



ATHLETE GUIDE

Silkeborg Triathlon 2025 DM CROSS TRIATLON (MTB/Gravel)



**DM Kort og DM
Mellem Cross
Triatlon**

Powered by SMT Silkeborg

**Lørdag den 23. august
Almindsø - Silkeborg**

Sikkerhedscertificeret stævne under Triatlon Danmark

***Stævneprogram – Parkering – Stævneplads – Registrering –
Konkurrenceregler - Ruterne - LIVE Timing***



athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Velkommen til athlete guiden for **Danmarks Smukkeste Triathlon**

Det er snart raceday og her er din **athlete guide** til stævnet.

Så sørg for, at du får den læst og er bekendt med alt, hvad du skal vide om stævnet.

Denne guide er også henvendt til dine supportere, som skal følge dig på raceday, så husk at dele guiden med dem også, så de får mest ud af dagen på sidelinjen.

Vi håber at din form er på plads og at du har måske haft mulighed for at deltage i stævnets fortræning.

Vi glæder os til at se dig om ikke ret længe til en fantastisk triatlon-dag i det midtjyske til **DM Cross Triatlon (MTB/Gravel)**.

*Race hard
- but race smart.*

Arrangørgruppen - **Silkeborg Triathlon / SMT Silkeborg**

#Danmarks Smukkeste Triathlon
#Danmarks Outdoor Hovedstad



athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Stævneprogram / tidsplan / instruktion

Lørdag - 23. august 2025

11:30 Skiftezonen og registrering åbner for ALLE

12:30 > 12:45 Briefing/instruktion Cross Triathlon (KORT og MELLEM)

12:45 > 13:00 Pre svøm - *Alle skal være ude af vandet 13:00*

13:05 Skiftezonen lukker for Cross Triathlon KORT (750/20/5)

13:15 **START DM Cross Triathlon KORT (MTB/Gravel)**

13:35 Skiftezonen lukker for Cross Triathlon MELLEM (1500/30/10)

13:45 **START DM Cross Triathlon MELLEM (MTB/Gravel)**

16:05 Bike-check-ud åbnes

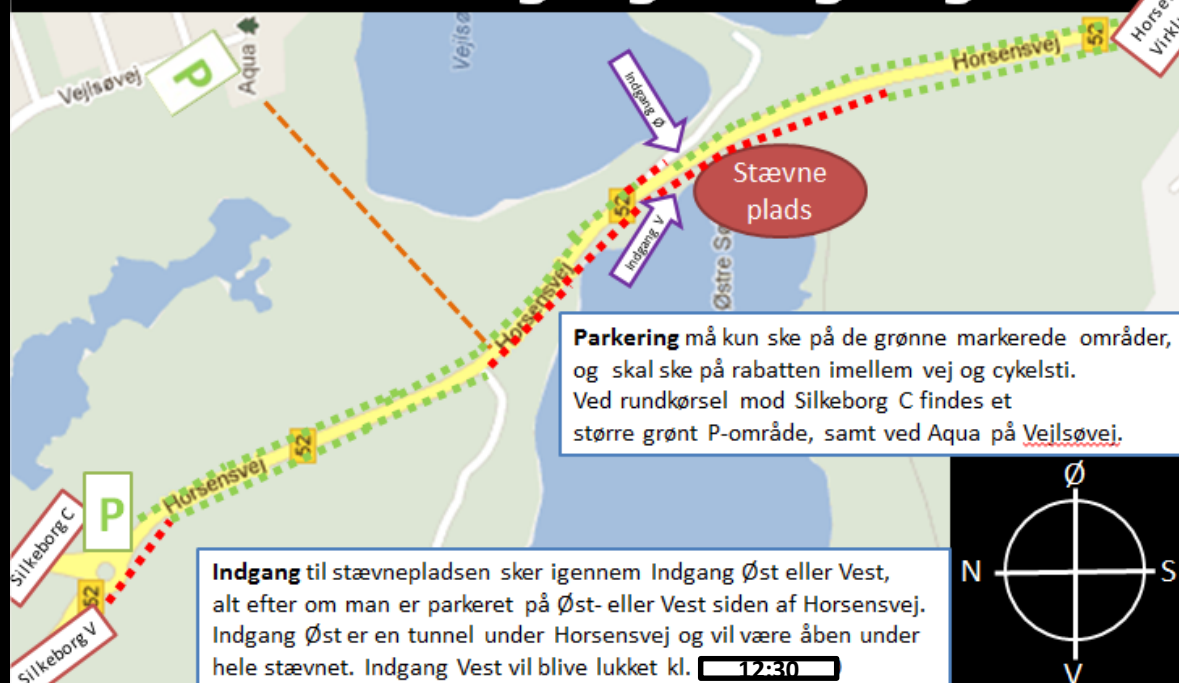
16:30 Præmieoverrækkelse (begge distancer MTB/Gravel)

17:45 Finishline og tidtagning lukker

I Silkeborg passer vi på Almindsø, hvor du skal svømme. Så deltagelse i Danmarks Smukkeste Triathlon forpligter. Almindsø og omgivelserne er særlig værdifuld natur og internationalt beskyttet, så hjælp os med at passe på naturen, ikke kun for os selv og vore efterkommere, men også for naturen selv.

Indgang – Parkering – Hensyn

Parkering og Indgang

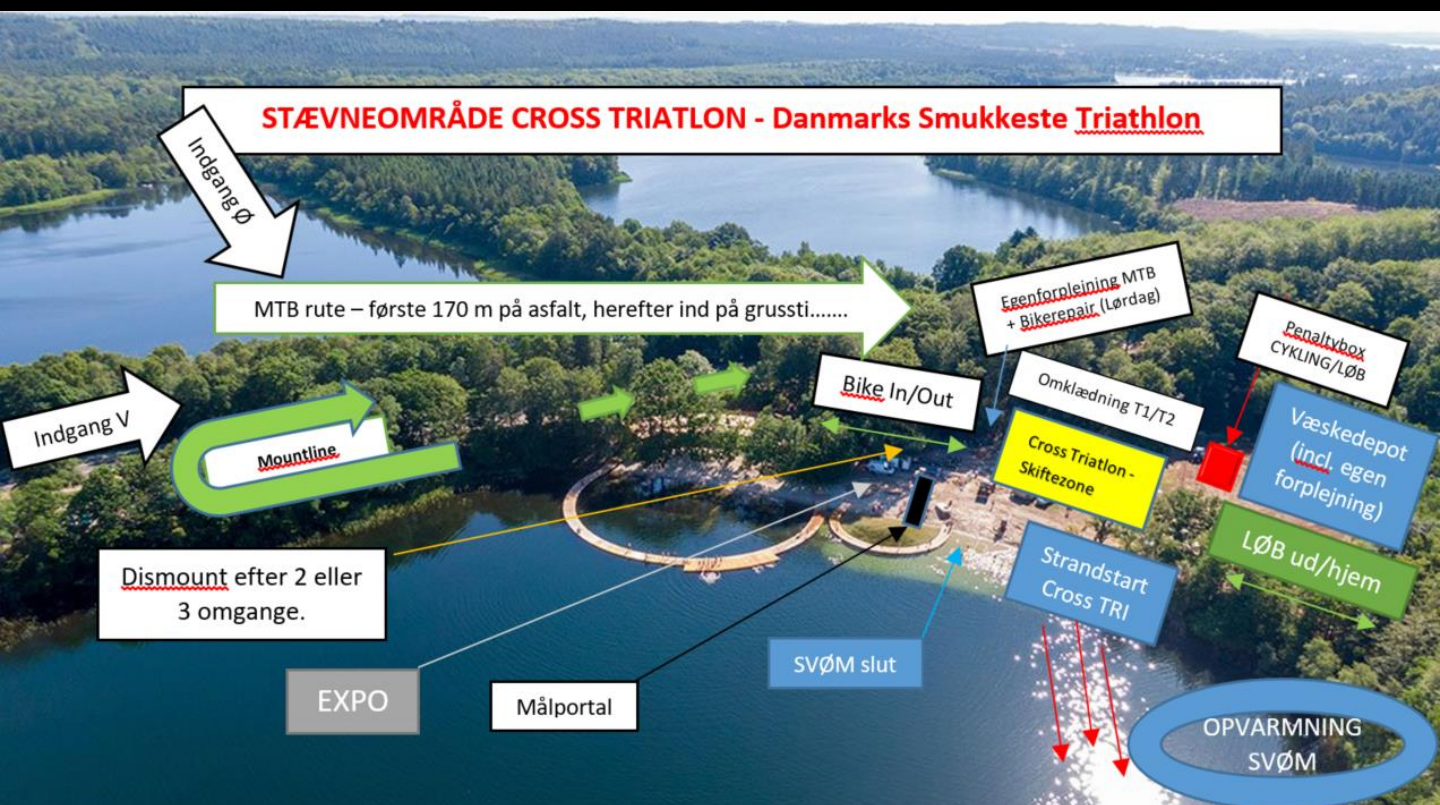


Ved Aqua/Ferskvandscentret på Vejløvej findes der et stort P-område, som kun er 500 meters gang fra stævnepladsen via grusvej igennem Vejlbo Mose. (orange sti på kortet). Og mulighed for bad i Trailcenter Silkeborg, Vejløvej 9.

Al parkering på stik- og skovveje i området er forbudt. Naturstyrelsens personale vil udstede p-bøder til biler, der ikke overholder disse regler.

Venligst vis hensyn, så vi må låne området igen til næste år, tak.

EXPO – Stævneplads – Indgang



Når du ankommer til stævneområdet, så venligst benyt den østlige cykelsti på Horsensvej og Indgang Øst, da Indgang Vest vil blive lukket fra kl. 12:30, da den skal bruges til udslusning på cykelruten fra kl. 12:45. Bagageopbevaring findes i den sydlige ende af skiftezone.

Kun deltagere og akkrediterede har adgang til skiftezone.

Start pose – Registrering – *Bike Check-in*

Indhold i din startpose

Løbenummer

Skal bæres foran under løbeturen.
Må ikke bæres under svømningen.
Bæres valgfrit under cykelturen.

MTB/Gravel får et ekstra nummer som med strips skal monteres foran på MTB/Gravel styret.

Tidtagningschip

Bæres under hele racet. Optimalt på venstre ankel.
HUSK AT FÅ CHIPPEN PÅ.....

Badehætte

Skal bæres under svømningen.

Cykelnummer

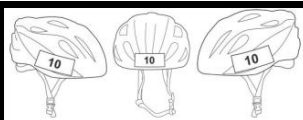
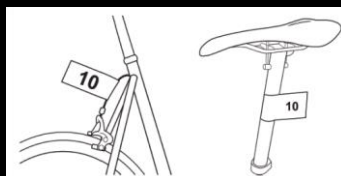
Monteres inden cykel check-in og FORAN på din MTB/Gravel.

Hjelmnummer

Monteres inden cykel check-in.

Bagage-tag

Sættes på bagage ved indlevering til opbevaring.



Ved registrering skal du medbringe din tilmeldingskvittering, billed-ID (kørekort eller pas) skal fremvises på anmodning. Nummer på hjelm og cykel skal være monteret INDEN du tjekker ind i skiftezone. I skiftezone må dine ting ikke befinde sig udenfor din tildelte kasse (heller ikke under konkurrencen). Dog må du have et par sko stående udenfor din plads ved cyklen.



Skiftezonen T1/T2



Racking – ved check ind

- Stå ud for dit startnummer placeret på raket – din side.
- Cyklen hænges i sadlen på raket, med styr/forhjul på – din side.
- Adressering af cykel og/eller udstyr SKAL foretages fra – din side.
- Set fra forhjul mod rack placeres kassen på højre side af cyklen – modsat kæden – se foto.

ALT race udstyr placeres i kassen, dog må et par sko stilles udenfor.

Øvrigt udstyr/tasker etc. skal fjernes fra skiftezonen, placer evt. i bagageteltet for enden af skiftezonen. Bagagetag i din startpose. Opbevaring på eget ansvar.

HUSK DIN CHIP

Ingen chip = ingen tid. Chip og velcrorem finder du i din startpose. Monteres omkring venstre ankel.

Konkurrenceregler

Generelt

Vis hensyn og pas på ved overhaling/passage. Der er flere steder på ruten, hvor der kan overhales på brede grusstier, inden ruten går ind på sporet igen. **INTET** brug af elektronisk udstyr i ørerne under konkurrencen (mobiltelefon, mp3 etc.). Affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne. Smides affald andre steder på ruterne vil det medføre straf eller direkte diskvalifikation af deltageren. Der henvises i øvrigt til gældende konkurrenceregler –

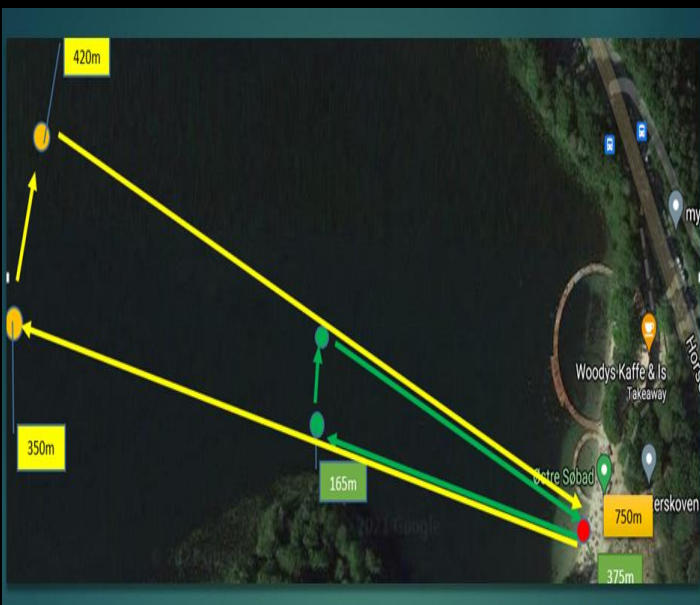
<https://www.triatlon.dk/konkurrenceregler-2025/>

Specifikt

- der må køres på MTB, Cross- eller Gravel bikes
- hjulstørrelse MTB skal min. være 26" og max. 29". Gravel bikes typisk 700c eller 650b hjul
- for- og baghjul kan have forskellig diameter
- dæk med knopper og/eller "slicks" er tilladt
- det er tilladt at skubbe eller bære cyklen gennem ruten
- drafting er tilladt for atleter af samme køn og af forskelligt køn.
- overhalede atleter forbliver i konkurrencen
- enhver form for bøjler/aerostyr/clip-ons er forbudt
- enderne af styret skal være lukket med propper
- atleterne skal medbringe eget værktøj og reservedele og skal selv udføre eventuel reparation.

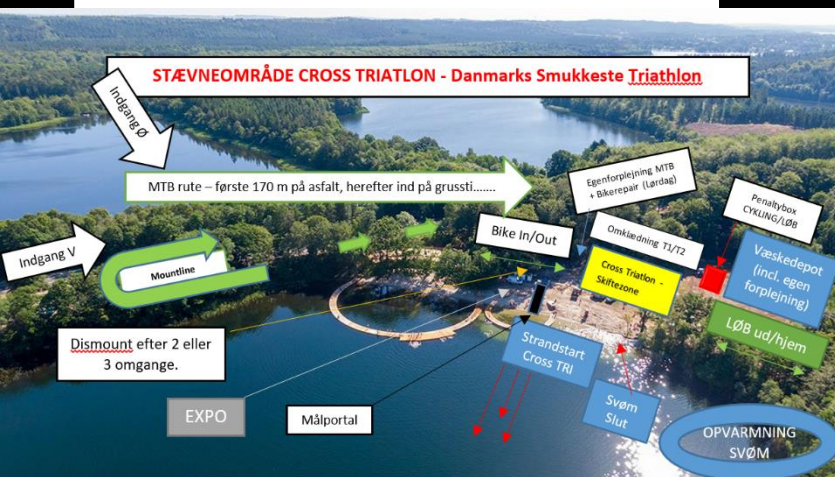
For svømning, skiftezone og løb* er det de samme regler som for standard triathlon. * Løb: man må gerne løbe i pigsko, hvis man mener det er en fordel.

Race – Svømning – T1/T2



Svømningen foregår som strandstart. Der skal svømmes om de udlagte bøjer, dvs. de skal være på din højre side. Instruktion før start. Løb på stranden for KORT (2 x 375m) og MELLEM (2 x 750m) Cross Triathlon. GRØN bane = KORT / GUL bane = MELLEM. Den udleverede badehætte skal benyttes. Våddragt vil blive påbudt ved vandtemperatur under 16°C.

Skiftezone/T1/T2 – Cross



Hjelmen skal være lukket inden du tager cyklen. Ønsker du at skifte alt dit tøj, skal det ske i omklædningsteltene i skiftezone. Du må ikke være nogen i skiftezone før, under eller efter konkurrencen.

MTB/Gravel Cross rute

Ruten kan køres på MTB hardtail, cross cykel eller gravel bike. Der er strækninger på brede grusstier, hvor der er plads til overhalinger. 75% af ruten køres på det "BLÅ SPOR" – single track i Vesterskoven, Silkeborg. Ikke noget med hop og drops, så alle kan køre ruten. Der er selvfølgelig sørget for din sikkerhed med poster og markering af farlige sving, broer osv.



Prøv en tur på ruten [HER](#)

T2 – Løb – *Penalty Box*

Cross trail løberute – se [HER](#)

MTB/Gravel

Egenforplejningsdepot ved ud på 2. og 3. omg. MTB.

Trailløb

Ved løb kun egenforplejningsdepot ved ud til løb Cross KORT distance og for Cross MELLEME (2 x 5 km løb), også hvor depotet passeres 2 gange.



Åben først hjelmen når din

MTB/Gravel står i stativet (rack). Eventuel tidsstraf skal afsones i Penalty Box'en ved udgangen af T2.

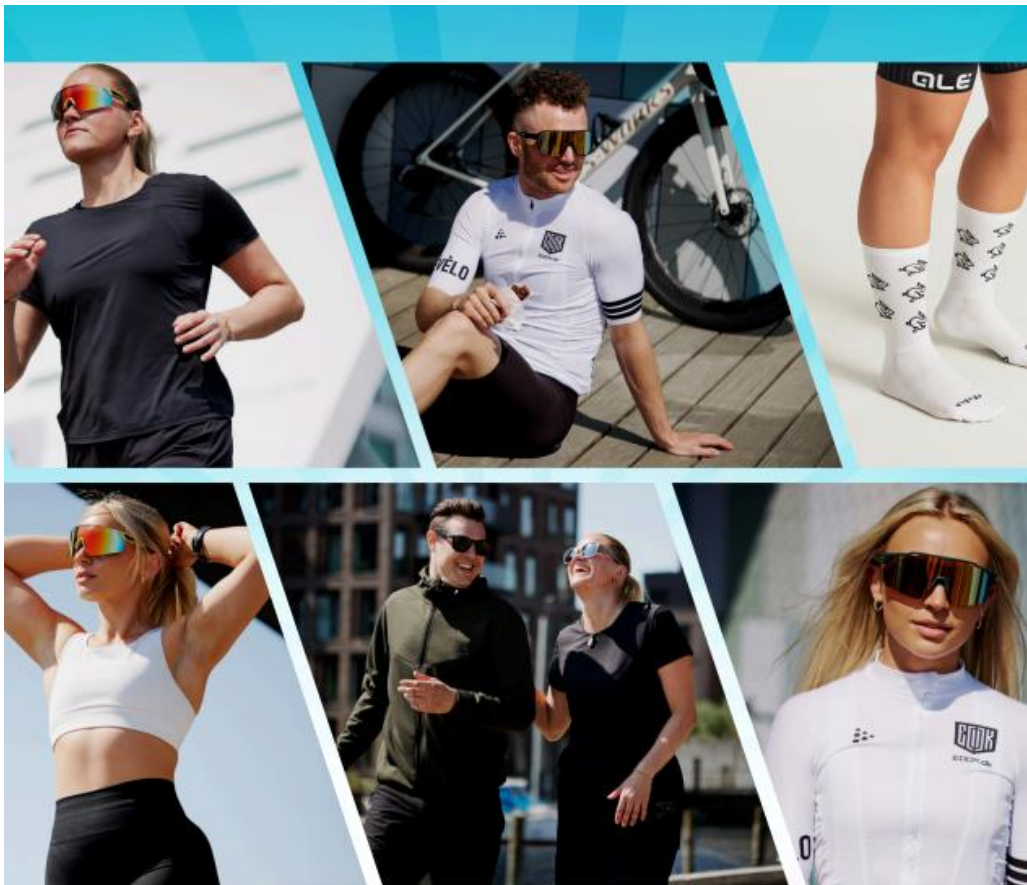
Dit startnr. skal være synligt FORAN på løbet.

Følg og respekter altid henvisningerne fra officials og dommere.

[RUTEKORT for Cross Triatlon - Svømning, MTB og trailløb HER](#)

RUN PARTNER

energidepotet.dk



EDOOK.dk



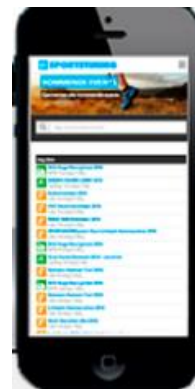
LIVE RESULTAT - Sportstiming

KOMMENDE EVENTS holder dig opdateret på de events, der foregår lige der, hvor du befinder dig.

LiveTracking på dine favoritter, resultater fra tidligere events i området eller kommende arrangementer, der finder sted i fremtiden.

Det er naturligvis også her du følger Silkeborg Triathlon –

<https://www.sportstiming.dk/event/15002>



Find appen i App Store. <https://sportstiming.dk>

SPAR 1500 kr. på parkering til Silkeborg Triathlon

Naturstyrelsens kontor er få hundrede meter fra stævnepladsen. Spar dig selv for en parkeringsafgift og evt. omkostninger ved en bortslæbning af din bil, ved **IKKE** at parkere på skovvejene i området.



PARTNERS



WOODYS RunForYou.dk



Kaiser Sport & Ortopædi

viabILER®
gør det nemt

DANMARKS STØRSTE
VEJFEST

CIRKUSPLADSEN SILKEBORG 5. & 6. SEPT. 2025

