



Fed Etape Tri



Fed Etape Tri

1/8 -, 1/4 og 1/2

Jernmand,

7. - 9. september

2018



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Deltagerguide

Det er med stor glæde at 2 TRI i samarbejde med Feddet Camping og Brøderup Efterskole byder dig velkommen til Fed Etape Tri.

I denne deltagerguide, vil du kunne finde svar på de fleste spørgsmål, uanset om det er første gang du deltager i et Tri-stævne, eller om du har flere på CV'et.

Læs deltagerguiden grundigt, da den indeholder vigtig information i forbindelse med din deltagelse i stævnet og for at sikre, at du får en god oplevelse.

Såfremt du har spørgsmål, når du har læst denne guide, er du meget velkommen til at stille dem på vores facebook side www.facebook.com/fed_etape_tri

Hvad end dette er dit første Tri-stævne, eller om du har flere års erfaring, håber vi du får en god oplevelse og husk at uanset om du kører efter en podieplacering, eller du blot er med for at gennemføre - så er du en vinder.

Med venlig hilsen

2 TRI, Feddet Camping og Brøderup Efterskole



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND
CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Tidsplan

Fredag d. 7. september

14:00 Check-in åbner (husk at cyklen skal medbringes fredag)

17:15 Check-in lukker

17:30 Skiftezone lukker, alle skal gå til svømmestart.

17:45 Race Briefing ved svømmestart.

18:00 Fælles svømmestart

19:30 Cut-off på svømmeruten.

(alle deltagere skal have afsluttet svømningen).

Lørdag d. 8. september

09:30 Race Briefing, dagens program – cykling.

10:00 Start cykling. Cyklingen gennemføres som "jagtstart."

14:00 Cut-off for cykelruten.

Søndag d. 9. september

09:45 Race Briefing, dagens program.

10:00 Samlet start

13:00 Cut-off for Løberuten.

11:00 – 13:00 Præmieoverrækkelse i takt med at dist. afslutter.

13:00 Vi siger tak for denne gang.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Parkering

På stævnedagene sker parkering på Feddet Campings P-pladser efter gældende regler. OBS. Der er P-afgift på Feddet.

Fotoservice

Der vil være amatør-fotografer rundt på ruterne. Billederne vil efterfølgende være gratis tilgængelige via stævnets Facebook side.

Omklædning og toiletter

Deltagerne møder omklædt klar til start de enkelte dage. Toiletter findes ved stævnepladsen. Bemærk at der ikke er toiletter på cykelruten.

Check-in

Check-in finder sted på pladsen umiddelbart over for receptionen på Feddet Camping. Her får du udleveret din registreringskuvert mv. Check-in og skiftezone åbner kl.14:00. Til check-in skal du fremvise dit startnummer, som du modtager per mail 2-3 dage før løbsdagen (print, eller på mobil tlf.).

Der vil være hjælpere i skiftezone, som du kan spørge til råds, hvis der skulle opstå spørgsmål i forbindelse med skiftezone eller andre generelle spørgsmål omkring stævnet.

Check-in skal være gennemført senest 45 min før svømmestart, altså kl.17:15. Ved Check-in modtager du din registreringskuvert, hvori der er følgende:

- Skiftezonekasse
- Chip og chipholder (velcro)
- Badehætte
- Løbsnummer
- Sikkerhedsnåle (4 stk.)
- Nummerklistermærker til din cykelhjelme
- Nummerklistermærker til din cykel
- Nummerklistermærker til skiftezone kassen

Inden du får tilladelse til komme ind i skiftezone, skal du påsætte alle klistermærkerne på din cykel, skiftezonekasse og cykelhjelme. Du skal herefter vise dit deltager nummer og efterfølgende kan du stille din cykel på plads.

Cykelhjelme er obligatorisk under cykeldelen. Hjelmen skal være CE-mærket. Der må ikke være revner mv. i hjelmen, da den i så fald ikke beskytter effektivt. Officials kan afvise enhver hjelme, der ikke lever op til kravene, og en ny hjelme skal således fremskaffes, inden adgang til skiftezone kan gives.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND
CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Det er ligeledes dit eget ansvar at sikre, at din cykel er i god stand og herunder sikre, at den lever op til de gældende krav for bremses, således at cyklen er forsvarlig at køre på.

Skiftezone

Efter check-in og godkendelse af cykelhjelme, skal du stille din cykel i de dertilhørende stativer i skiftezone - cyklen skal medbringes fredag.

Skiftezonekassen udleveres ved indgangen til skiftezone og skal placeres ved din cykel. Den skal mærkes synligt med et nummermærke og skal indeholde alt det udstyr, du skal bruge i forbindelse gennemførelse af stævnet.

Det er kun tilladt at have hjelm på cyklen, resten skal i skiftezonekassen. Cykelsko skal være sat fast i eventuelle klik-pedaler eller ligge i skiftezonekassen. Intet udstyr ud over skiftezonekassen må stå på jorden ved cyklen.

Af sikkerhedsmæssige årsager og for at minimere risikoen for tyveri af dine ejendele er det kun deltagere og officials, der har adgang til skiftezone. Familie og venner kan stå langs afspærringen til skiftezone, men må ikke komme ind på selve området. Det er ikke tilladt at markere cyklen med balloner eller lignende.

Tidstagningschip og løbsnummer

Tidstagningschippen skal monteres i den dertil udleverede chipholder (velcrobånd), som skal sættes fast om anklen. Det er vigtigt i forhold til tidstagningen, at chippen placeres på anklen og ikke andre steder på kroppen. Tidstagningschippen skal monteres inden svømmestart, og den skal bæres under hele stævnet. Chippen udleveres ved check-in, og skal afleveres igen umiddelbart efter du passerer målstregen.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

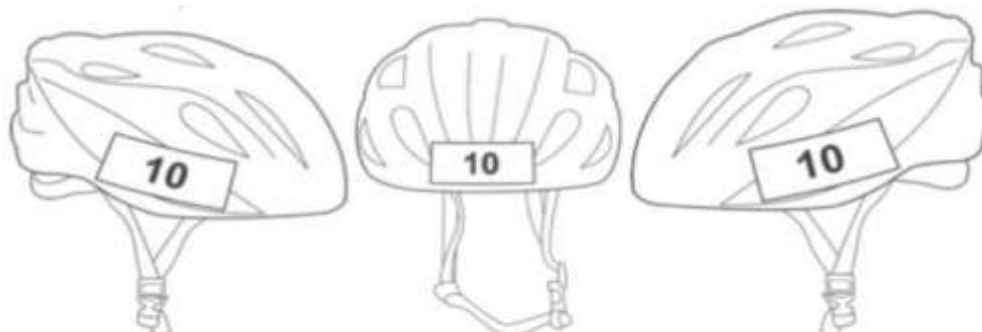
CAMPING & FERIEPARK



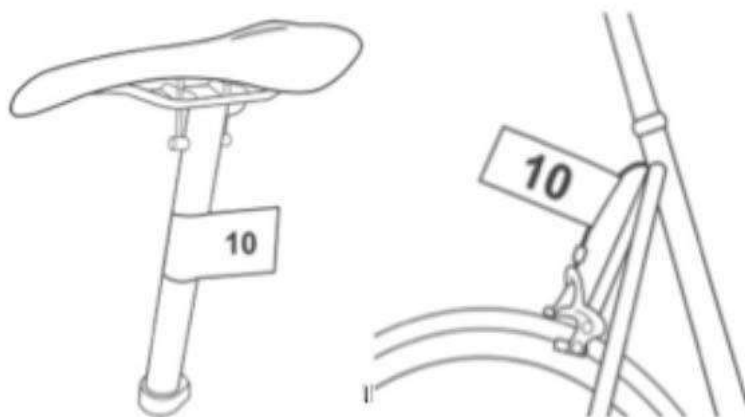
Fed Etape Tri



Løbsnummeret til cykelhelmen skal placeres synligt på både højre og venstre side samt på fronten af hjelmen, som vist på billedet nedenfor:



Løbsnummeret til cyklen skal placeres på saddelpinden eller bremsekabelet, som vist på billedet nedenfor:



Det vil være muligt at lade cyklen stå, under aflåste forhold, på Feddet fra fredag til lørdag. Det er egen forsikring der er gældende.

Løbsnummeret skal under løbedelen været placeret synligt foran på kroppen. Det er tilladt men ikke et krav, at løbsnummeret også bæres under cykeldelen.

Løbsnummeret må dog ikke bæres under svømningen. Nummeret skal ligge i skiftezonekassen eller hænge på cyklen, således at det er klar til montering ved enten cykelstart eller løbestart. Du kan med fordel medbringe et nummerbælte, hvorpå nummeret på forhånd kan monteres. Dermed skal du ikke bruge tid på at sætte nummeret fast på tøjet under skiftet. Bemærk at nummeret skal være påført inden du forlader skiftezone.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Gennemførelse af stævnet



Overordnet plan over hele stævneområdet

Ovenstående skitser viser skiftezonerne, samt vejen/adgangen til svømme-, cykel og løberuten. I de følgende afsnit kan du læse mere om svømme-, cykel og løberuten.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Svømmeruten

Svømningen vil foregå ved stranden på en bane ud for Feddet Camping.

Alle triatleterne skal være ude af T1 kl.17:30 og være klar til Race briefing på stranden (se nedenstående billede) Efterfølgende bliver alle triatleterne sendt ud til vandkanten, og skal gøre sig klar til svømmestart, når løbet skydes i gang kl.18:00.

Bemærk at alle deltagere starter samtidig.



Svømmeruten

En omgang på svømmeruten er 475 meter og er tydeligt markeret med store bøjer. Banen svømmes mod uret og bøjerne skal være på din venstre side, når de passeres.

Fed Etape Tri 1/8 Jernmand:

Ruten skal svømmes en gang, hvorefter der svømmes ind til land.

Fed Etape Tri 1/4 Jernmand

Ruten skal svømmes to gange, hvorefter der svømmes ind til land.

Fed Etape Tri 1/2 Jernmand

Ruten svømmes 4 gange, hvorefter der svømmes ind til land.

Svømmestart vil foregå ved vandkanten. Vi opfordrer de mindre rutinerede svømmere til at starte bagerst i feltet, for derved at undgå den tætte kamp om pladserne i starten.

Under svømning vil der være motorbåd og kajakker i vandet, der vil sørge for din sikkerhed. Hvis du får problemer under svømning, så gør tydeligt tegn, og du vil straks få hjælp.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Cut-off svømning

Cut-off tiden for svømning er sat til kl. 19:30. Deltagere der ikke er kommet op af vandet til dette tidspunkt vil blive diskvalificeret. Deltagere der udgår af svømningen, kan fortsætte lørdag og søndag, men for ingen svømmetid.

Vandtemperaturen forventes at være under 22 grader. Vi anbefaler brug af våddragt. (som udgangspunkt henviser vi til konkurrencereglerne DTriF 2016, punkt 4.2 brug af våddragt).

Den udleverede badehætte skal benyttes, dog er det tilladt at have en ekstra badehætte under den udleverede badehætte. Svømmefødder, snorkel, håndpladder, Neoprenhandsker, svømmebøjer eller andre hjælpemidler er ikke tilladt. Neopren strømper er tilladt.

Opvarmning er tilladt indtil kl. 17:30. Under opvarmningen må der gerne svømmes på ruten. Vi opfordrer alle til at varme op i vandet – specielt hvis vandet er køligt.

Kraftige bølger eller strømforholdene kan betyde at svømmeruten ændres. Hvis dette sker, vil triatleterne få besked ved check-in.

Vi henviser til sikkerheden for åbenvandssvømning:

- Lav en grundig opvarmning på land
- Foretag opvarmning i vandet før start
- Hav fokus på din kropstemperatur
- Sørg for at have korrekt puls og få nok energi før svømmestart
- Undgå at stresse under svømmestarten

Din svømmetid slutter når du passerer tidtagingsmåtten ved indgangen til skiftezone.

Skiftezone T1 (fredag)

Efter svømmeruten, skal du følge sporet fra stranden til T1.

Når du kommer ind til T1, løber du til din cykel, skifter til cykelpåklædning. Husk at sætte hjelmen på, inden du tager din cykel.

Løb med din cykel til udgangen og over måtten (ud af skiftezone).

Din skiftezonetid slutter når du passerer tidtagingsmåtten ved udgangen fra skiftezone.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Cykelruten

Cykelløbet starter lørdag fra kl.10:00 som jagtstart (4 personer pr. min).

En omgang på cykelruten er 45 km lang. Ruten er relativt flad og er placeret i området nord fra Feddet, gennem Faxe Ladeplads og vest for Rødvig by.

Fed Etape Tri 1/8 Jernmand:

Ruten køres til depotet, hvorefter der returneres til skiftezone.

Fed Etape Tri 1/4 Jernmand

Ruten skal gennemkøres én gang, hvorefter der returneres til skiftezone.

Fed Etape Tri 1/2 Jernmand

Ruten skal gennemkøres 2 gange, hvorefter der returneres til skiftezone.



Cykelruten

Trafik på cykelruten

Cyklingen foregår på offentlige veje som er åben for almindelig kørende trafik. Det er dit ansvar at køre efter forholdene, og det henstilles til at du tænker over din sikkerhed og overholder færdselsloven. På ruten vil hjælpere guide dig ved særlige udsatte steder, men husk selv at være særlig opmærksom ved:

- Vejkryds / T-kryds
- Venstre og højresving
- Ved udkørsel fra private ejendomme



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



- Store køretøjer / landsbrugsmaskiner
- Depoter

Du skal gennemføre cyklingen uden hjælp fra andre triatleter og det er strengt forbudt at drafte ("ligge på hjul"). Triatleterne skal holde sig i højre side af vejen, og afstanden mellem triatleterne må ikke være mindre en 10 meter.

Kun ved overhalingen må du trække til venstre og hurtigt passere en forankørende deltager (en overhaling må ifølge DTriF tage maksimalt 25 sekunder). Herefter skal den overhalede triatlet lade sig falde tilbage med 10 meter, før triatleten må prøve at generobre sin føring. Der må kun overhales venstre om, og alt passage højre om vil medføre straf. Derfor er det også vigtigt at du holder til højre, når du cykler, så andre deltagere har mulighed for at overholde reglerne.

Musik

Det er ikke tilladt at anvende MP3-afspiller, telefoner eller anden form for musikafspiller på cykelruten til afspilning af musik. Du skal for egen sikkerhed, og andre deltageres skyld kunne høre trafikken mv. Telefoner må gerne bruges til diverse applikationer såsom Endomondo eller lignende, men høretelefoner må ikke benyttes.

Depot cykelruten

Der vil være depot ved start/mål og på cykelruten ved nordlige ende af Strandskoven efter Faxe Ladeplads, svarende til 11,5 km fra start. Depotet er samtidig vendepunkt for dem der kører 1/8 Fed Etape Tri.

På depoterne vil der være vand og frugt. Der vil være mulighed for at komme af med affald på depoterne. Bemærk du selv skal medbringe gels og energibarer efter behov.

Cut-off cykelruten

Cut-off på cykelruten er kl.14:00 for alle deltagere. Triatleter der kommer senere retur til skiftezone, får ingen tidsregistrering. Der er fortsat mulighed for at stille til start om søndagen.

Skiftezone T2 (lørdag)

Når cyklingen er overstået, ankommer du til skiftezone. Det er vigtigt, at du står af cyklen inden indgangen til skiftezone.

Du skal beholde cykelhjelm på, indtil cyklen er sat på plads i stativet. Du skal benytte samme plads som cyklen blev taget fra, og hvor din skiftezonekasse er placeret.

Når du er klædt om, klar til løb, løber du ud af skiftezone.

Din skiftezonetid slutter når du passerer tidtagingsmåtten ved udgangen fra skiftezone.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND
CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Løberuten

Løb starter søndag kl.10:00 som samlet start.

Inden løb påbegyndes, skal du montere dit løbsnummer.

Løberuten er en blanding af asfalt og natur sti. Løberuten starter ved at deltagerne igen passerer tidtagningsmåtten efter T2.

Ruten er en 5 km rute med start og mål ved receptionen. Fra start går ruten mod syd ad asfaltvejen til Fed Gård. Ved vedgård drejes til venstre – mod øst. Asfaltvejen forlades og der løbes på grussti. Ved ca. 2,5 km kommer depot Syd. Efter ca. 200 m Drejer sporet mod nord og tilbage til stævnepladsen. Ruten vil være markeret med pile og km angivelse.

Fed Etape Tri 1/8 Jernmand:

Ruten løbes én omgang, hvorefter der returneres til skiftezone.

Fed Etape Tri 1/4 Jernmand

Ruten skal gennemkøres to gang, hvorefter der returneres til skiftezone.

Fed Etape Tri 1/2 Jernmand

Ruten skal gennemkøres 4 gange, hvorefter der returneres til skiftezone.



Løberuten



Brøderup Efterskole
sætter spor

★★★★★
FEDDET STRAND
CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Depot løberuten

På løberuten vil der være 2 depot med vand og frugt. Depoterne er placeret ved start/mål og umiddelbart øst for Fed Gård.

Der må kun smides affald ved depoterne. Der vil være toilet ved start/mål.

Musik

Det er ikke tilladt at anvende MP3-afspiller, telefoner eller anden form for musikafspiller på løberuten (telefoner må gerne bruges til diverse applikationer såsom Endomondo og lignende programmer, men høretelefoner må ikke benyttes).

Tælle runder

Deltager får udleveret elastikker til at hjælpe med at tælle runder. Du vil få en elastik for hver omgang du har tilbagelagt. Elastikkerne er en hjælp, men det er deltagerens eget ansvar at løbe det korrekte antal runder. 1/8 skal løbe 1 runde 1/4 skal løbe 2 runder og 1/2 skal løbe 4 runder.

Cut-off løberuten

Cut-off for løberuten er kl.13:00 for alle deltagere.

Affald

Det er kun tilladt at smide affald ved depoterne. Tænk venligst på naturen.

To minutters "Stop and go"-staf vil blive tildelt til triatleter der bevist smider affald uden for depotområderne.

Skiltning

Ruterne vil være tydeligt afmærket med skilte og km mærkning.

Publikum

På svømmeruten vil der være godt udsyn til svømmestart og svømmerute fra stranden.

På cykelruten vil en god placering være ved start/mål eller depotet ved Strandskoven, hvor alle passerer uanset distance.

På løberuten vil der være god mulighed for opbakning fra familie og venner langs hele ruten. Det vil være rart for deltagerne at lade sig hylde af publikum, efter et vel gennemført stævne.

Aflevering af tidstagningschippen

Når du har gennemført stævnet, beder vi dig aflevere tidstagningschippen i den dertil opstillede kasse.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK



Fed Etape Tri



Stævneansvarlig

2 Tri står som officiel arrangør af Fed Etape Tri. Deltagelse i stævnet sker på eget ansvar, og 2 TRi kan på ingen måde stilles til ansvar for de skader eller tab deltagerne måtte forvolde sig selv eller hinanden. Skade på, eller tyveri af deltagernes udstyr, cykler, ejendom mm, kan 2 Tri ikke gøres ansvarlig for.

2 Tri har tegnet en arrangøransvarsforsikring, der dækker det ansvar som 2 Tri kan ifalde som arrangør af Fed Etape Tri.

Vi ønsker alle et godt stævne.



Brøderup Efterskole
sætter spor



FEDDET STRAND

CAMPING & FERIEPARK