



ATHLETE GUIDE

Silkeborg Triathlon 2024 DM CROSS TRIATLON

**DM Kort og DM
Mellem Cross
Triatlon**

Powered by SMT Silkeborg

Lørdag den 24. august
Almindsø - Silkeborg

Sikkerhedscertificeret stævne under Triatlon Danmark

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



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

sailfish

athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Velkommen til **SAILFISH** athlete guiden

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 **SAILFISH** 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**.

*Race hard
- but race smart.*

Arrangørgruppen - **Silkeborg Triathlon / SMT Silkeborg**

#Danmarks Smukkeste Triathlon

#Danmarks Outdoor Hovedstad



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Stævneprogram / tidsplan / instruktion

Lørdag - 24. august 2024

11:30 Skiftezonen og registrering åbner for ALLE

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

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

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

13:15 **START DM Cross Triatlon KORT**

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

13:45 **START DM Cross Triatlon MELLEM**

16:05 Bike-check-ud åbnes

16:30 Præmieoverrækkelse

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.

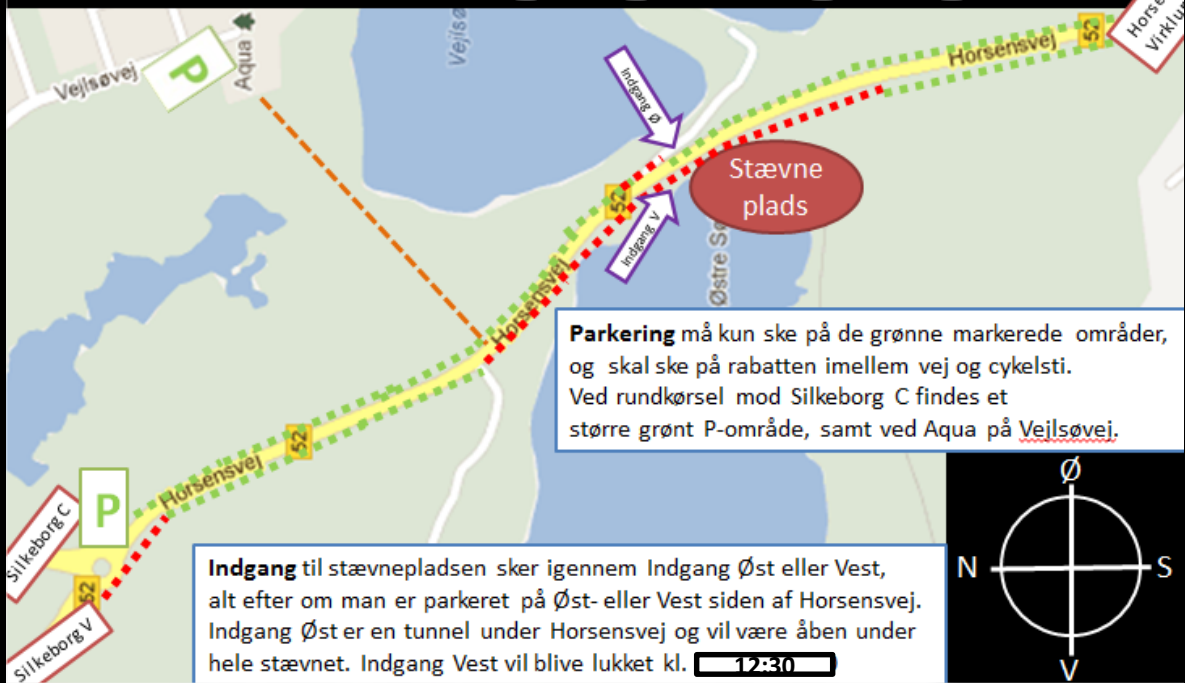


Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Indgang – Parkering – Hensyn

Parkering og Indgang



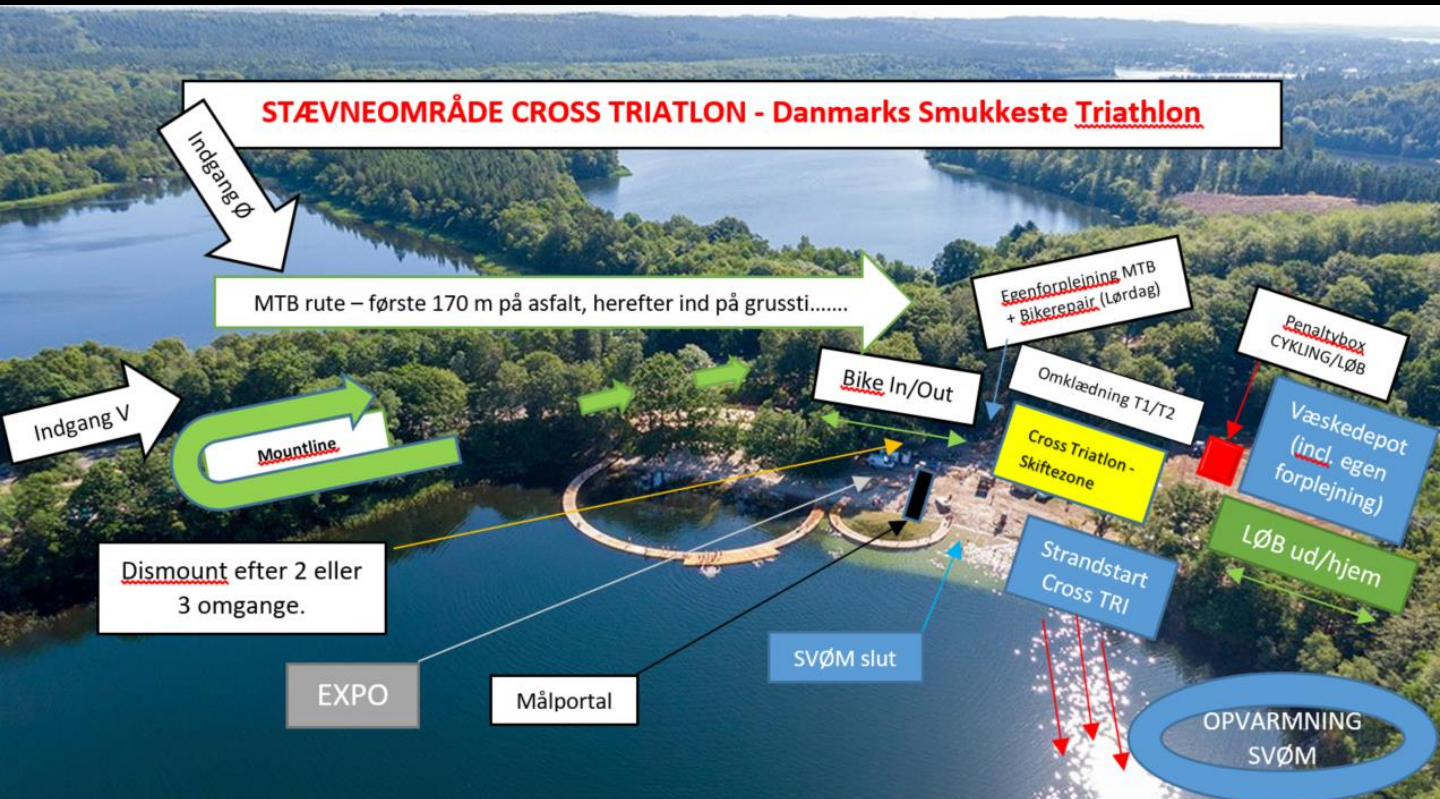
Ved Aqua/Ferskvandscentret på Vejlsovej findes der et stort P-område, som kun er 500 meters gang fra stævnepladsen via grusvej igennem Vejlbo Mose. (orange sti på kortet). Og mulighed for bad i Trailcenter Silkeborg, Vejlsovej.

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 skiftezoneerne.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

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 får et ekstra nummer som med strips skal monteres foran på MTB (styret).



Tidtagningschip

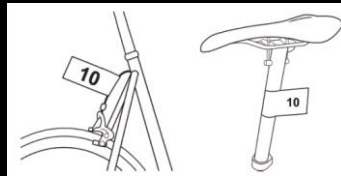
Bæres under hele racet. Optimalt på venstre ankel.
HUSK AT FÅ CHIPPEN PÅ.....

Badehætte

Skal bæres under svømningen.

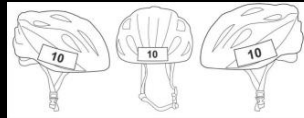
Cykelnummer

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



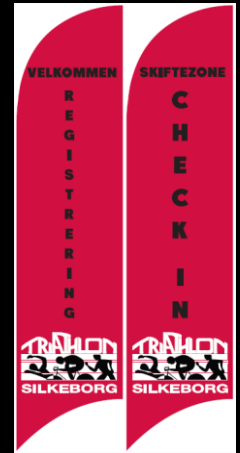
Hjelmnummer

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).



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.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Skiftezone 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 skiftezone, placer evt. i bagageteltet for enden af skiftezone. Bagagetag i din startpose. Opbevaring på eget ansvar.

HUSK DIN CHIP

Ingen chip = ingen tid. Chip og rem finder du i din startpose. Monteres omkring anklen.

Konkurrenceregler

Generelt

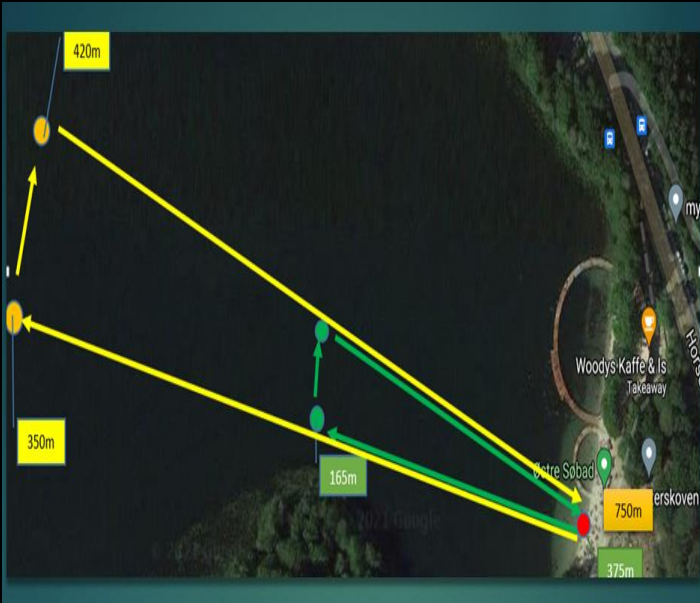
Vis hensyn og pas på ved overhaling/passage. Der er flere steder på ruten, hvor der kan overhales på brede grusstier, inden ruten går ind på sporet igen. **INTET** brug af elektronisk udstyr i ørerne under konkurrencen (mobiltelefon, mp3 etc.). Affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne. Smides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

Specifikt

- der må kun køres på MTB cykler
- hjulstørrelse skal min. være 26 tommer og max. 29 tommer
- for- og baghjul kan have forskellig diameter
- dæk med knoper og/eller "slicks" er tilladt
- det er tilladt at skubbe eller bære cyklen på ruten
- drafting er tilladt for atleter af samme køn og af forskelligt køn. *Kort distance må ikke draftes på mellem distance og omvendt.*
- overhalede atleter forbliver i konkurrencen
- clip-ons er ikke tilladt (tri-bøjler)
- traditionelle MTB- styrender er tilladt. Enderne skal være proppet
- atlerne skal medbringe eget værktøj og reservedele og skal selv udføre eventuel reparation.

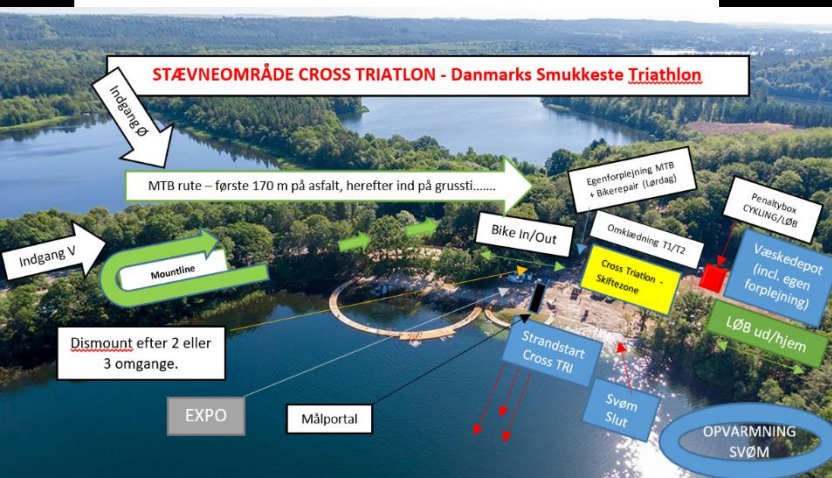
For svømning, skiftezone og løb* er det de samme regler som for standard triathlon. * løb: man må gerne løbe i pigsko, hvis man mener det er en fordel.

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 nøgen i skiftezone før, under eller efter konkurrencen.



MTB Cross rute

Ruten kan køres på hardtail. Der er strækninger på brede grusstier, hvor der er plads til overhaling. 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. Gravelbike ikke tilladt.



Prøv en tur på ruten [HER](#)



T2 – Løb – Penalty Box

Cross trail løberute – se [HER](#)

MTB

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

Trailløb

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



Åben først hjelmen når din **MTB** 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](#)



sailfish

Made to make you faster



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

RUN PARTNER

energidepotet.dk



EBOOK.dk



sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon



SWIM PARTNER



SAILFISH



Find produkter på
<https://www.sailfish.com>

sailfish

athlete

guide til Silkeborg Triathlon

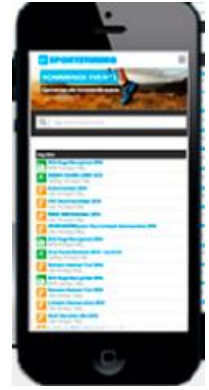
LIVE RESULTAT - Sportstiming

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/13267>



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.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

sailfish

athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Partners



VIABILER®
gør det nemt

**REMA
1000**

**DANMARKS
OUTDOOR HOVEDSTAD®**