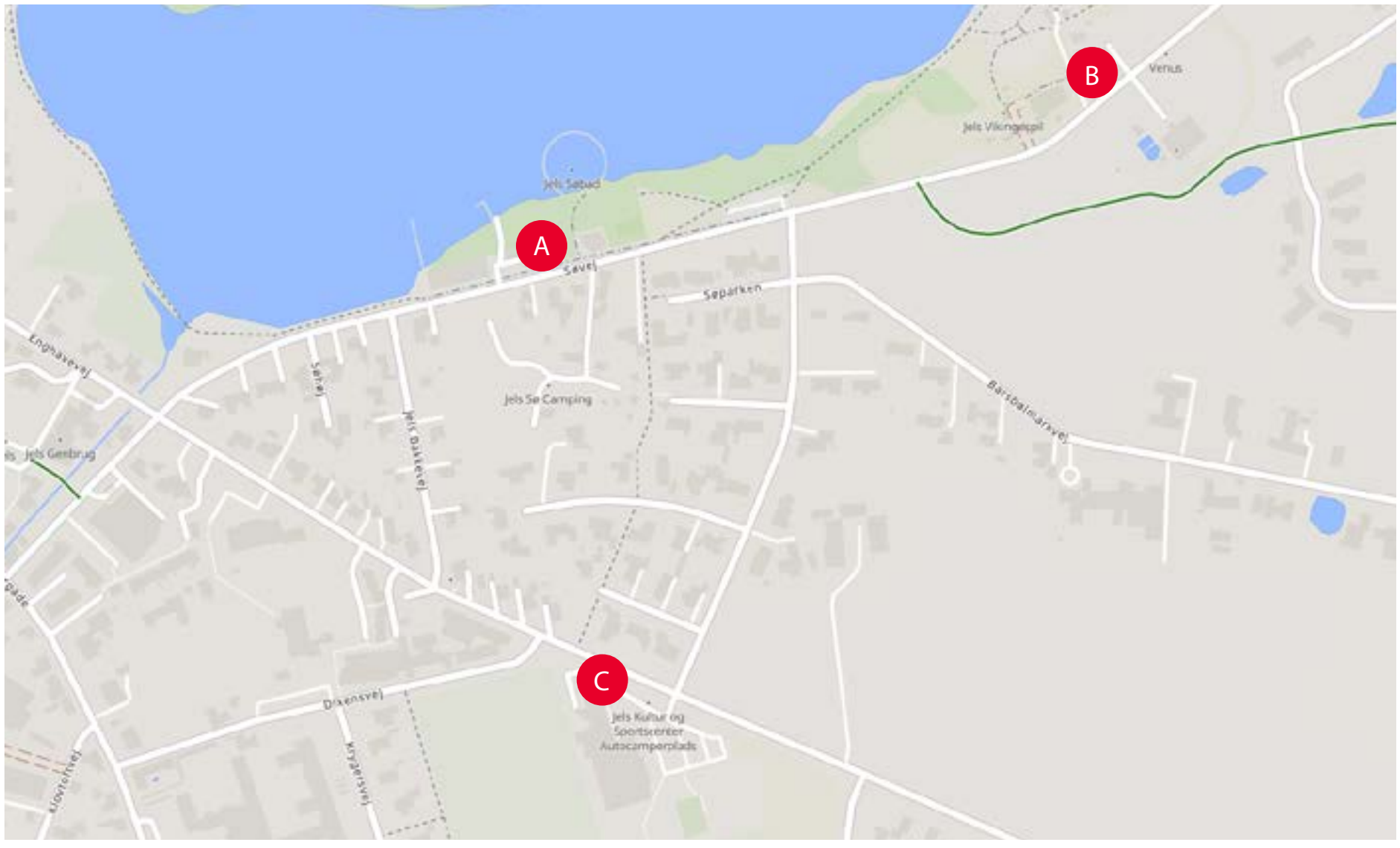
Liveopdatering
Liveopdatering af Jernmandstævnet her, hvilket vores gode samarbejdspartner Ib Stokkebye fra Run2u.dk har udviklet. Liveopdateringen kan være en stor hjælp for triathleters familie, venner og evt. trænere som følger med på dagen. Liveopdateringen viser også, hvem der er efter en given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

Evt. spørgsmål
Venligst kontakt Ib Stokkebye på e-mail: ib@run2u.dk eller tlf.: 25 52 13 17.
Brug venligst fortrinsvis e-mail kontakten!

Registrering
Registreringszonen åbner kl. 8.00. og herefter vil startnumre kunne afhentes. Oplys blot navn ved ankomst, tidtagningschip, startnummer, elastik til fastgørelse af startnummer og klistermærker til hjelm og cykel vil blive udleveret. Efter løbet kan cyklen kun tages med ud af skiftezonen ved fremvisning af startnummer. Registreringszonen er placeret i stævneområdet.

Tidsplan 1/2 Jernmand

Tidspunkt	Beskrivelse	Location
Kl. 8.00 til 9.45	Registrering og udlevering af nr.	Jels Søvej/Søbadshuset
Kl. 8.00 til 9.45	Check-in af cykler og udstyr	Jels Søvej/Jels Søbad
Kl. 9.50	Information/briefing. Skiftezonen lukker (samtidig med information/briefing) og skiftezonen tømmes for deltagere.	Jels Søvej/Jels Søbad
Kl. 10.15	Start Svømning. 1900 m (2 x 950 m) svømning	Jels Søbad
Kl. ca. 10.45	Første deltager forventes oppe af vandet efter ca. en halv time.	Jels Søbad
Kl. ca. 10.46	88 km cykling. De første hopper på cyklen. 4 omgange á 22 km. Deltagerne kommer forbi Bakkevej 4 gange.	Jels Søvej
Kl. ca. 12.56	De første forventes i mål efter 88 km cykling.	Jels Søvej
Kl. ca. 12.58	21 km løb. 1/2 maraton begynder og der løbes 4 omgange á 5,25 km.	Jels Søvej/Jels Søbad
Kl. ca. 14.15	Første deltager forventes i mål.	Jels Søbad
Kl. ca. 14.45	Præmieoverrækkelse	Jels Søbad

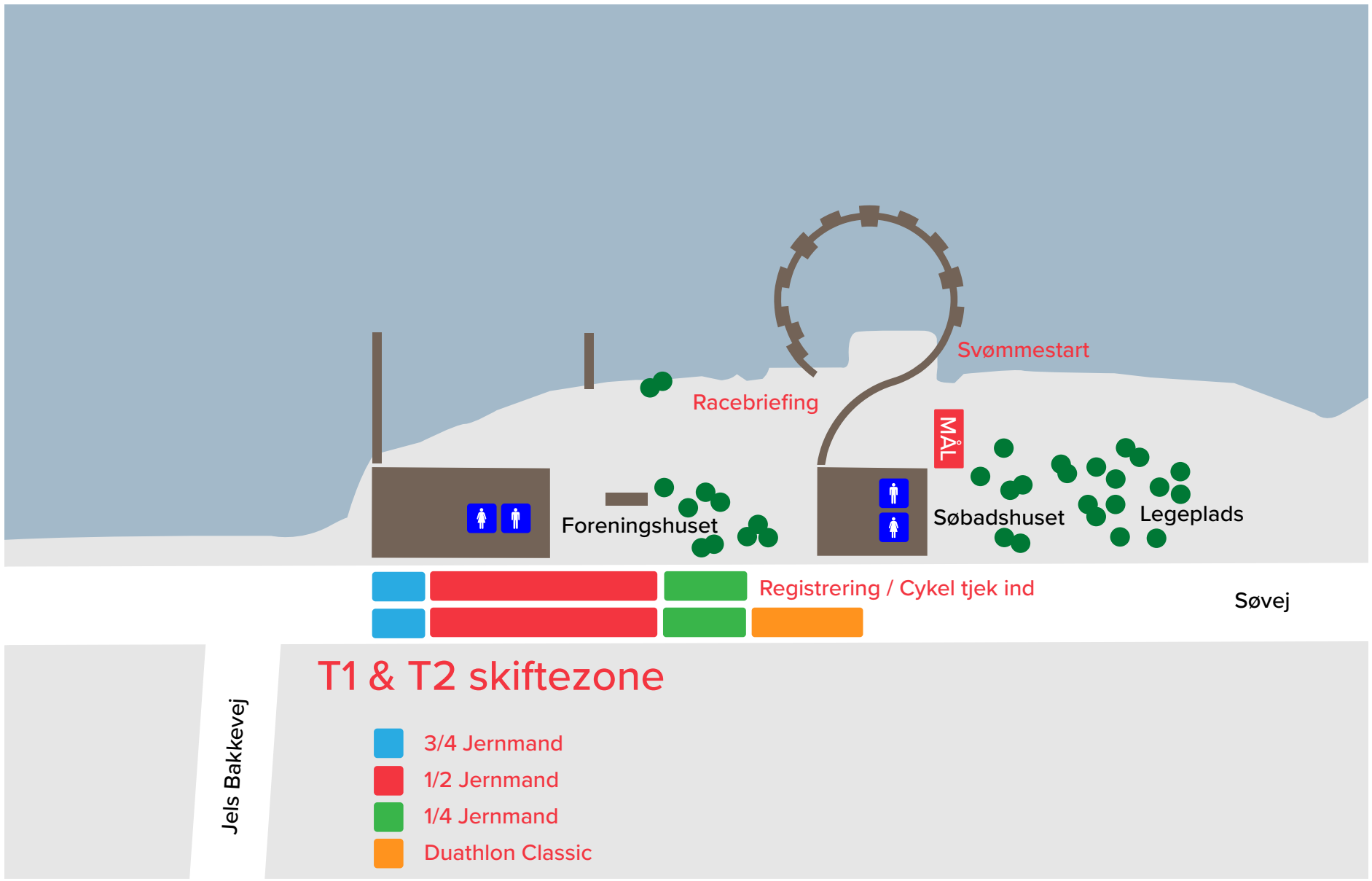


Parkering, omklædning og toiletforhold
Parkering på parkeringsarealet på Søvej 5C, 6630 Rødding (B) eller Thorhallen – Jels kultur & sportscenter – Ørstedvej 10, 6630 Rødding (C)

Der vil være toiletforhold i (A) Foreningshuset og Søbadshuset, men de vil være begrænsede. Derudover henvises til toiletterne ved parkeringspladsen på Søvej 5C, 6630 Rødding (B) og Thorhallen – Jels kultur & sportscenter – Ørstedvej 10, 6630 Rødding (C)

Omklædning i (A) – Søbadshuset – Søvej 5A, 6630 Rødding og (C) Thorhallen – Jels kultur & sportscenter – Ørstedvej 10, 6630 Rødding.

Såfremt du ikke benytter toiletterne men i stedet besørger i naturen, bliver du diskvaliceret.



Skiftezonen er inddelt med markeringer for 1/2 Jernmand, 1/4 Jernmand, 3/4 Jernmand og Duathlon Classic.

Skiftezone og stævneområde

Stævnets skiftezoner 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 cykelhjelm – dette tjekkes af frivillige. Der må ikke cykles i skiftezonen. Hjelmen må først løsnes og tages af, når cyklen er stillet på plads.

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 Dansk Triathlon Forbund. Når både cykel og cykelhjelm er tjekket ind, skal cyklen placeres på stativet ved dit startnummer.

Cyklen placeres på stativet ved dit startnummer.

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

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

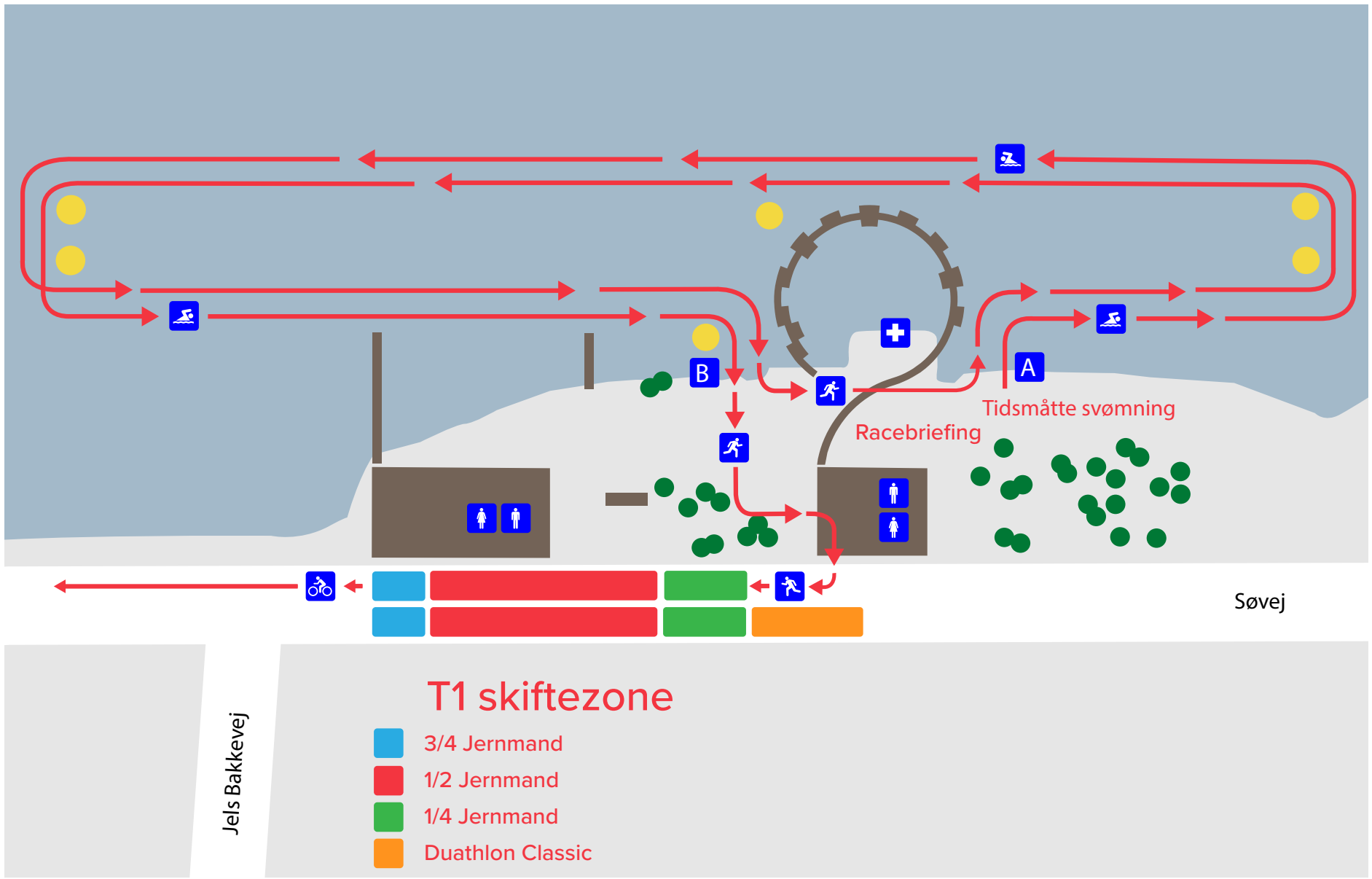
Startnummer (mave/ryg) er frivilligt på cykelturen

Startnummer monteres med sikkerhedsnåle, 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 2. gange. Der løbes hen over land fra B til A efter 1. omgang.

Svømmeruten
Svømningen foregår i Jels Nedersø. Der er lagt bøjer ud i søen ved de 2 markeringer på kortet. Orienter dig om banen inden start, så du har helt styr på, hvordan bøjerne skal rundes.

Startområdet
Her afholdes en kort racebriefing inden svømmestart.

Svømmestart
Der er start i vandet (vandstart) ved Søbadets bro (A) og op igen ved den anden side af søbadets bro (B). Ruten er 950 m og der svømmes 2 omgange.

Vandtemperaturen
Vandtemperaturen kan ses her

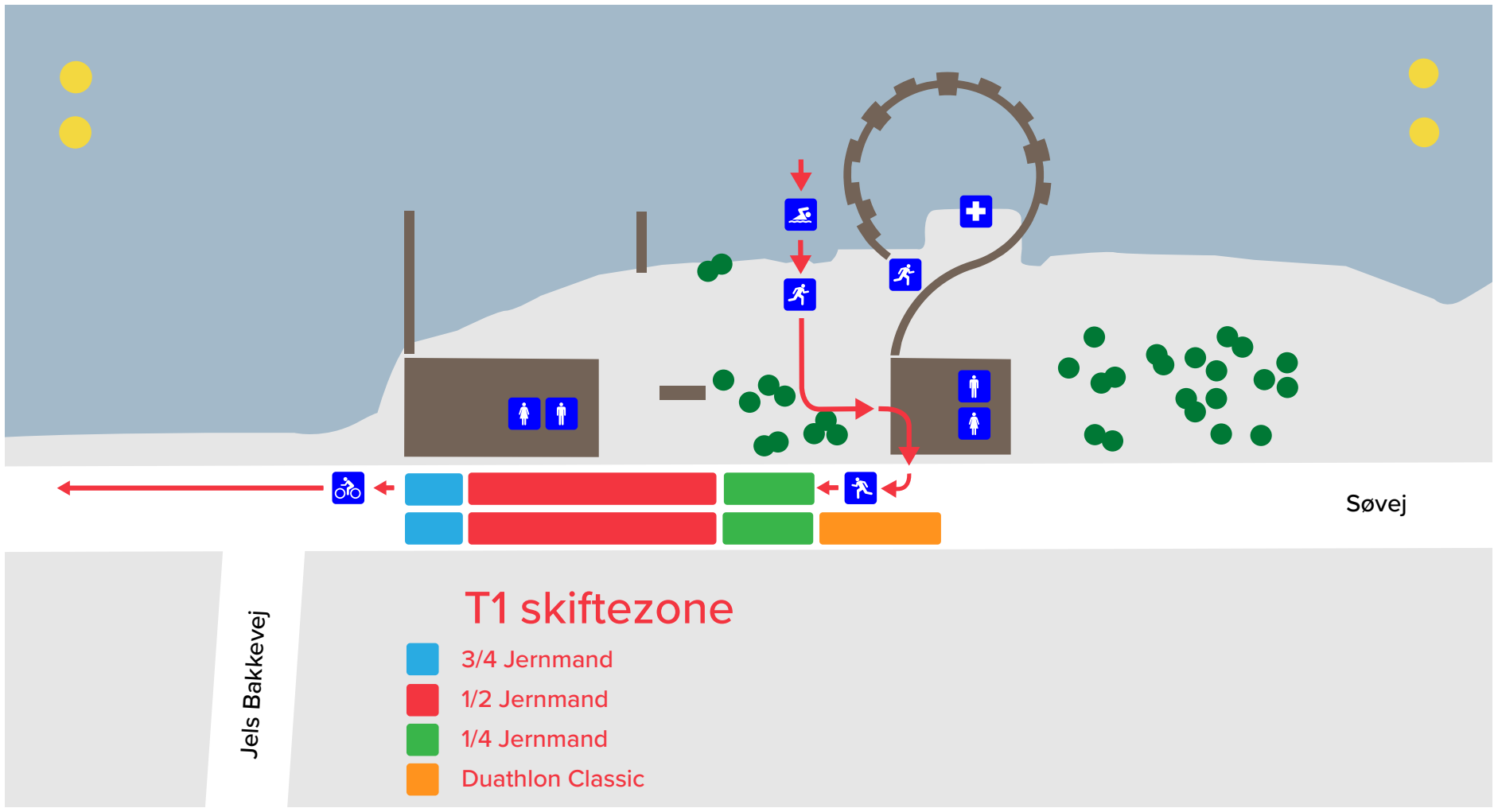
Våddragt
Det anbefales at gennemføre i en våddragt. Regler kan læses her. Våddragt er obligatorisk ved vandtemperatur under 18 grader. Våddragter skal være med lange arme og ben. Vandtemperatur måles 1 time før svømmestart og alle deltagere får info om våddragter er obligatorisk eller ej umiddelbart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

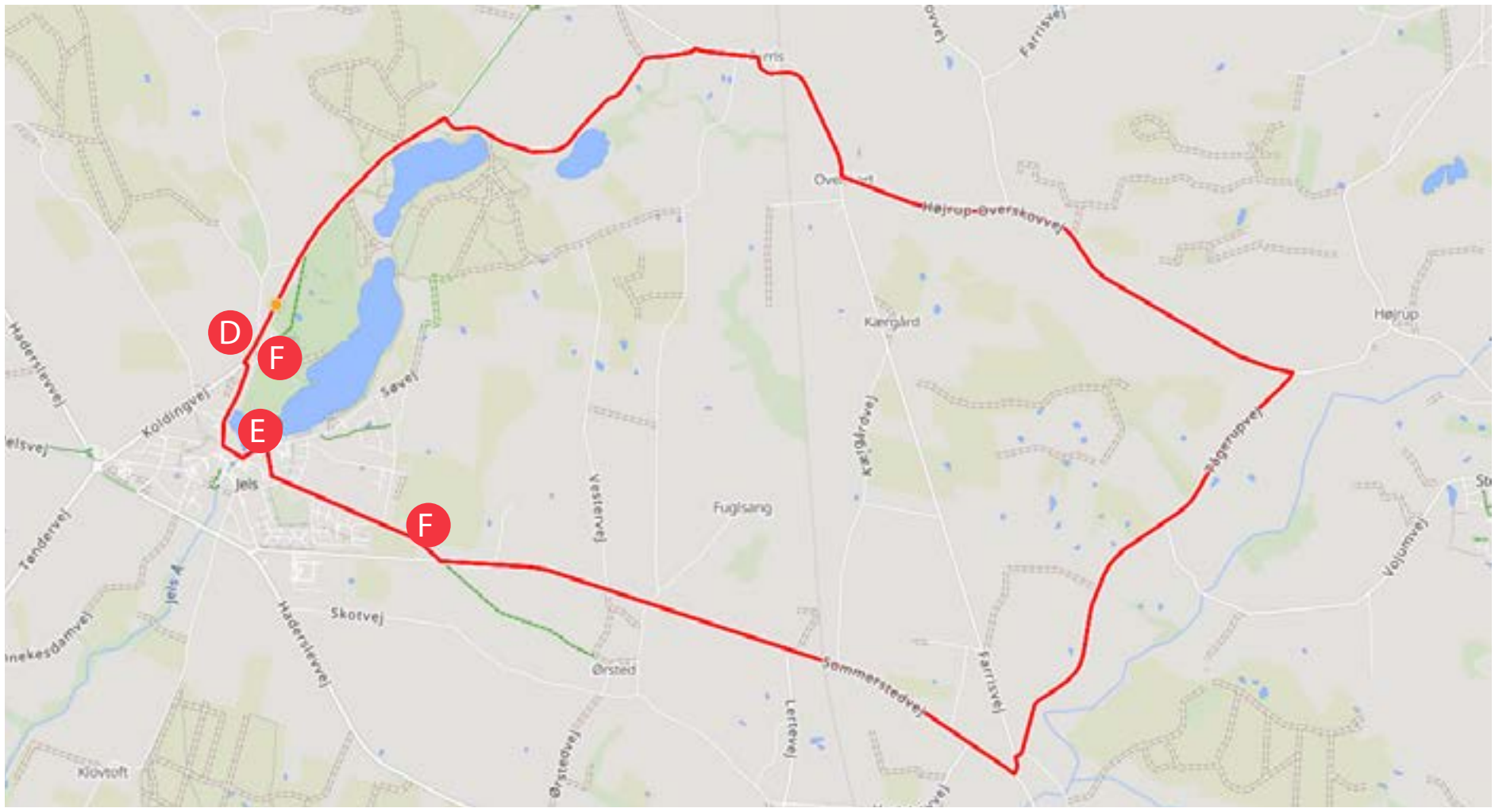


T1 – skift til cykel. Cykelruten gennemføres 4. gange.

T1 – skiftezone

Når du kommer op fra svømningen, løber du op i skiftezonen/T1 og gør dig klar til cykelturen. Cykelhjelm **SKAL** tages på i T1 inden cyklen fjernes fra racket. 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 skiftezonen.

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



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 4 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 ved at klikke øverst på kortet. Du kan derefter uploade filen til f.eks Garmin, Strava osv.

Forplejning cykel
På Koldingvej, ca. 1 km efter start på ruten vil der være mulighed for påfyldning af egne flasker. (D)

På Søvej, lige efter start på ruten er der et område med “privat forplejning” (E), hvor hjælpere må udlevere forplejning, eller hvor man kan have sin forplejning stående.

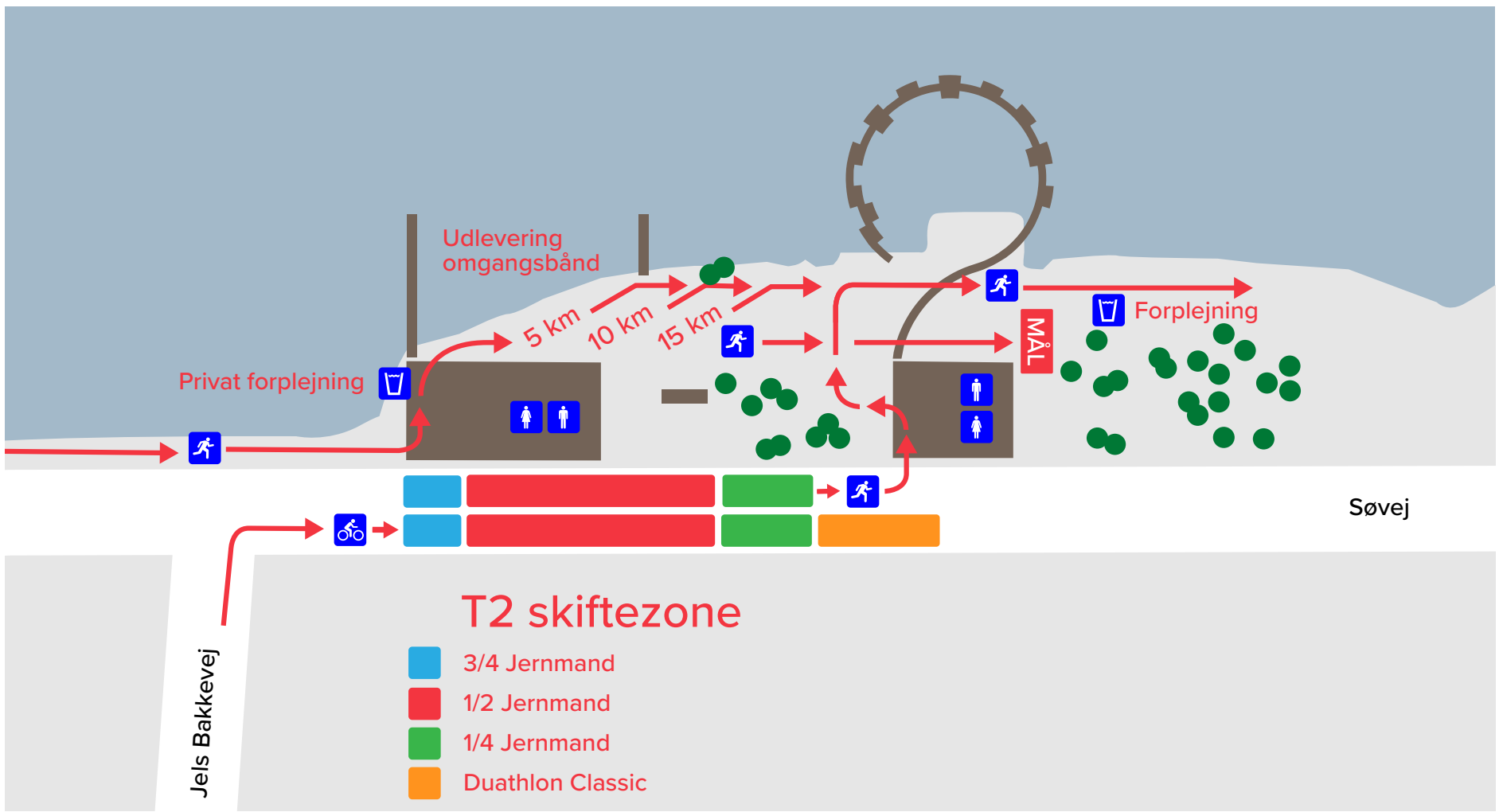
Affald
Der er dropzoner til tomme flasker og affald. (F)

Sæt farten markant ned på Bakkevej.

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



T2 – cyklen stilles på plads. 4 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 højre side tæt på din cykel. Udstyr må ikke hænges på stativet.

Løberuten
Løberuten er en flot og afvekslende 5,2 km rundstrækning omkring Jels Nedersø og golfbanen. Ruten skal løbes igennem 4 gange. Underlaget er hårdt stabilgrus, græsplæne og på stier i skoven, samt lidt asfalt og fortov.

Løberuten på dit ur eller cykelcomputer
Download en .tcx fil med ruten til din enhed ved at klikke øverst på kortet. Du kan derefter uploade filen til f.eks Garmin, Strava osv.

Forplejning løb
Stævnets forplejning er i målområdet med udlevering af bananer og væske mm. (G) og 2,5 km ude på ruten (H), hvor der står hjælpere og udleverer væske.

På Søvej, lige efter start på ruten er der et område med "privat forplejning" (E), hvor hjælpere må udlevere forplejning, eller hvor man kan have sin forplejning stående.

Der er væske for hver 2,5 km.

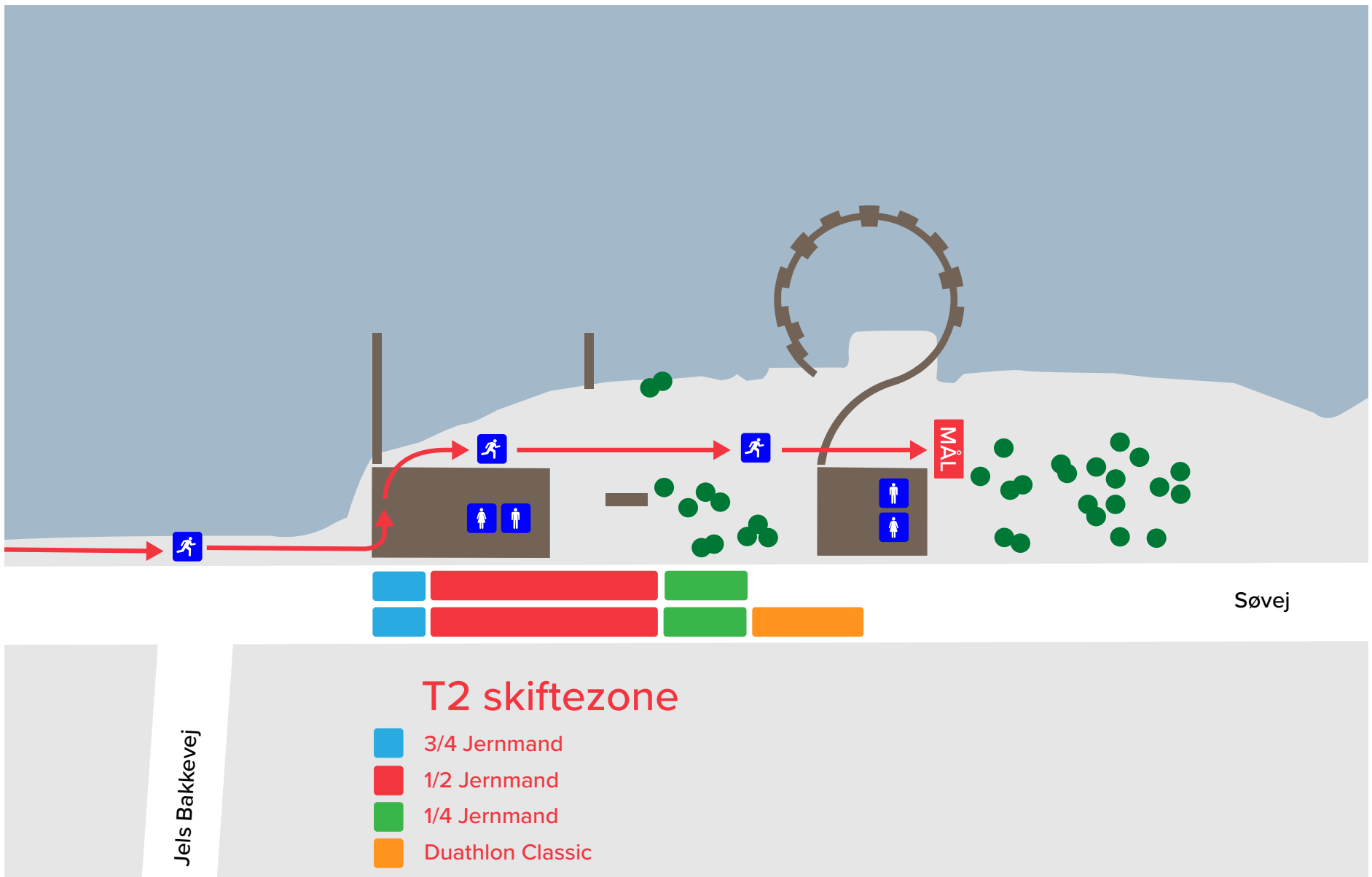
Affald
Der er dropzoner til tomme flasker og affald. (F)

HUSK løbsnummeret foran.

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

Ved Søbadet får man udleveret omgangsbånd

MÅL!!!
Du kommer i mål ved Søbadshuset efter 5,2 km.



Mål!!!

Tilskuerinformation 1/2 Jernmand

Tidspunkt	Beskrivelse
Kl. 10.15:	1900 m (2 x 950 m) svømning. Deltagerne hopper i vandet ved Søbadet. Et flot syn. Sidste år var den første deltager oppe af vandet efter ca. en halv time.
Kl. ca. 10.45:	88 km cykling. De første hopper på cyklen. 4 omgange á 22 km. Deltagerne kommer forbi Bakkevej 4 gange.
Kl. ca. 12.56:	De første kommer i mål efter 88 km cykling. Herefter kommer deltagerne i grupper.
Kl. ca. 12.58:	21 km løb. 1/2 maraton begynder og der løbes 4 omgange á 5,25 km. Meget aktivitet i målområdet. Der er mulighed for at se løberne 4 gange ved Søbadet.
Kl. ca. 14.15:	Forventes første mand i mål. Mellem kl. 14.15 og kl. 17.35 kommer glade og trætte triatleter i mål.

Jels Sø
På legepladsen, der ligger op til Jels sø, vil der for børnene være rig mulighed for at få en hyggelig dag. Børnene kan udfordre deres eventyrlyst på legepladsens gynger, på rutsjebanen eller måske på klatrebanen. Der er selvfølgelig også nærliggende bænke for forældre, så der kan holdes øje med børnene, mens de slår sig løs.

Vi glæder os til at tage imod dig

Jels Triathlon 1/8 Jernmandsstævne

Vi ses