

Silkeborg Triathlon 2019 - Klassikeren

ATHLETE GUIDE



**9. afd. af DM-Tri-
serien for AG
kvart jernmand**

Powered by SMT Silkeborg

**Søndag den 25. august
Almindsø - Silkeborg**

Sikkerhedscertificeret stævne under Triatlon Danmark

*Athlete guide
Hot Spots Athlete Tracker
Follow The Leader
Live Timing – Stævnneregler*



AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Velkommen til **SAILFISH** Avisen

Det er snart race day og denne udgave vil også fungere som 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 udgave er også henvendt til dine supportere, som skal følge dig på race day, så husk at dele **SAILFISH** Avisen med dem også, så de får mest ud af dagen på sidelinjen. Derfor er der en del QR-koder i denne udgave, så man fra en printet version i rygsækken på stævnedagen hurtigt kan komme til online henvisninger.

SAILFISH Avisen

Formen skulle gerne være på plads og du har måske haft mulighed for at deltage i stævnets fællestræninger på ruten.

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**



Swimskin Rebel Team
The famous speedsuit in a new design

Made to make you faster

The sailfish brand was founded in 2007 by former national team swimmer and fastest swimmer in triathlon Jan Sibbersen. sailfish stands for premium class triathlon and open water swim products. The award-winning wetsuits, which are known for their great flexibility, a balanced buoyancy and outstanding gliding properties in water, build the core of the collection.

The guiding principle of sailfish is "made to make you faster".

More than just wetsuits

The sailfish product line includes over 120 products, which are all designed in Pfungstadt near Darmstadt. sailfish products are widely known far beyond the borders of Europe and are sold in more than 25 countries worldwide. The passion of sailfish for triathlon is not only reflected in the product range.

First out of water at IRONMAN Hawaii



sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Cut-Off – Tidsplan – Instruktion

Lørdag - 24. august 2019

13:00 Silkeborg Cross Triathlon

14:30 Silkeborg SPRINT Triathlon

14:45 – 17:30 Forhåndsudlevering af
startposer til søndagens konkurrencer

Søndag - 25. august 2019

1/2 Jernmand

1/4 Jernmand

Registrering og skiftezone
åbner

08:00

09:30

Instruktion

09:30

11:00

Skiftezone lukker

09:45

11:15

Race Start

10:00

11:30

Første deltager i T2

12:40

12:55

Første deltager i mål

14:04

13:30

Start præmieoverrækkelse

15:00

14:20

Cut-Off for sidste deltager

17:30

CUT OFF – Begge distancer

Cykelruten lukkes kl. 14:45

Løberuten 6,25 km lukker kl. 17:00.

T2 lukker kl. 14:55

Bike-check-ud åbner kl. 15:00.



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

sailfish AVISEN

Din 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 igennem Vejlbo Mose. (orange sti på kortet).

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>

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.

Ekstra toiletter vil blive opstillet ved Hotspot på løberuten, hvor der er nem adgang til fra Stævnepladsen.

Bagageopbevaring findes i den sydlige ende af skiftezone.

Kun deltagerne vil have adgang til skiftezone – venligst respekter dette.



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

sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Startpose – Registrering – *Bike Check-in*

Indhold i din startpose

Løbenummer

Skal bæres foran under løbeturen.

Må ikke bæres under våddragt.

Bæres valgfrit under cykelturen.



Chip og fodrem

Bæres under hele racet.

HUSK AT FÅ DEN PÅ!



Badehætte

Skal bæres under svømningen.

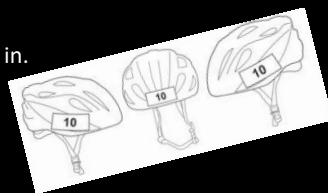


Cykelnummer

Monteres inden cykel check in.

Hjelmnummer

Monteres inden cykel check-in.



Bagage tag

Sættes på bagage ved indlevering til opbevaring.

HUSK at have styr på dit licensforhold, da du ellers vil blive opkrævet et endagslicensgebyr.

Ved registrering skal du medbringe din tilmeldingskvittering og billed-ID.

Ved registrering skal du medbringe billed-ID.



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.



Running Cap



Visor



Running Cap Kids



Running Cap Cooling

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

sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Skiftezonen T1/T2



Din rack-plads er angivet med et skilt hvor dit startnummer er printet på. Placer din cykel som anvist på billedet (kasse v/kædeside).

Alt hvad du skal bruge i skiftene skal placeres i og ikke udenfor din tildelte skiftekasse.

Kassen skal stå indenfor det yderste punkt på dit forhjul, som angivet med den røde linje på billedet. Og ved kædesiden.

Øvrig bagage skal opbevares i bagageteltet for enden af skiftezonen.

HUSK DIN CHIP

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



Få et hurtigt skifte – den 4. disciplin

Kom hurtigt igennem skiftezonen.

TriTalk hjælper dig igennem den 4. disciplin.



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

sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Gode råd – Stævne regler – *Fair Race*

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. Specielt vil der være fokus på drafting og **10 meter-reglen**. Læs reglerne [HER](#).

Yderligere skærper af reglerne til Silkeborg Triathlon på følgende områder:

- brug af MP3, smartphones eller andet elektronisk udstyr er **IKKE** tilladt.
- affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne. Smides affald andre steder på ruterne vil det medføre direkte diskvalifikation af deltageren.

Ruten er IKKE afspærret for anden trafik så færdselsreglerne vil altid være gældende.

Cykler og hjelme der ikke er i sikker stand vil blive afvist ved check-in.

Følg altid og respekter henvisningerne fra officials og dommere.

Vær godt forberedt. Læs den [Den gode triathlonoplevelse](#).



Pullbuoy



Kickboard



Classic Paddles



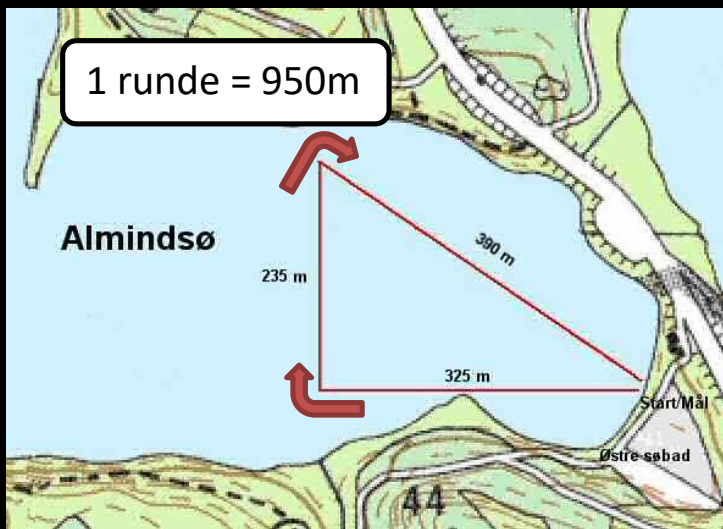
Neoprene Cap adjustable

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

sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

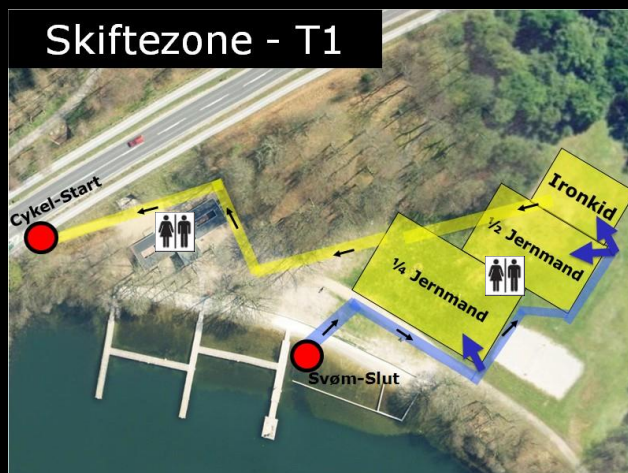
Race – Svømning – T1



Det er vandstart på 1,5m vand. Der skal svømmes venstre om de orange bøjer, dvs. de skal være på højre hånd.

På den halve jernmand er der 50m overløb på stranden imellem 1. og 2. runde.

Den udleverede badehætte skal benyttes. På den halve jernmand er brug af våddragt obligatorisk. På den kvarte jernmand vil våddragt blive påbudt såfremt vandtemperaturen kommer under 16 grader.



**OUT
B
I
K
E**



Luk hjelmen inden du tager cyklen.
Ønsker du at skifte alt dit tøj, skal det ske i omklædningsrummene ved hovedbygningen. Du må ikke være nøgen i skiftezone hverken før, under eller efter konkurrencen.



Swim Goggle Lightning Mirror



Swim Goggle Blizzard



Silicone Cap Kids

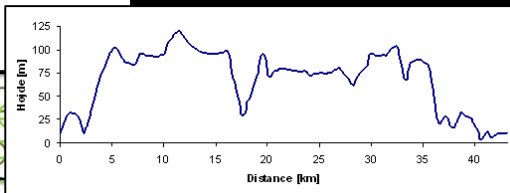
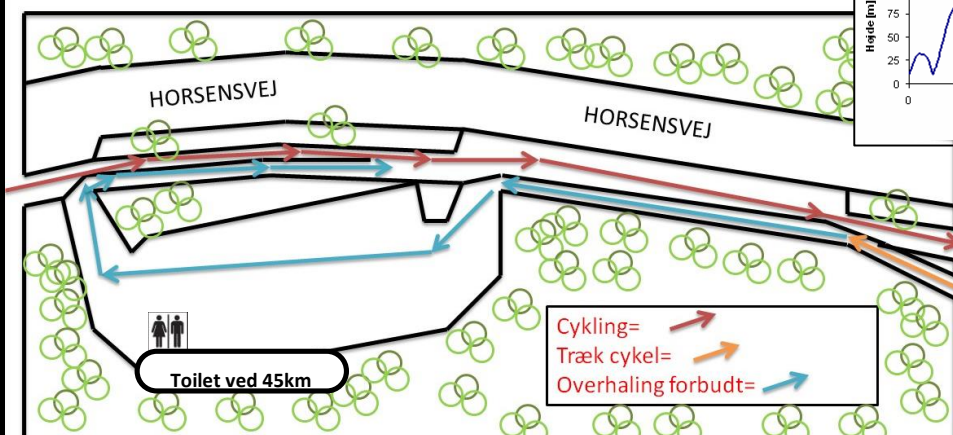
High end sportsudstyr for dig der løber, cykler og svømmer.

sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Bakker – Cykling – 10m afstand

UDSLUSNING PÅ CYKELROUTE

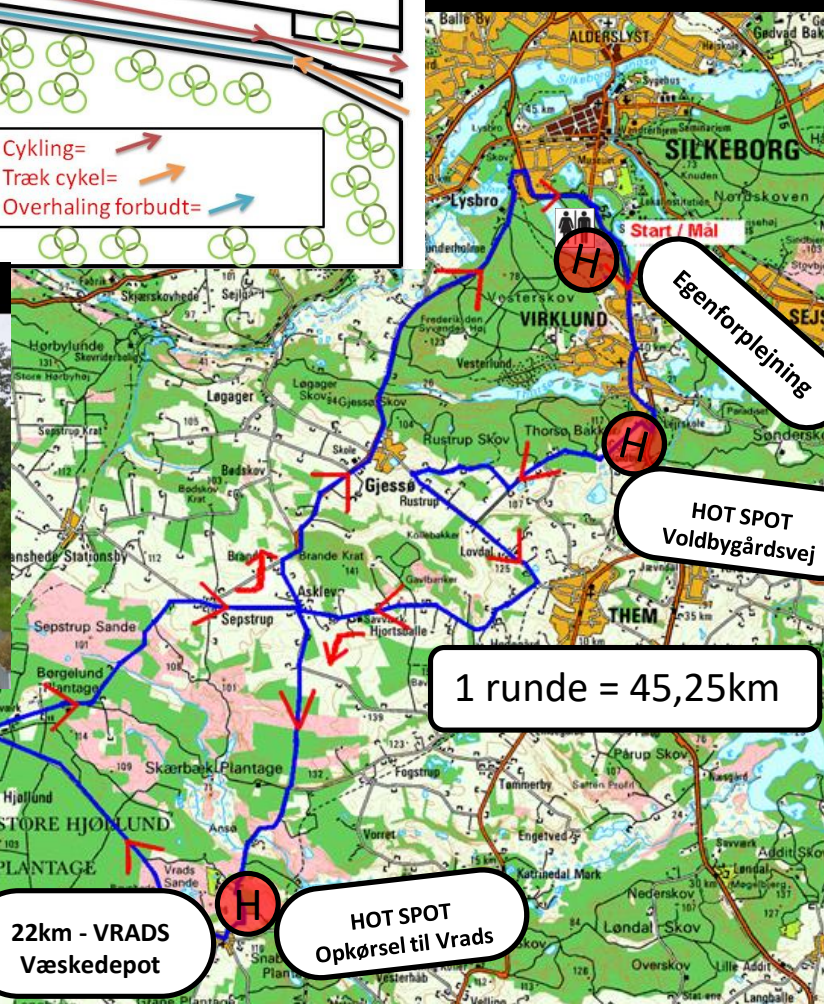


Væskedepot - Vrads



Egenforplejning

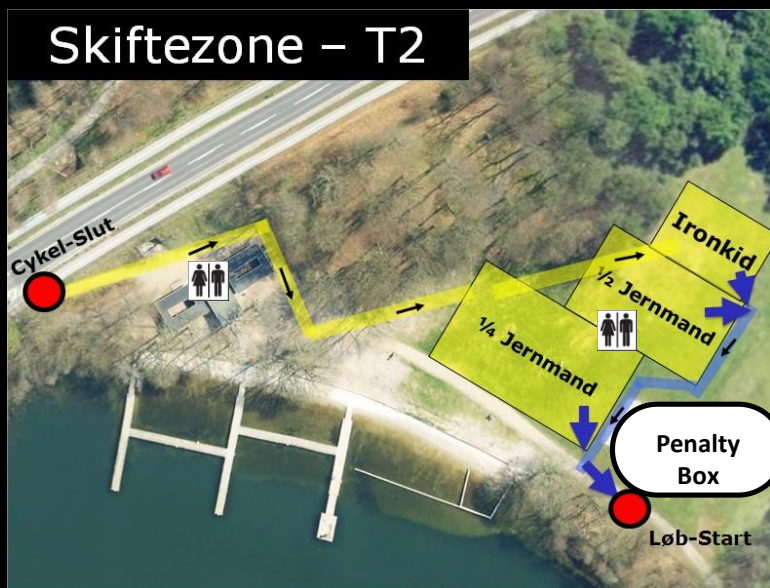
Må kun ske i Vrads og ved km 0,5. Du skal selv have en hjælper til udleveringen.



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

T2 – Løb – Penalty Box

Skiftezone – T2



OUT
RUN
1/4

OUT
RUN
1/2

BOX
PENALTY

Åben først hjelmen
når cyklen er
placeret i stativet.

Eventuel tidsstraf
skal afsones i
Penalty Box'en ved
udgangen af T2.

Bær dit start-
nummer foran.

Hotspots på løberuten:

- 1: Løb ud, vendepunkt og opløb ved mål.
- 2: Føj for en bakke!
- 3: Deltagerne kommer forbi 3 gange.
- 4: Vendepunkt på løberuten.



Der er væskedepoter med vand og energidrik ved start og efterfølgende ved km 2,5 - 6,25 - 8,0. Ved 6,25km kan egenforplejning placeres. Toilet ved 2,5; 6,25 og 8,0 km.

Løberute – 10,5km



Nose Clip



Silicone Swim Fins



Neoprene Socks

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



AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Video Race Briefing

Klik på billedet eller scan QR kode

Ankomst og parkering



Stævneområde + Check In



Skiftezone + bagage



Swim start



T1 - Skiftezone



T2 - Skiftezone



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>



AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Supporter – Online – *Athlete Tracker*

Smuk Tri-stemning

Få et smugkig på hvad der venter. Ren gåsehud. Klik på video eller scan QR-koden.



En tur i søen

Oplev det fantastiske svømmevand i Almindsø. Klik på video eller scan QR-koden.



Cykelruten

Prøv en runde på Silkeborg Triathlon cykelruten. Klik på video eller scan QR-koden.



Kælderslagteren er klar.

Alle supporterne kan godt begynde at glæde sig til top forplejning ved årets stævne. Kælderslagteren vil stå klar med **varme grillpølser, pastasalater, sandwich og den fantastiske pulled-pork sandwich.** Og triathlon er ikke helt ukendt hos Kælderslagteren.

Mød Henrik [HER](#) og hør mere om butikken og triathlonoplevelserne.



sailfish AVISEN

Din 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 14:45 til 17:30 i stævneteltet.

Benyt samtidig lejligheden til at heppe på alle deltagerne i Cross Triathlon og SPRINT konkurrencerne.

CITO - STILLADS & MATERIEL



Cito
VI STÅR KLAR
MED PROFESSIONEL
VEJLEDNING OG EN GOD
INSTRUKTION, SÅ DU
MED SIKKERHED
KAN LØSE DIN
OPGAVE!

LÆS MEGET MERE PÅ - **WWW.CITO-AS.DK**

- ✓ MASKINUDLEJNING
- ✓ ENTREPRENØRMATERIEL
- ✓ FORSKALLING
- ✓ SKURVOGNE
- ✓ STILLADSER
- ✓ LIFTE TIL ETHVERT FORMÅL

**BESTIL PÅ
97222733**



STILLADS & MATERIEL
sikkerhed & service på din arbejdsplads | www.cito-as.dk

CITO Herning | Tlf: 97222733 | Teglvangen 135A | herning@cito-as.dk



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



Knæk Cancer 2019

Ved Danmarks Smukkeste Triathlon - 34. udgave vil vi i lighed med tidligere år yde en indsats for at samle penge ind til Knæk Cancer 2019.

På stævnedagene vil man kunne bidrage på klassisk vis via indsamlingsbøsser eller MobilePay.

Et aktivt element er STRI "**Støtte-klokken**"

"Støtte-klokken", som også er forsynet med det officielle Knæk Cancer logo, vil blive solgt på stævnepladsen.

Hele omsætningen af salget går direkte til Knæk Cancer 2019.

Klokkerne sælges for 50 kr. pr. stk. Og man er naturligvis også velkommen til at putte mere i indsamlingsbøssen, når man køber klokken.



Udover at give et godt bidrag til indsamlingen, så håber vi også at støtteklokkerne vil give en solid og larmende opbakning til de mange deltagere.



AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon



SAILFISH EXPO SALE 2019



I forbindelse med Silkeborg Triathlon,
kører vi nogle rigtig skarpe tilbud på våddragter og tilbehør.

Alle 2019 modeller – 20 %.

Alle modeller før 2019 halv pris – 50%.

Demodragter priser fra 800 – 1.400 kr.

Blade shorty neopren dragt til træning: halv pris, normal 1.300 kr. Nu 650 kr.

Tritøj diverse: 150 kr. pr. del og heldragter 300 kr.

Løbekasketter og løbevisir 100 kr.

Nummerbælter 75 kr.

Openwater briller 199 kr. Normal 299 kr.

Cratoni løbe/cykelbriller frit valg uanset førpris 100 kr. pr. par.

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

"Made to make you faster"



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

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 "bad ass"
førerbilen på cykelruten: **FORD RANGER RAPTOR**.....

Udover førerbilen er der også to Ford Transit på ruten fra **VIA Biler**, som
bl.a. vil fungere som fejeblad for udgåede cykler.

Klik på bilen for at se mere om **VIA BILER**



Fra den 1. maj 2019 blev bilhuset Per B i Silkeborg en del af Via Biler A/S.

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
- Tryghedsgaranti
- Service og reparation
- Undervognsbehandling (Tectyl)

... Og meget mere!

Vi gør det nemt at være bilejer

viaBILER®
SILKEBORG

Ford, Mazda & Suzuki
Kejlstruphøjvej 2
tlf. 87 22 10 10

Toyota
Thrighesvej 1
tlf. 87 24 87 00

silkeborg@viabiler.dk
www.viabiler.dk

UltimateLIVE

UltimateLIVE App 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.



Find "UltimateLIVE" i AppStore/Google Play eller gå ind på app.ultimate.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>

Bike- mekaniker i T1/T2



Andens Cykel Fix

Vores bike-mekaniker står klar både lørdag og søndag. Så får du problemer på stævnedagen med din racercykel, tri-cykel eller MTB, så fixer Anden det.....

DIT LIVS LØB

Efter 15 års pause vender Midtjysk Bjergmarathon tilbage lørdag den 6. juni 2020

Find os på Facebook eller besøg www.midtjyskbjergmarathon.dk

Tilmelding er åben.
25% rabat
frem til 31/12
2019.

Efter 15 års pause vender Midtjysk Bjergmarathon tilbage. Lørdag den 6. juni 2020 kan du løbe dit livs løb. Et marathonløb med næsten 1000 højdemeter er med sikkerhed det hårdeste danske marathon – og så i noget af Danmarks smukkeste natur.

Start og mål i Virklund tæt på Silkeborg, hvorfra vi skal i retning af Himmelsbjerget og besøge klassiske stigninger som bl.a. HC Andersens bæk, Store Knes (Danmarks tag), Karoline Amaliehøj og Hoghs bæk. Terrænet er trailterræn med grus- og skovstier.



Din
udfordring i
2020.....

sailfish

AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Partners



CRAFT



KÆLDERSLAGTEREN

SØNDERGÅDE 5, SILKEBORG • TLF. 86 82 12 34 • KÆLDERSLAGTEREN.DK



Racingdenmark

RUNNING STORE

REPROHUSET

REVISIONSHUSET
TAL & TANKER

viabILER
gør det nemt



REMA 1000

Cito

NATURFRISK
SODAVAND
ØKOLOGISK



Danske
Fragtmænd