



Silkeborg Triathlon 2026 for 40. gang

ATHLETE GUIDE



*DM Standard Elite, DM
Classic Agegroup og
Aquabike Kort. Og den
klassiske halve jernmand*

Søndag 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 der afvikles for 40. gang.

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** ved **Danmarks Smukkeste Triathlon**.

Race hard

- but race smart.

Arrangørgruppen - **Silkeborg Triathlon / SMT Silkeborg**

#Danmarks Smukkeste Triathlon

#Danmarks Outdoor Hovedstad

Vi ses igen til Danmarks Smukkeste Triathlon - Søndag den 22. august 2027.

Stævneprogram / Tidsplan / Instruktion

Søndag - 23. august 2026

MIDDEL (halv jernmand)

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

09:15 > 09:30 Briefing i skiftezonen

09:30 > 09:45 Pre Swim -

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

09:45 Skiftezonen lukker

10:00 START Middel distancen – AG18-39

10:05 START Middel distancen – AG40+

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 – alle 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, når sidste atlet er inde fra cykling.



athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Stævneprogram / Tidsplan / Instruktion

Søndag - 23. august 2026

DM Standard Elite

09:00 Skiftezonen og registrering åbner

10:15 > 10:25 Briefing ELITE (i skiftezonen ved cyklerne)

10:30 > 10:45 Briefing DM Classic og Aquabike (i skiftezonen)

10:40 > 10:50 Pre Swim ELITE

10:50 Skiftezonen lukker for ELITE

11:00 START DM Standard - Elite Herrer

11:02 START DM Standard - Elite Damer

Stævneprogram / Tidsplan / Instruktion

Søndag - 23. august 2026
DM Classic Agegroup (1/4)
DM Aquabike Kort

11:00 > 11:15 Pre Swim – DM Classic og Aquabike

Alle skal være ude af vandet 11:25 og gå til start

11:15 Skiftezonen lukker for DM Classic AG og Aquabike

11:35 START DM Classic - AG 18-39 (1/4 jernmand)

11:40 START DM Classic - AG 40+ (1/4 jernmand)

11:40 START DM Aquabike Kort

12:30 Første deltager i T2 (estimeret)

13:10 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, når sidste atlet er inde fra cykling.

Parkering og indgang



Ved Aqua/Ferskvandscenteret 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 9.

Al parkering på stik- og skovveje i området er forbudt. 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, da den skal bruges til udslusning på cykelruten fra kl. 10:15 (Middel distancen).

Eliten har plads i skiftezonen nærmest søen, Aquabike og stafet på kvart jernmand placeres i området ved halv jernmand.

AQUABIKE – finishline er ved målportalen (som for øvrige deltagere).

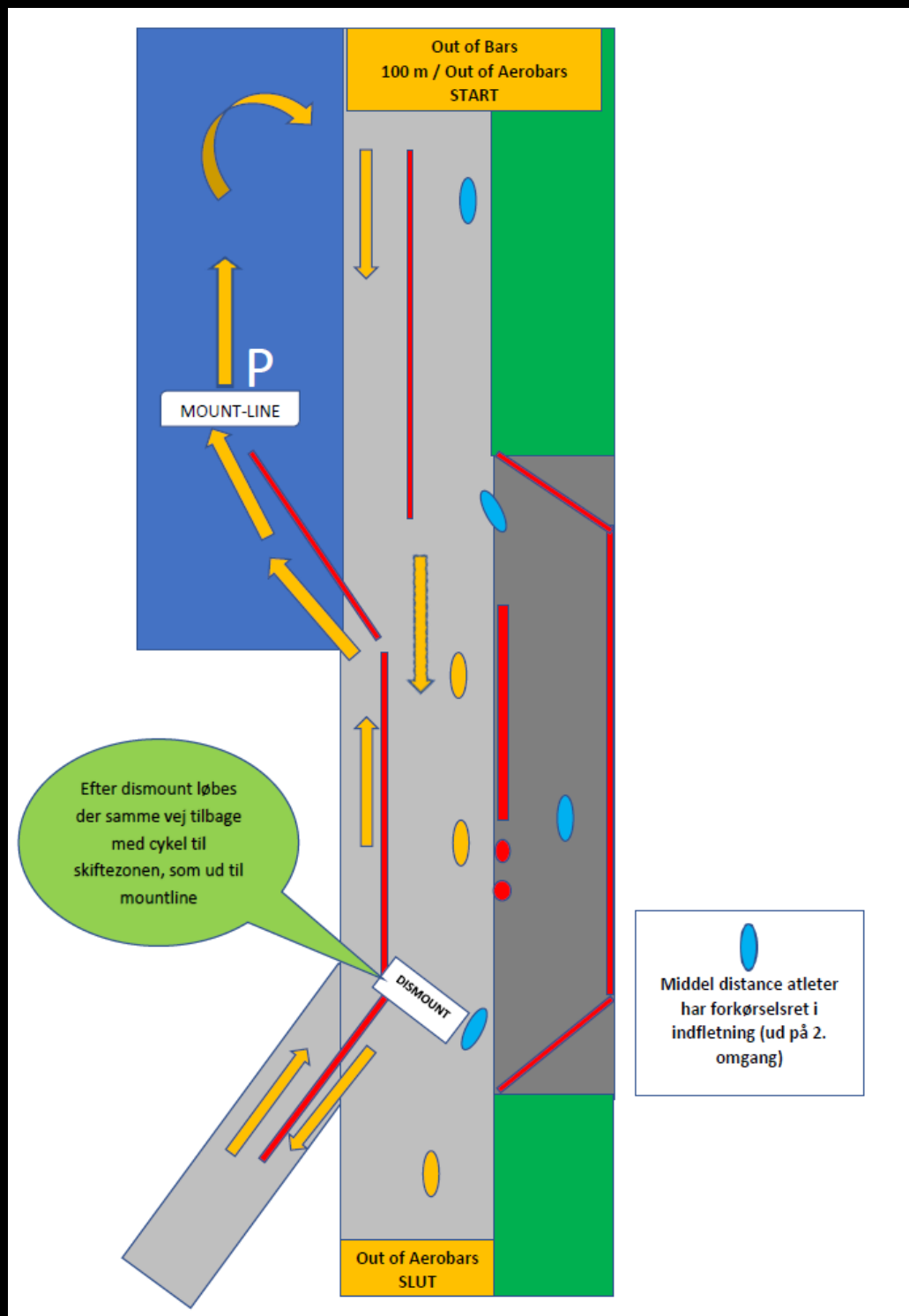
PENALTYBOX cykling ligger ved ud på løb lige efter udløb fra skiftezonen. Bagageopbevaring findes i den sydlige ende af skiftezonen. Kun deltagere og akkrediterede har adgang til skiftezonerne.

Skiftezone flow-tegning



Der vil i skiftezone være placeret beachflag og skiltning, der anviser flow igennem skiftezonerne. Der vil endvidere være officials der anviser rigtig retning.

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



Registrering – Cykel check-in

Ved registrering udleveres -

Løbenummer:

Skal bæres foran under løbeturen.

Må ikke bæres under svømningen.

Bæres valgfrit under cykelturen.



Tidtagningschip:

Bæres under hele racet og på venstre ankel.

HUSK AT FÅ CHIPPEN PÅ!

Hjelmnummer:

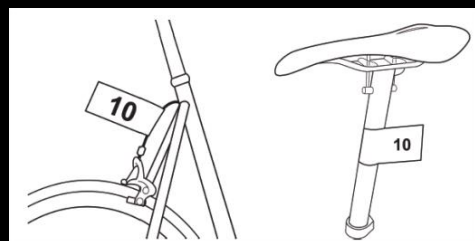
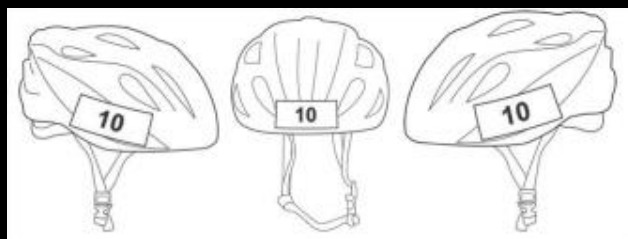
Monteres inden cykel check-in.

Badehætte:

Skal bæres under svømningen.

Cykelnummer:

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) 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 i cykelstativ – ved check ind

- Stå ud for dit startnummer placeret på cykelstativet – din side.
- I første skift (T1) hænges cyklen i forenden af sadlen over den vandrette stang, så styr/forhjul peger ud mod egen skiftezone-bås.
- Der er frit valg mht. placering af kassen til dit udstyr (højre eller venstre side), men tag hensyn til atleten ved siden af pga. pladsen.

ALT race udstyr placeres i kassen i T1, dog må et par sko stilles udenfor. I T2 (efter cyklingen) skal ALT udstyr i kassen.

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. Monteres omkring venstre ankel.

Konkurrenceregler

Silkeborg Triathlon afvikles som et sikkerhedscertificeret stævne under Triathlon Danmark og der vil blive kørt efter gældende regler. Der vil være dommere fra Triathlon Danmark på hele ruten, både gældende for den kvarte og den halve jernmand. Non drafting på cykelruten. 12 meter-regel (non drafting event) er gældende for DM Standard ELITE, DM Classic AG (kvart jernmand), DM Aquabike og Middel distancen (halv jernmand). Der henvises i øvrigt til gældende konkurrenceregler - <https://www.triathlon.dk/konkurrenceregler>

Specifikt

- radiokommunikation og lign. elektronisk udstyr, som fx mp3 eller mobiltelefon er **IKKE** tilladt. **INTET** brug af elektronisk udstyr i ørerne under konkurrencen. Er du i tvivl, spørg en dommer.
- affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne. Smides affald andre steder på ruterne kan det medføre en tidsstraf.

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.

Protest og appel

Standardprocedure vil blive anvendt mht. konkurrencereglerne §12 og 13.

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 og respekter altid henvisningerne fra officials og dommere.

Svømmebane – DM Classic AG / Aquabike / Middel (halv)

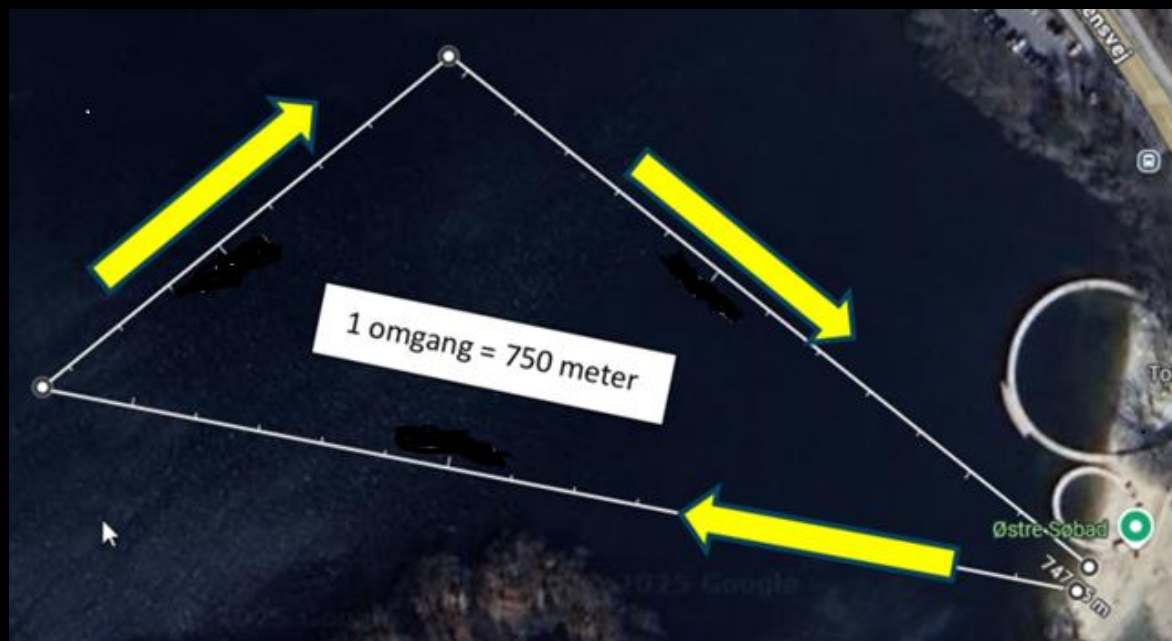


Svømningen foregår som strandstart. Der skal svømmes om bøjerne, så de er på din højre side. Instruktion vil blive givet før start.

DM Standard Elite svømmer 2 x 750m (30 meter overløb på stranden). DM Classic (kvart jernmand) og Aquabike svømmer 1 x 950m.

Middel distancen svømmer 2 x 950m. Der er 30 meter overløb på stranden imellem 1. og 2. omgang.

**Svømmebane – DM Standard Elite
(1500 meter)**



Generelt

Den udleverede badehætte SKAL benyttes. På den halve jernmand (Middel) er brug af våddragt ved vandtemp. under 18°C obligatorisk og forbudt ved temp. over 25°C. For DM Standard Elite er våddragt obligatorisk ved temp. under 16°C og forbudt ved temp. over 20°C. For DM Classic Agegroup og Aquabike er våddragt obligatorisk ved temp. under 16°C og forbudt ved vandtemperatur på over 23°C.

Hjelmen skal være lukket inden du tager cyklen.

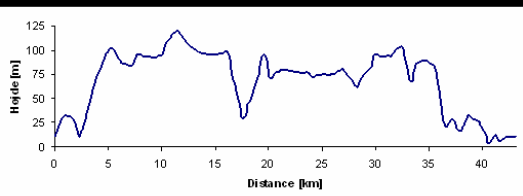
Ønsker du at skifte alt dit tøj, skal det ske i omklædnings-teltene i skiftezonen. Du må ikke være nøgen i skiftezonen hverken før, under eller efter konkurrencen.

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 kører 2
omgange. Kvart og
Aquabike 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 Vråds

[Link til GPX-fil cykelrute](#)

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

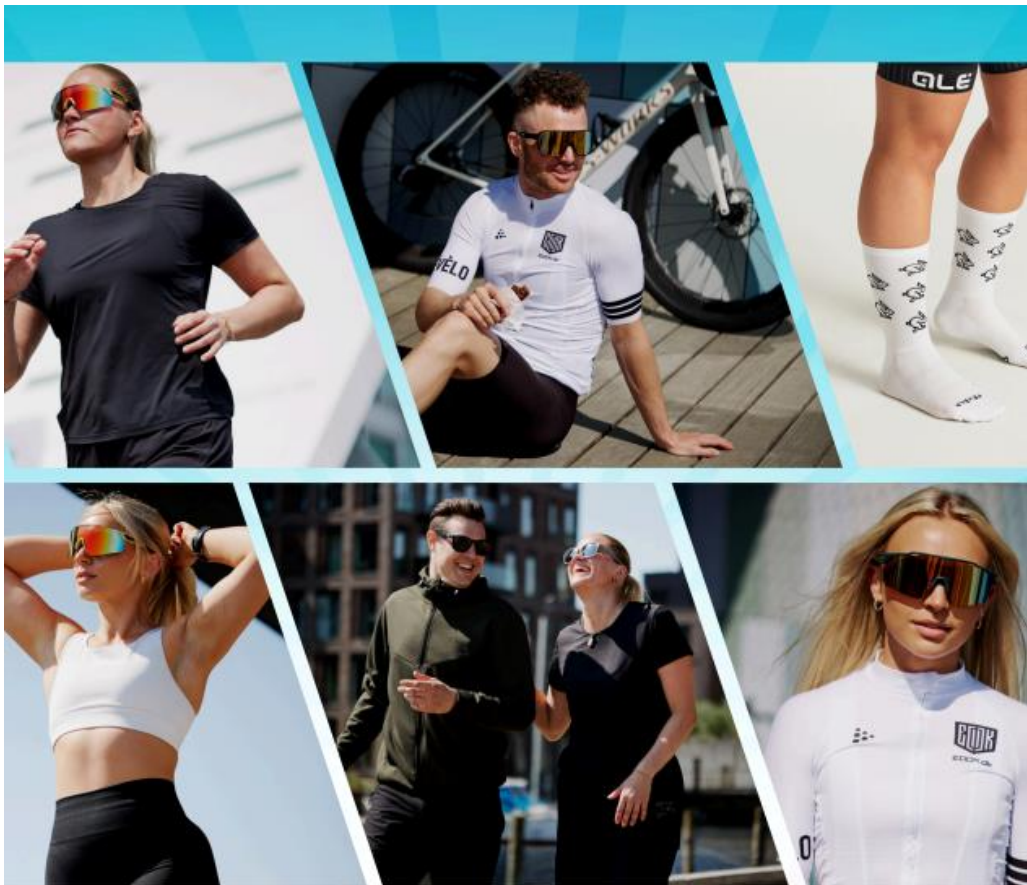


Åben først hjelmen når cyklen står i stativet (rack). Eventuel tidsstraf skal afsones i Penalty Box'en ved udgangen af T2.

Bær dit startnummer FORAN.

RUN PARTNER

energidepotet.dk



EDOOK.dk





athlete

guide til Silkeborg Triathlon

Spring køen over!

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

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

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.

TRANSPORT PARTNER

Velkommen til
Semler Mobility i
Silkeborg



Det gælder om at være hurtigt ude af vandet og op på cyklen!
Hvorfor? Jo, fordi man får lov til at opleve en elbil udlånt af [VW Silkeborg](#).
Den kører foran forreste rytter i DM Classic Agegroup 18-39. Der kører en
MC foran forreste elite deltager.

Udover førerbilen er der også en varevogn på ruten fra [VW Silkeborg](#), som bl.a. vil fungere som fejeblad for udgåede cykler. TAK til [VW Silkeborg](#).

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/17106>



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

Parker ikke på skovvejene i området ved Silkeborg Triathlon.



PARTNERS



WOODYS RunForYou.dk



Høgdaal
Entreprenør

Kaiser Sport & Ortopædi

