



AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Din guide til SILKEBORG SPRINT og CROSS TRIATHLON **ATHLETE GUIDE**



Lørdag den 24. august
Almindsø - Silkeborg

*Ruterne
Hot Spots Athlete Tracker
Live Timing – Stævnneregler*



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

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.

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

Vi glæder os til at se dig om ikke ret længe til en fantastisk triathlon-dag i det midtjyske til **Silkeborg SPRINT og Cross Triathlon**.

*Race hard
- but race smart.*

Arrangørgruppen - **Silkeborg Triathlon**



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

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



Cut-Off – Tidsplan – Instruktion

Løndag - 24. august 2019

12:00 Skiftezonen og registrering åbner

12:40 Instruktion Cross Triathlon

12:50 Skiftezonen lukker

12:55 Deltagerne forlader skiftezonen

13:00 Svømmestart Cross Triathlon (350 og 700m)

14:10 Instruktion SPRINT Triathlon (motionstriathlon for alle....)

14:15 Skiftezonen for SPRINT lukker

14:25 Deltagerne forlader skiftezonen

14:30 Svømmestart SPRINT Triathlon

15:30 Første deltager i mål på sprint distancen

16:00 Cykelruten lukker for sprint distancen og for **cross distancen**

16:05 Bike Check ud åbnes

16:30 Præmieoverrækkelse

17:30 Finishline og tidtagning lukker

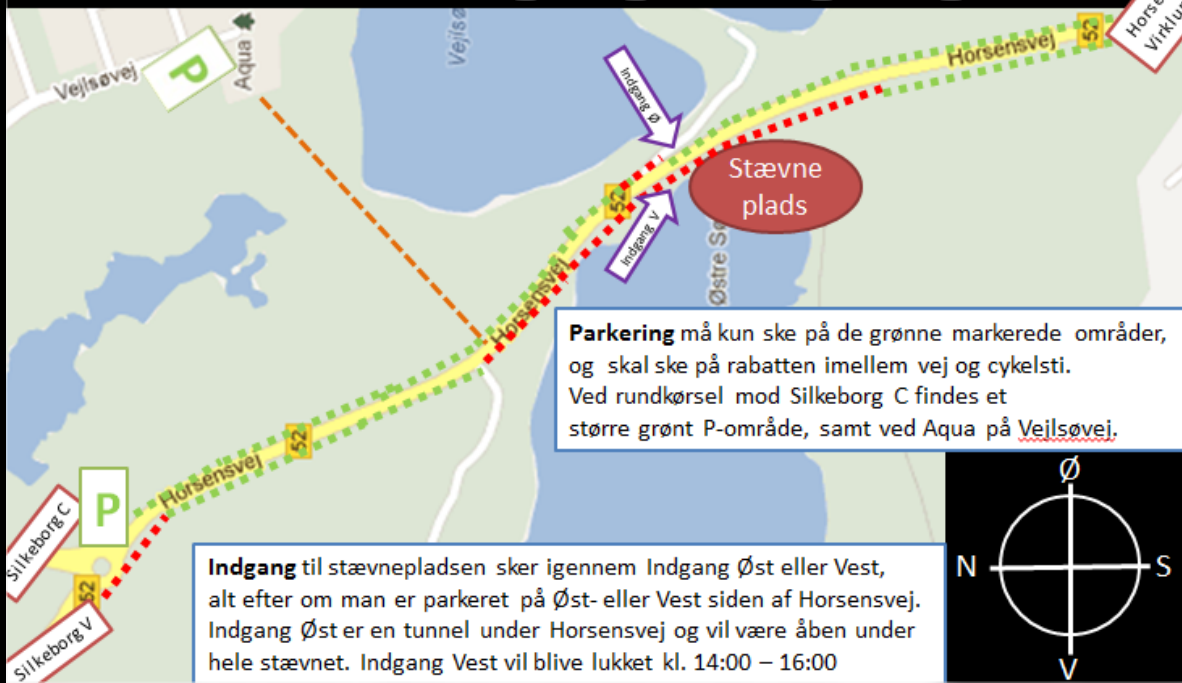


Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Indgang – Parkering – Hensyn

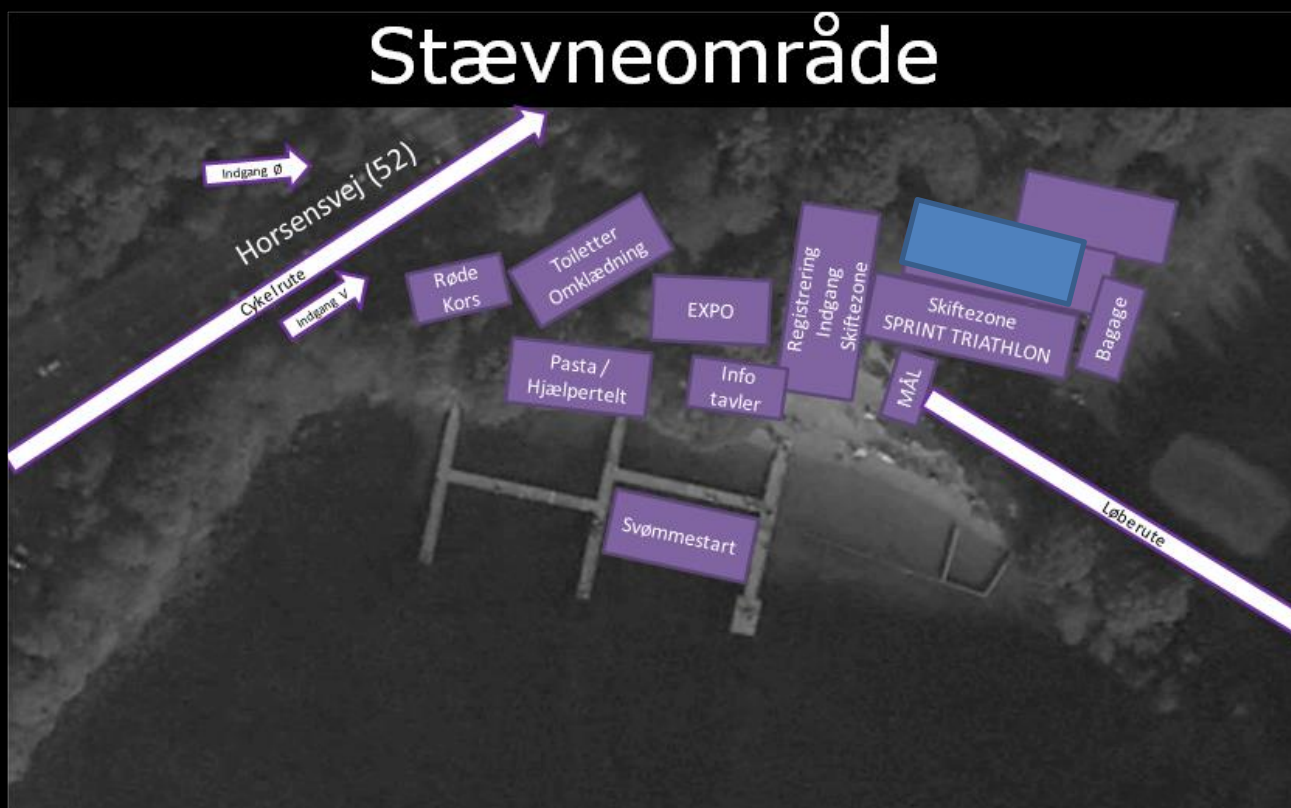
Parkering og Indgang



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).

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, da den skal bruges til udslusning på cykelruten. **BLÅ ZONE = MTB**

Bagageopbevaring findes i den sydlige ende af skiftezone.

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



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 våddragt.
Bæres valgfrit under cykelturen.



Chip og fodrem

Bæres under hele racet.
HUSK AT FÅ DEN PÅ!



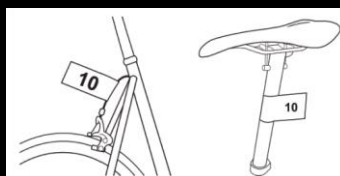
Badehætte

Skal bæres under svømningen.



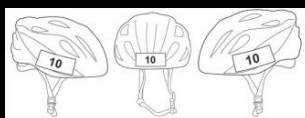
Cykelnummer

Monteres inden cykel check in.



Hjelmnummer

Monteres inden cykel check in.



Bagage tag

Sættes på bagage ved indlevering til opbevaring.

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.

Skiftezone T1/T2



Din rack-plads er angivet med et skilt hvor dit startnummer er printet på.

Placer din cykel/MTB som anvist på billedet.

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 skiftezone.

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 hurtig igennem skiftezone.

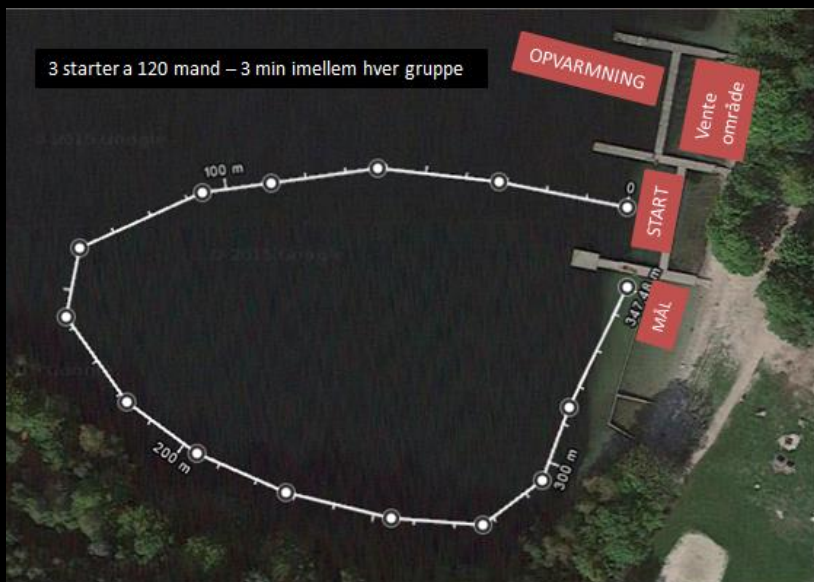
TriTalk hjælper dig igennem den 4. disciplin.



sailfish AVISEN

Din guide til Silkeborg Triathlon

Race – Svømning – T1



Der er vandstart på 1,5m vand. Der skal svømmes højre om de orange bøjer, dvs. de skal være på venstre hånd. **CROSS** svømningen foregår dog med uret. Instruktion før start. Landgang på strand for XL-deltagere (2. omg.)

Skiftezone - T1 - SPRINT



**OUT
B
I
K
E**



BLÅ ZONE = MTB

Luk hjelmen inden du tager cyklen.

Ønsker du at skifte alt dit tøj, skal det ske i omklædningsrummene ved hovedbygningen. Du må ikke være nogen i skiftezone før, under eller efter konkurrencen.



sailfish
Made to make you faster

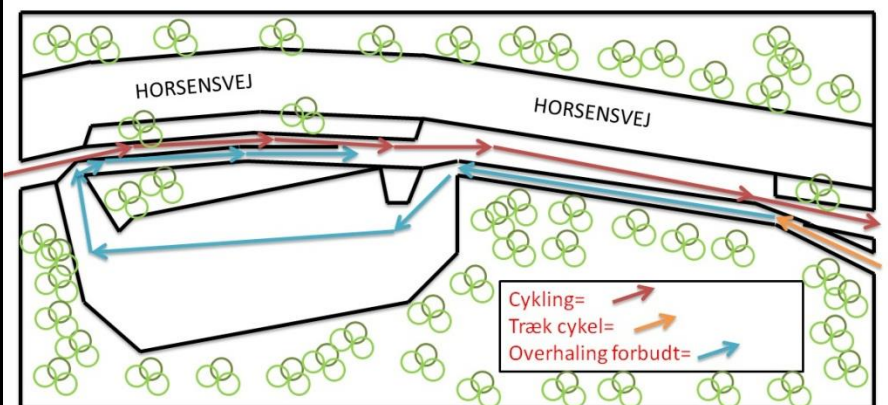


Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Bakker – Cykling SPRINT – 5m afstand

UDSLUSNING PÅ CYKELROUTE



Drafting SPRINT – 5m

Der vil blive dømt for drafting ved mindre end 5 meters afstand imellem deltagerne. Måles fra baghjul til forhjul.

Op- og nedkørsler:

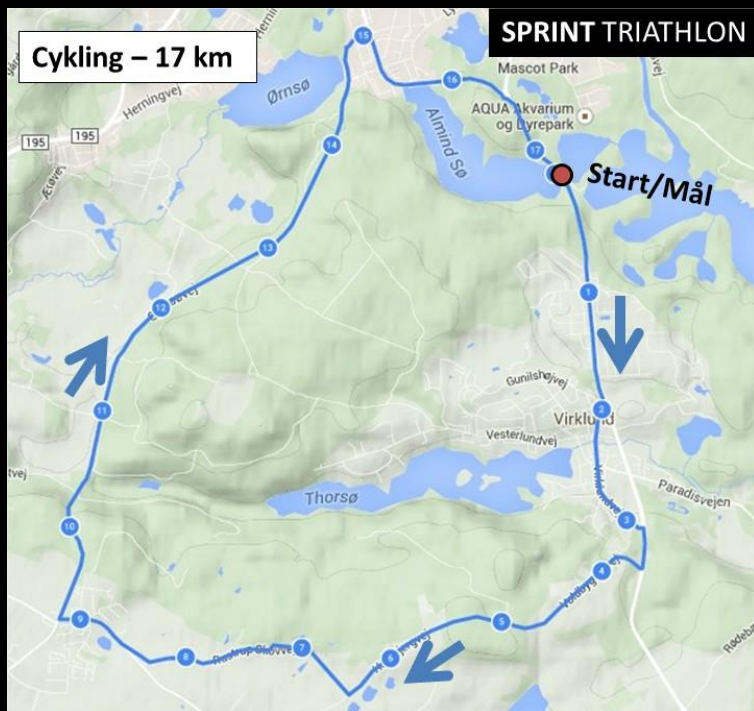
Start: 3% Østre Søbad opkørsel
(0,9km/24hm)

2,5km: 4% Virklund –
Voldbygårdsvej opkørsel
(1,9km/78hm)

7,5km: 3% Gjessø opkørsel
(0,9km/25hm)

10km: 5% Gjessø nedkørsel
(0,8km/40hm)

12,5km: 2% Gjessøvej opkørsel
(2,4km/54hm)



T2 – Løb – Penalty Box

Skiftezone – T2 - SPRINT



BLÅ ZONE = MTB

Åben først hjelmen når cyklen er stillet i stativet.

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

Bær dit startnr. foran.

Der er væskedepoter med vand og energidrik ved start og 2,5 km.

Toilet findes i skiftezone og ved 2,5 km.



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Video Race Briefing

Klik på billedet eller scan QR kode

Ankomst og parkering



Stævneområde + Check In



Skiftezone + bagage



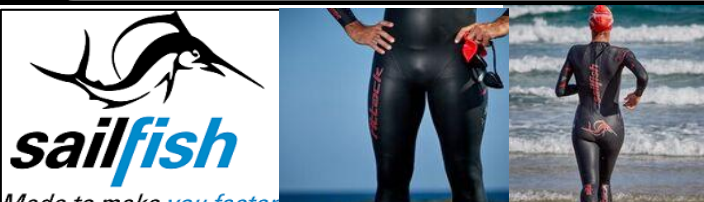
Swim start



T1 - Skiftezone



T2 - Skiftezone



Find produkter på

<https://www.sailfish.com>

Gode råd – Stævne regler – *Fair Race*

Silkeborg **SPRINT** Triathlon afvikles som et motionsstævne under Triathlon Danmark og der vil blive kørt efter gældende regler. Der dømmes efter drafting ud fra 5 meter-reglen.

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](#) .

[**RUTEKORT for Cross Triathlon, svømning, MTB og trailløb HER**](#)





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 **VIABILER**



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
- Trykthedsgaranti
- 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.





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.

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

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.....