

sailfish

Silkeborg Triathlon 2024 - Klassikeren

ATHLETE GUIDE



Sikkerhedscertificeret stævne under Triatlon Danmark

Stævneprogram – Parkering – Stævneplads – Registrering –
Konkurrenceregler – Ruterne – Live Timing



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

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 triathlon-dag i det midtjyske til **Danmarks Smukkeste Triathlon**.

*Race hard
- but race smart.*

Arrangørgruppen - **Silkeborg Triathlon / SMT Silkeborg**

#Danmarks Smukkeste Triathlon
#Danmarks Outdoor Hovedstad



Swimskin Rebel Team
The famous speedsuit in a new design

Stævneprogram / tidsplan /instruktion

Søndag - 25. august 2024

DM MIDDEL (halv jernmand)

08:00 Skiftezonen og registrering åbner for DM
Middel/DM Aquabike (1900/90/21)

09:15 > 09:30 Briefing/instruktion – ALLE på DM Middel

09:30 > 09:45 Pre svøm -

Alle skal være ude af vandet 09:45 og gå til start

09:45 Skiftezonen lukker

10:00 **START DM Middel - ELITE Herrer**

10:02 **START DM Middel - ELITE Damer**

10:05 **START DM Middel - AG 18-39**

10:07 **START DM Middel – AG40+**

10:07 **DM Middel – Aquabike (1900/90)**

12:30 Første deltager i T2 (estimeret)

13:50 Første deltager i mål (estimeret)

15:00 Præmieoverrækkelse (estimeret)

17:30 Finishline og tidtagning lukker

CUT OFF – begge distancer

Cykelruten lukkes kl. 15:15 (herefter gælder de almindelige færdselsregler).

T2 lukker kl. 15:15 - Løberuten 5,25 km lukker kl. 17:00. Bike-check-ud åbner kl. 15:15.

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Stævneprogram / tidsplan /instruktion

Søndag - 25. august 2024 Klassikeren 1/4 jernmand

09:30 Skiftezone og registrering åbner

10:45 > 11:00 Briefing/instruktion (alle deltagere)

11:00 > 11:15 Pre svøm -

Alle skal være ude af vandet 11:15 og gå til start

11:15 Skiftezone lukker

11:30 **START 1/4 jernmand** (alle deltagere)

12:55 Første deltager i T2 (estimeret)

13:30 Første deltager i mål (estimeret)

14:20 Præmieoverrækkelse (estimeret)

17:30 Finishline og tidtagning lukker

CUT OFF – begge distancer

Cykelruten lukkes kl. 15:15 (herefter gælder de almindelige færdselsregler)

T2 lukker kl. 15:15 - Løberuten 5,25 km lukker kl. 17:00. Bike-check-ud åbner kl. 15:15.



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

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Indgang – Parkering – Hensyn

Parkering og Indgang



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



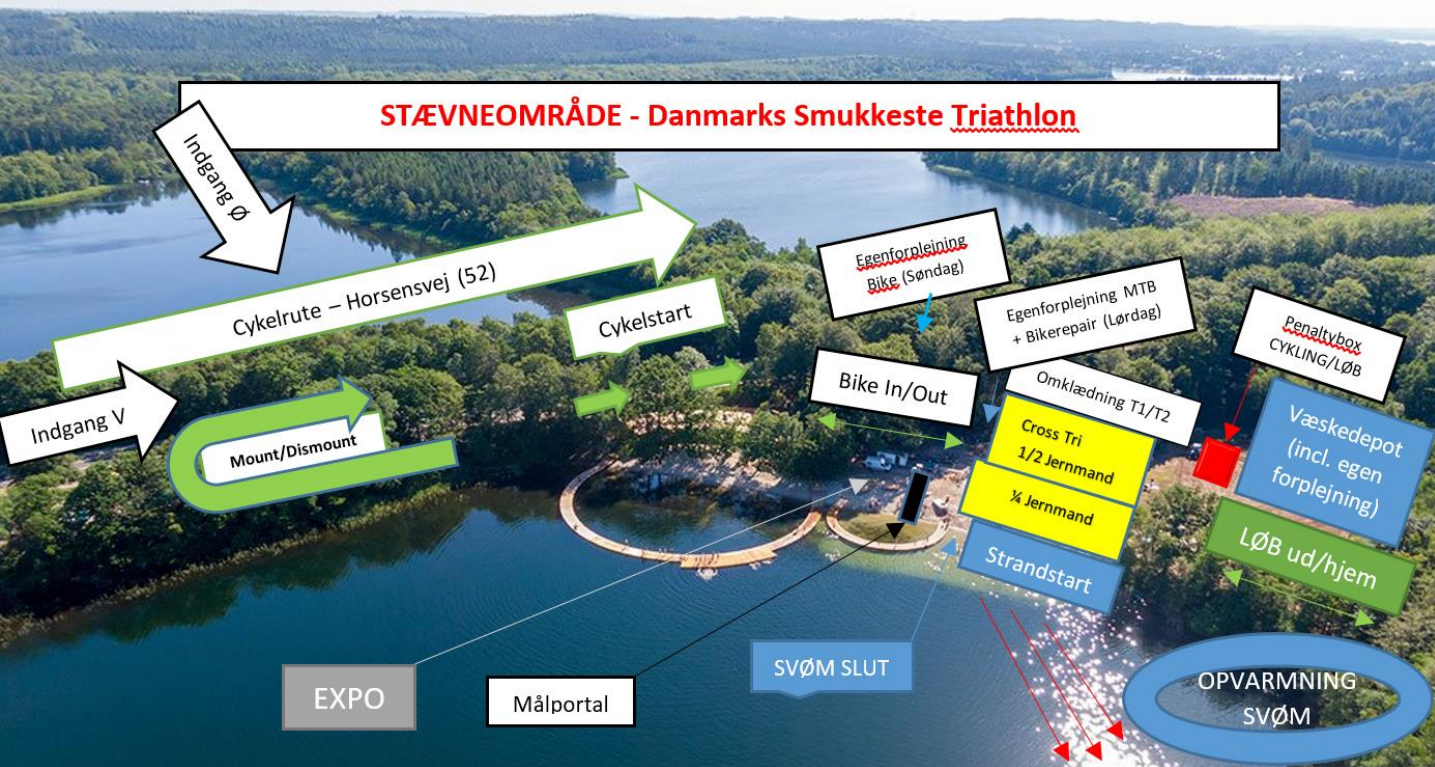
Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

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, da den skal bruges til udslusning på cykelruten fra kl. 10:15.

AQUABIKE – finishline er ved målportalen.

PENALTYBOX cykling ligger ved ud på løb lige efter udløb fra skiftezone. Bagageopbevaring findes i den sydlige ende af skiftezone. Kun deltagere og akkrediterede vil have adgang til skiftezone.

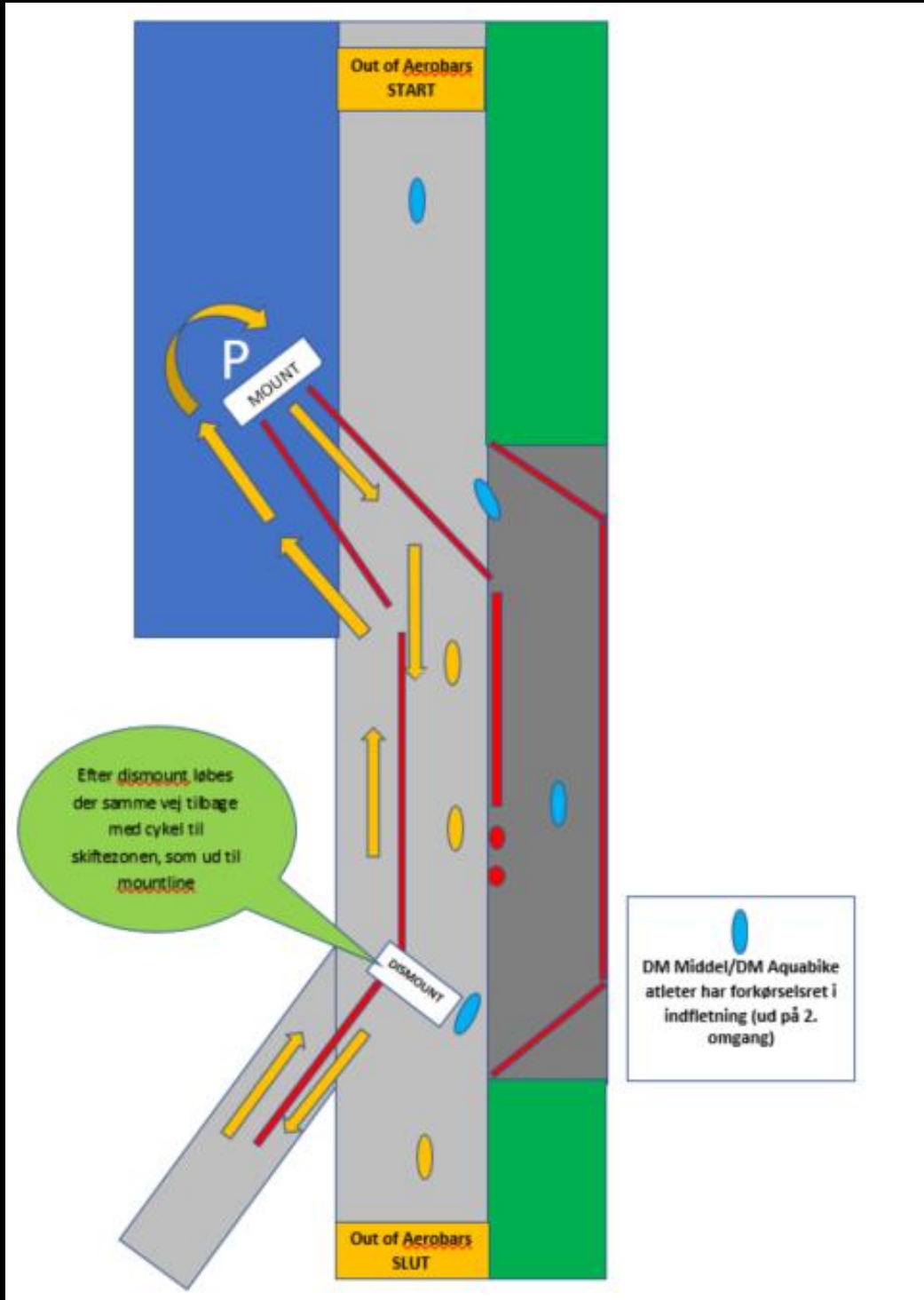


High end sportsudstyr for dig der løber, cykler og svømmer.

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Mount-/dismount flow-tegning – P-plads v/Østre Søbad



sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Startpose – Registrering – *Bike Check-in*

Indhold i din startpose

Løbenummer

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

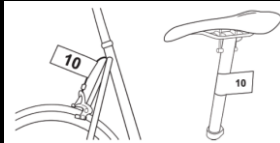


Tidtagningschip

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

Badehætte

Skal bæres under svømningen.

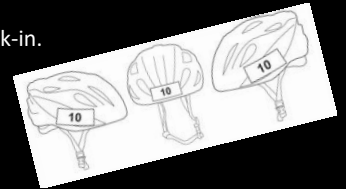


Cykelnummer

Monteres inden cykel check-in.

Hjelmnummer

Monteres inden cykel check-in.



Bagage-tag

Sættes på bagage ved indlevering til opbevaring.

Ved registrering skal du medbringe din tilmeldingskvittering og 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.



Running Cap



Visor



Running Cap Kids



Running Cap Cooling

High end udstyr for dig der løber, cykler og svømmer.

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

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 rem finder du i din startpose. Bør monteres omkring venstre ankel.



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

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Konkurrenceregler

Silkeborg Triathlon afvikles som et sikkerhedscertificeret stævne under Triatlon Danmark og der vil blive kørt efter gældende regler. Der vil være dommere fra Triatlon Danmark på hele ruten, både gældende for den kvarte og den halve jernmand. Non drafting på cykelruten. 20 meter-regel er gældende for ELITE. 12 meter-regel er gældende for DM Middel AG, DM Aquabike og kvart-jernmand. Læs reglerne [HER](#).

Endvidere gælder følgende:

- Triatlon Danmarks konkurrenceregler
- Radiokommunikation og lign. elektronisk udstyr, som fx mp3 eller mobiltelefon er **IKKE** tilladt. **INTET** brug af elektronisk udstyr i ørerne under konkurrencen
- affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne. Smides affald andre steder på ruterne vil det medføre straf eller direkte diskvalifikation af deltageren.

Cykelruten er IKKE afspærret for anden trafik så færdselsreglerne vil altid være gældende. Der er dog trafikofficials og vejvisere kritiske steder på ruten. Cykler og hjelme der ikke er i sikker stand/CE godkendte vil blive afvist ved check-in.

Følg altid og respekter henvisningerne fra officials og dommere.



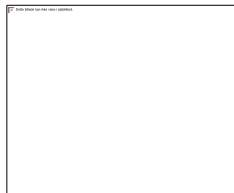
Pullbuoy



Kickboard



Classic Paddles



High end sportsudstyr for dig der løber, cykler og svømmer.

Konkurrenceregler fortsat....

Specifikt for Aquabike deltagere

1. Finishline er samme sted som for øvrige deltagere
2. Dvs. at efter dismount, så løbes (trækkes) cyklen ned til T2 for placering i cykelstativ (rack)
3. Herefter løber (går) Aquabike deltagere op til målgang
4. Det er helt op til den enkelte atlet om man vil løbe/gå i cykelsko, bare fødder eller skifte til løbesko eller andet.
5. Der skal for målgang bæres synligt startnummer (FORAN). Det er frivilligt om man vil bære nummeret under cyklingen.



Følg de sorte pile til målgang

Følg altid og respekter henvisningerne fra officials og dommere.



High end sportsudstyr for dig der løber, cykler og svømmer.

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Race – Svømming – T1



Svømmingen foregår som strandstart. Der skal svømmes om de orange bøjler, dvs. de skal være på din højre side. Instruktion før start. Kvart jernmand svømmer 1 omgang. DM Middel og DM Aquabike svømmer 2 omgange, hvor der er 30 meter overløb på stranden imellem 1. og 2. omg.

Den udleverede badehætte SKAL benyttes. På den halve jernmand (Middel og Aquabike) er brug af våddragt ved vandtemperatur under 18°C obligatorisk og forbud ved vandtemperatur over 22°C for Eliten og over 25°C for Agegroup. På den kvarte jernmand er våddragt obligatorisk ved vandtemperatur under 16°C og forbud ved vandtemperatur på over 23°C.



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

OUT
B
I
K
E

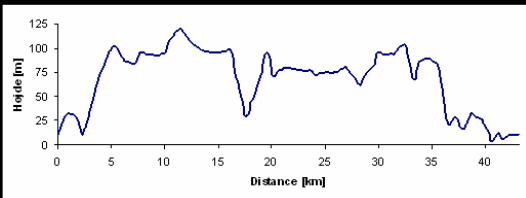


sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Bakker – Cykling – 12m afstand

Ved væskedepotet i VRADS kan du få byttet drikkedunk mod at aflevere den brugte. HUSK kun at smide i dropzonen.



Væskedepot - Vrads



DM Middel og Aquabike kører 2 omgange. Kvant kører 1 omgang

Egenforplejning

Må kun ske i Vrads og op ad bakken 500 meter fra Mountline (ovenfor skiftezone).



22km - VRADS Væskedepot

HOT SPOT Opkørsel til Vrads



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

T2 – Løb – Penalty Box

Der er væskedepoter med vand og energidrik ved ud på løb i målområdet (her kan egenforplejning placeres). Depot ved km 2,5 og ved vendepunktet km 5,25. Toilet ved km 2,5 og i målområdet.

UD-/HJEM RUTE



**OUT
R
U
N
1/4**

**OUT
R
U
N
1/2**

**BOX
P
E
N
A
L
T
Y**

Åben først hjelmen når cyklen står i stativet (rack). Eventuel tidsstraf skal afsones i Penalty Box'en ved udgangen af T2.

Bær dit startnummer FORAN.



Nose Clip



Silicone Swim Fins

High end sportsudstyr til dig der løber, cykler og svømmer.

RUN PARTNER

energidepotet.dk



EBOOK.dk

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Spring køen over!

Du kan hente din startpose LØRDAG og springe køen over ved registrering søndag morgen.

Startposerne udleveres fra kl 16:00 til 17:30 i stævneområdet.

Benyt samtidig lejligheden til at heppe på alle deltagerne i DM Cross Triathlon.

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>

sailfish

athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Follow the leader



Det gælder om at være hurtigt ude af vandet og op på cyklen!
Hvorfor? Jo, fordi man får lov til at opleve brølet fra den nye FORD
EXPLORER **EL**. Den kører foran forreste rytter i DM Middel AG18-39. Der
kører en MC foran forreste elite deltager.

Udover førerbilen er der også to Ford varevogne på ruten fra **VIABILER**,
som bl.a. vil fungere som fejeblad for udgåede cykler. TAK til **VIABILER**.
Klik på bilen for at se mere om **VIABILER**



Hos Via Biler handler det om mere end biler

Grundlaget for Via Biler er ret enkelt. Via Bilers daglige mission er at skabe langvarige forhold til sine kunder, leverandører og medarbejdere.

"Det betyder, at vi er ufravigelige, når det drejer sig om, at kvaliteten skal være helt i top. Vi vil samtidig gøre alt for, at vores kunder oplever Via Biler som en bilpartner, for hvem ærlighed og hjælpsomhed er afgørende værdier i dagligdagen."

- Erik Rasmussen, Administrerende direktør

Det får du hos Via Biler Silkeborg:

- Autoriseret bilforhandler
- Topuddannet personale
- Salg af nye biler
- Salg/Køb af brugte biler
- Salg af erhvervsbiler
- Privatleasing og erhvervsleasing
- Finansiering og forsikring
- Serviceaftaler
- Trykdhedsgaranti
- Service og reparation
- Undervognsbehandling (Tectyl)
- ... Og meget mere!

Vi gør det nemt at være bilejer

sailfish athlete

guide til Silkeborg Triathlon



SWIM PARTNER



SAILFISH



MADE TO MAKE YOU FASTER



SUSTAINABILITY



OUR FOUNDER



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

sailfish

athlete

guide til Silkeborg Triathlon

LIVE RESULTAT SPORTTIMING

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://www.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®**