

RACEGUIDE 2023

Kære deltager

Vi er glade for at kunne byde dig velkommen til Hvidovre Kalvebod Triathlon i Hvidovre.

Hvidovre Kalvebod Triathlon består i år af 3 forskellige løb; Mini triathlon, ¼ Jernmand og Duathlon

De 3 distancer afholdt af Hvidovre Triathlon Club

- **Mini-triathlon:** 400 m. svømning, 12 km cykling og 3 km løb.
- **¼ Jernmand:** 1000 m. svømning, 42 km cykling og 11 km løb.
- **Duathlon:** 3 km. løb, 12 km. cykling, 3 km. løb.

Alle de forskellige løb bliver sendt af sted løbende med få sekunders mellemrum.

Der er kun én skiftezone, som fungerer både som skifte fra svøm til cykel og cykel til løb. Her kan triatleten skifte tøj fra svøm til cykling og igen fra cykling til løb og have sine ejendele i en pose ved cyklen.

Løberuten består af loop, deltager du på mini-triathlon, så skal du kun én gang igennem før du løber i mål, mens du ved ¼ jernmand skal ud på 4 omgange. En omgang svarer til distancen på mini-triathlon.

I denne raceguide kan du finde svar på spørgsmål vedrørende Hvidovre Kalvebod Triathlon. Læs venligst vejledningen grundigt igennem, da den indeholder meget vigtige oplysninger om selve løbet. Vær opmærksom på, at reglerne i denne raceguide er beregnet til at hjælpe sportsfolk og deres konkurrenter, så vær venlig at adlyde dem og lad os alle have et virkelig fantastisk løb!

Eventuelle spørgsmål kan findes på vores hjemmeside www.kalvebodtri.dk eller på vores Facebook side www.facebook.com/KalvebodTri hvor det også er muligt at stille spørgsmål.

Læg hårdt ud, sæt farten op og slut af i et sprint, men husk at nyde dagen og fællesskabet.

Med venlig hilsen
Hvidovre Triathlon Club

Indhold

Tidsplan	3
Praktisk Information	4
Resultatservice	4
Hjemmeside og sociale medier	4
Parkering	4
Stævneansvarlig	5
Glemte sager	5
Registrering og Check-in	6
Skiftezone (Generelt)	7
Tidtagningsschip og løbnummer	8
Gennemførelse af stævnet	9
Svømning	9
Sikkerhed på svømmeruten	9
Svømmeruterne	10
Mini triathlon (400m)	10
¼ Jernmand (1000m)	10
Skiftezone T1 (fra svøm til cykling)	11
Cykling	12
Mini-triathlon (12 km)	14
¼ Jernmand (42 km)	15
Skiftezone T2 (Fra cykling til løb)	16
Løb	17
Forsikring og eget ansvar	18

1 Tidsplan

Tidsplan	Distance	Tid
Registrering		08:00-14:00
Skiftezonen er åben		08:00
Racebriefing Mini Tri		09:45
Mini Tri svøm start	400m / 12 km / 3 km	10:00
Racebriefing Duathlon		09:45
Duathlon start (Løb - cykel - løb)	3km / 12 km / 3 km	10:00
Racebriefing ¼ Jernmand		10:45
1/4 Jernmand Svøm start	1000m / 42 km / 11 km	11:00
Præmieoverrækkelse for distancerne		13:30
Forventet sidste deltager i mål		15:30 (¼ distance)
Stævnet forventes helt færdigt		16:00

Racebriefing og starttid er faste, præmieoverrækkelser og forventet sidste deltager er estimeret.

Note: Registreringen lukker 1 time før start, for den distance du stiller op i.

Racebriefing for Mini Tri og Duathlon afholdes samtidig, da cykelruten og løb er den samme rute.

2 Praktisk Information

2.1 Resultatservice

Hurtigst muligt efter stævnet er afsluttet, vil resultaterne kunne findes via følgende link:
<https://www.sportstiming.dk/event/11656>

Derudover vil du løbende kunne følge med via opdateringer fra vores speakere samt på live fra sportstiming.

2.2 Hjemmeside og sociale medier

På <http://www.Kalvebodtri.dk> - her kan du læse al information vedrørende stævnet og ruterne.

På vores facebookside <http://www.facebook.com/KalvebodTri>, slår vi nyheder, sponsorer, spørgsmål/svar og anden relevant information op, så følg med her for nemt at holde dig opdateret i forhold til stævnet.

2.3 Regler

Stævnet følger Dansk Triathlon regelsæt for Triathlon stævner og der vil være dommere til stede ved skiftezonen og på ruterne. Som atlet skal du efterleve henvisninger fra officials.

Reglerne fra Dansk Triathlon forbund kan læses her: <https://www.triatlon.dk/staevner-2/>

Det er **ikke tilladt** at snakke i telefon eller have musik i ørene under svøm, cykling og løb.

2.4 Parkering

Der er flere steder at parkere, hvis du ønsker at holde ved Langhøjskolen, så kom i god tid og have tålmodighed når du skal ud igen, da cykelruten går igennem parkeringspladsen. Det vil ikke være muligt at køre ind eller ud mens der cykles. Vi kan anbefale de andre og især parkeringen ved Åmarken st. giver god plads og tager ca. 15 min at gå gennem parken til havnen.

Parkering er muligt følgende steder

Parkeringspladsen ved Frihedens Butikcenter (ofte fyldt om lørdagen)

Adresse: Strandmarksvej 20, 2650 Hvidovre, Danmark

Afstand til Hvidovre Havn: 900m

Parkeringspladsen ved Frihedens Station (indkørsel fra Gammel Køge Landevej)

Adresse: Hvidovrevej 333, 2650 Hvidovre, Danmark

Afstand til Hvidovre Havn: 1,3 km

Parkering ved Åmarkens Station (på bagsiden af stationen i forhold til Gammel Køge Landevej)

Adresse: Beringgårdsvej, 2450 København, Danmark

Afstand til Hvidovre Havn: 1,8 km

Parkeringspladsen ved Langhøjskolen (krydser cykelruten)

NOTE: Begrænset eller ingen adgang i følgende intervaller: **10:00 – 10:45, 11:00 – 13:00, 14:00 – 14:45, 15:00 – 18:00**. Det er muligt at komme ind/ud, men forvent ekstra lang ventetid i ovenstående intervaller. Vi ser helst kun bruger denne i nødstilfælde eller kan indordne jer under de mange begrænsninger.

Adresse: Hvidovre Strandvej 70, 2650 Hvidovre, Danmark

Afstand til Hvidovre Havn: 850m

2.5 Stævneansvarlig

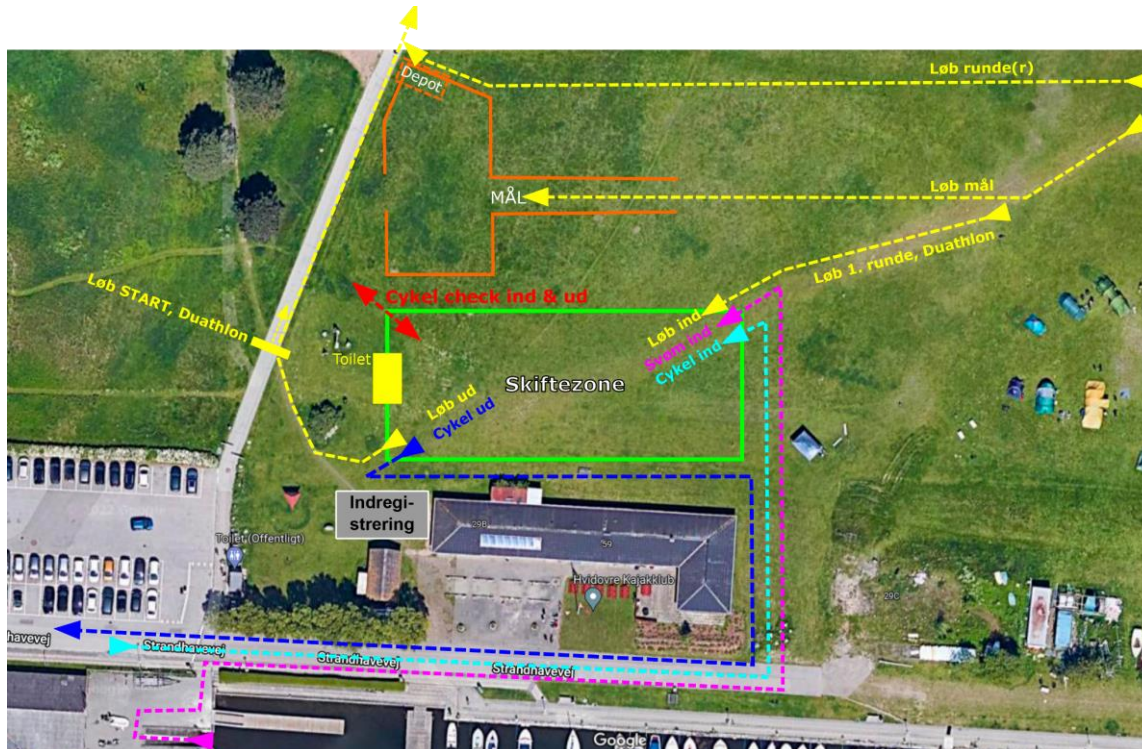
Hvidovre Triathlon Club er officiel arrangør af Hvidovre Kalvebod Triathlon. Mail: stævneudvalg@hvtri.dk

2.6 Glemte sager

Vi anbefaler at du markerer alt dit grej med tydeligt navn og telefonnummer, så du kan få dine ting tilbage hvis de bliver efterladt eller glemt. Arrangørerne er ikke ansvarlige for glemte sager, men vil når skiftezoneområdet tømmes, samle de fundne ting og kontakte deres rette ejermand hvis muligt. Alle glemte sager, som ikke er afhentet, vil blive opbevaret i to uger, hvorefter det smides ud.

Skriv til stævneudvalg@hvtri.dk hvis du har mistet noget.

3 Registrering og Check-in



Figur 1: Registrering og Check-in er ved den grå boks.

Registrering og check-in

Sted: **Hvidovre Havn** (se afsnit parkering, for parkeringsmuligheder)

Ved check-in på stævnedagen anbefaler vi, at du kommer i god tid.

Check-in skal være gennemført senest 1 time før svømmestart.

Se tidsplanen på side 3.

Til registrering og check-in skal du medbringe:

- **Billede ID**

Ved registrering får du udleveret kuvert som indeholder nedenstående (Du bør tjekke at alt er i kuverten, når du har fået den udleveret)

Kuverten indeholder

- Startnummer du skal have på under løb
- Badehætte, som skal bæres ved svøm
- Nummer klistermærker til din cykelhjelme (se kapitel 5 for montering)
- Nummer klistermærker til din cykel (se kapitel 5 for montering)
- Nummer til skiftezone pose (monteres på siden af posen eller hanken)
- Sikkerhedsnåle til montering af startnummer (Vi anbefaler et nummerbælte)
- Chip (monteres på anklen), afleveres når du er kommet i mål

4 Skiftezone (Generelt)

Efter registrering skal du check din cykel i de dertilhørende stativer i skiftezone, samt klargøre din skiftezone pose med alt hvad du skal bruge i løbet af stævnet.

Cyklen skal hænge i sadlen på stativet.

Cykelstativerne vil være nummererede i overensstemmelse med startnumrene. Der vil være hjælpere i skiftezone, som du kan spørge om hjælp, hvis du bliver i tvivl om noget.

Adgang til skiftezone er kun mulig/tilladt via check ind/ud markeret på kortet.

Af sikkerhedsmæssige årsager er det kun deltagere med skiftezone armbånd og officials, der har adgang til skiftezone. Familie og venner må ikke komme ind på selve skiftezoneområdet.

Skiftezone Pose udleveres **ikke** ved registrering, men skal selv medbringes (en blå IKEA-pose kan anbefales). Deltagere der ikke har en pose, får **ikke** lov til at stille til start.

Posen skal placeres ved siden af din cykel. Den skal mærkes synligt med et nummer mærke, samt skal indeholde alt det udstyr, du skal bruge i forbindelse med gennemførelse af stævnet. Alt andet end hjelm, solbriller og løbnummer skal være i skiftezone posen.

Cykelsko skal ligge i skiftezone posen eller være sat fast i eventuelle klik-pedaler. Intet udstyr, udover skiftezone posen, må stå på jorden ved siden af cyklen.

Afhentning af cykel efter endt stævne kan udelukkende ske mod sammenligning af nr. på cykel, startnummer og nr. på armbånd. Det er derfor vigtigt, at du beholder nummeret på indtil du har taget din cykel fra skiftezone. Pga. Covid-19 restriktioner opfordres der til at cykler afhentes så hurtigt som muligt og senest 1 time efter deltageren er kommet i mål.

Når du forlader skiftezone med din cykel, bliver dit skiftezone armbånd klippet af, og du har derefter ingen adgang til skiftezone. Det er derfor vigtigt at du husker alle dine ting i første omgang.

Skiftezone lukker

Se tidsplanen på side 3. Du skal senest på dette tidspunkt have hentet din cykel fra skiftezone.

Omkledning sker i selve skiftezone i forbindelse skift fra svøm til cykling og cykling til løb. Skiftet sker direkte ved cyklen og vi anbefaler tridragt eller badedragt inderst, da nøgenhed ikke er tilladt i skiftezone.

5 Tidtagningschip og løbenummer

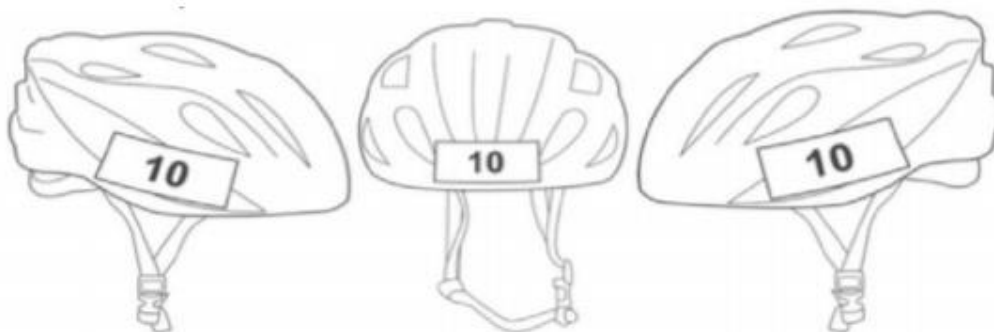
Chippen monteres på det udleverede chip-bånd (velcrobånd), som sættes fast omkring anklen. Det er meget vigtigt, i forhold til tidtagningen, at chippen placeres på anklen. Tidtagning-chippen skal monteres inden svømmestart, og den skal bæres under hele stævnet.

Godt råd: Monter chippen på anklen efter du har taget våddragten på og træk så våddragten ned over chipbæltet, så kan du nemt få dragten af i skiftezone og du taber ikke chippen under svøm.

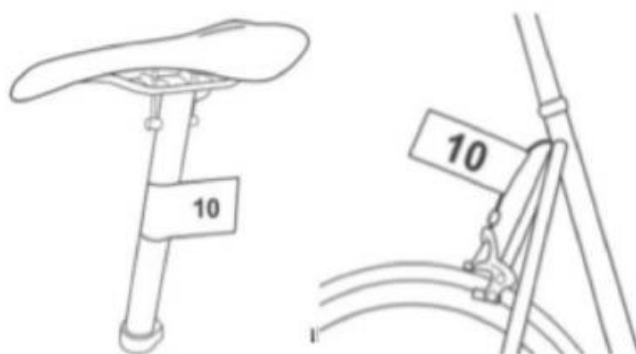
For at sikre at tidtagningen foregår korrekt, vil der stå en official ved svømmestart, som sikrer, at du passerer start korrekt. Ligeså vil der stå hjælp og tage imod dig ved svøm slut.

Det er vigtigt, at chippen returneres i de afmærkede kasser, når du har krydset målstregen, da du ellers vil blive faktureret for manglende aflevering af chip. Returneres denne ikke, vil der blive fremsendt et gebyr på 100,-.

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



Nummeret til cyklen skal placeres på sadelpinden eller bremsekablet, som vist på billedet nedenfor:



Startnummeret skal under løbet være placeret synligt foran på kroppen. Det er tilladt, men ikke et krav, at startnummeret også bæres under cyklingen. Startnummeret må dog ikke bæres under svømningen. Nummeret skal ligge i skiftezone-kassen, 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. Alternativt er der sikkerhedsnåle til udlevering på stævnepladsen. Bemærk at nummeret skal være påført inden du forlader skiftezone.

6 Gennemførelse af stævnet

6.1 Svømning

Svømningen finder sted inde i og udenfor Hvidovre Havn.

For familie vil det være en kort rute som kun er inde i selve havnen, mens ¼ jernmand kommer lidt uden for havnen.

Vandtemperatur

Vandtemperaturen forventes at ligge på ca. 20 grader alt efter vejret op til stævnet. Høj sol og lav vind op til stævnet vil uden tvivl sende temperaturen nogle grader opad.

Følg med i appen "Badevand" ([IOS](#) og [Android](#)) hvor "Lodsparken" er stranden i skal holde øje med, det giver en indikation af temperaturen løbende.

For deltagerne på Mini Triathlon og ¼ jernmand forventer vi ikke at dette får indflydelse og her vil vi anbefale våddragt.

Omklædning

Finder sted i skiftezonen under løbet, der vil **ikke** være mulighed for omklædning i aflukket telt.

Tilskuere til svømningen

Da der svømmes i havnen, er det meget tilskuervenligt at følge svømningen, da man kan gå langs kanten og følge svømmerne, både inde og udenfor havnen.

Rullende start

Alle distancerne har i år rullende start.

Det betyder at deltagerne står på række, enten 1 og 1 eller 2 og 2. De sendes afsted med et kort interval fra rampen i havnen. Der vil stå nogen og sige gå, så går man over måtten og ned af rampen i vandet og svømningen er i gang.

Se racebriefing og starttider under kapitlet "tidsplan".

Svøm slut

Ved afslutningen på svømmeruten vil du komme til en anden rampe end den du startede fra, her skal du op og nogle hjælper vil stå klar til at hjælpe i tilfælde af du skulle komme i problemer, ellers er det rimelig nemt selv at komme op. Herfra løbes mod T1 (markeret), der skal løbes ca. 100-120m. før man rammer skiftezonen.

Opvarmning Der vil ikke være mulighed for at opvarmning i selve havnen, men det vil være muligt at hoppe i fra molerne modsat svømmestart eller ved stranden.

6.2 Sikkerhed på svømmeruten

På svømmeruten vil der være hjælper/livreddere placeret på SUP som hjælper til og overvåger svømmerne i vandet. For de distancer som skal ud af havnen, vil der også være en motorbåd som vil assistere SUP.

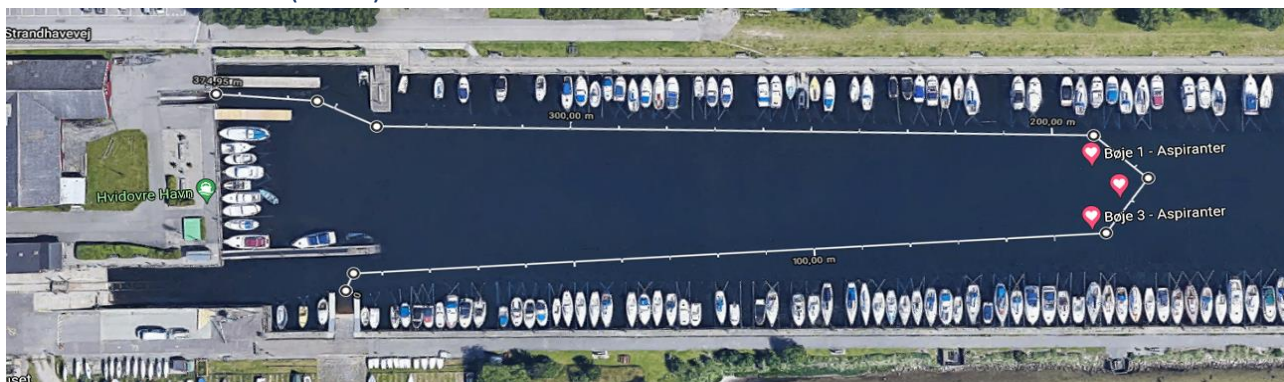
Derudover vil vi have en del hjælpere på kanten til igen at assistere dem på/i vandet.

Det er din pligt som deltager at følge anvisninger fra hjælper/livredder til hver en tid, vi er der for din sikkerhed og et godt stævne.

6.3 Svømmeruterne

Der startes nederst i billedet og der svømmes mod uret rundt på svømmeruterne. Du skal altså have bøjerne på din venstre arm når du runder dem.

6.3.1 Mini triathlon (400m)



6.3.2 ¼ Jernmand (1000m)



[Klik her for at se ruten på Google Maps](#)

6.4 Skiftezone T1 (fra svømning til cycling)

Når du er færdig med svømningen, skal du følge den afmærkede rute op af vandet mod skiftezone (T1), den er den lyserøde streg på tegningen.

Der vil ikke være noget opstillet telt til omklædning i skiftezone, dette sker derfor direkte ved cyklen, det anbefales at have tridragt eller badetøj under våddragten, da det ikke er tilladt at være nøgen under stævnet.

Våddragt og andet udstyr fra svømningen skal lægges i den medbragte pose ved siden af cyklen.

Bemærk: Cykelhjelmene skal være spændt fast på hovedet inden cyklen tages ud af stativet.

Cyklen skal trækkes ud af skiftezone, og du må først stige op på den, når du er ude af skiftezone og forbi den afmærkede linje. Følg den mørkeblå streg.



6.5 Cykling

Når man er kommet på cyklen, skal man være **opmærksom** på, at der køres i **højre side** af Hvidovre Strandvej i 2023.

Der vil på Avedøre Holme være en snæver passage, som kræver lav fart. Dette er skiltet og der vil stå flagposter. Men du har til enhver tid ansvar for at holde dig ajour med ruten.

Mini Triathlon og Duathlon:

Ruten er 12 km og der køres én omgang på ruten, inden der køres mod havnen.

¼ Jernmand:

Ruten er 42 km og der køres 4 omgange på ruten, inden der køres mod havnen.

Når man har kørt den/de omgang(e) man skal ude på ruten, kommer man tilbage af Hvidovre Strandvej i **højre side**. Fuldstændig som færdselsloven foreskriver.

Færdselsloven skal til enhver tid følges.

Cyklingen foregår på offentlige veje og cykelstier, som vil være delvist lukkede for øvrig trafik. Der vil være afmærket skilte på ruten og yderligere vil der være flagposter til at guide og trafikofficials til at stoppe trafikken de kritiske steder, og dermed øger sikkerheden for deltagerne.

Det er deltagerens **eget ansvar**, at cykelruten kører det korrekte antal gange.

Vær især opmærksom ved Hvidovre Havn, hvor der kan være mange besøgende tilskuere, badegæster og brugere af havnen! Især i godt vejr.

Cykelhjelm er obligatorisk og skal være CE-mærket. Officials kan afvise enhver hjelm, der ikke lever op til kravene, og en ny hjelm skal således fremskaffes, inden adgang til aflevering af cykel i skiftezone kan tillades. Der må ikke være revner mv. i hjelmen.

Det er 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 mv., så cyklen er forsvarlig at køre på.

Der vil være dommere fra Dansk Triathlon Forbund ude på ruten.

Der vil blive sluset trafik igennem på ruten, så vær derfor ekstra opmærksom ved:

- Krydsende veje.
- Ved højre- samt ved venstre sving.
- Ved udkørsel fra private ejendomme.

Ude på ruten vil man møde skilte med pile, der indikerer hvilken vej man skal køre. Der vil være "SLOW" skilte, hvor man skal være ekstra opmærksom og **køre langsomt!** Der vil derudover også forekomme "No passing zone"-skilte. Grundet smalle veje og for alles sikkerhed.

Deltagere skal følge alle instruktioner fra stævnets officials. Sker dette ikke, kan det medføre tidsstraf eller lign, eller i værste fald bortvisning fra stævnet

Det er ikke tilladt at drafte eller ligge på hjul af andre cykler. Deltagerne skal gennemføre cyklingen alene, holde 10 m afstand til den foranliggende cykel og holde sig i højre side af vejen/cykelstien. Kun ved overhalinger må du trække til venstre og hurtigt passere en forankørende deltager. Herefter skal den overhalede deltager lade sig falde tilbage med 10 meter, før deltageren må prøve at generobre sin føring.

Der må kun overhales venstre om - al 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 overhale.

Det er af sikkerhedsmæssige årsager ikke tilladt at have høretelefoner i ørerne under cyklingen.

Der vil ikke være dommere på cykelruten, og det er atleternes eget ansvar at overholde reglerne. Dvs. ingen draft og

Der vil ikke være depoter på cykelruten, hvorfor det er vigtigt, at du selv medbringer, hvad du skal bruge af vand, energidrik og/eller energibarer/gels under cykeldelen.

Det er ikke tilladt at smide skrald på ruten. Overtrædes dette, vil det medføre direkte diskvalifikation!

Tænk venligst på miljøet og beboerne under hele stævnet.

Der kan, på dagen til racebriefing, forekomme vigtige informationer, som man skal være opmærksom på af sikkerhedsmæssige årsager. I tilfælde af ændringer i vejnettet, kan der på dagen forekomme ændringer på cykelruten.

Tag hensyn til tilskuere, flagposter og trafikofficials og nyd turen. Uden dem har vi ikke noget stævne.

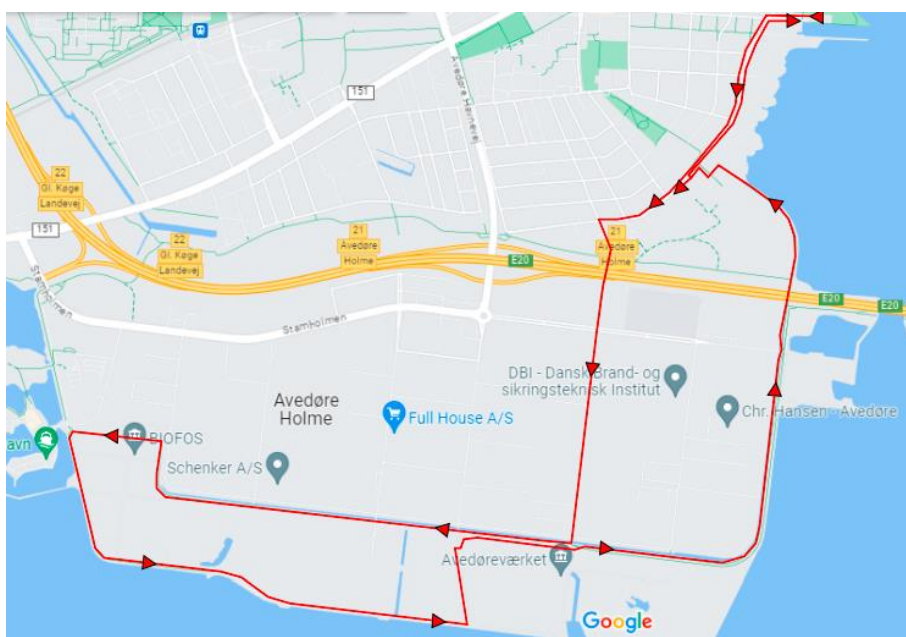
6.5.2 ¼ Jernmand (42 km)

Se kort over rute, samt kort over Langhøjskolen.

På ¼ Jernmand ruten, køres der 4 omgange af 10 km ruten. Der vil være mærket op, men det er **deltagernes eget ansvar** at køre korrekt antal omgange. Efter første omgang, drejes til venstre ved udkørslen af Langhøjskolens p-plads for omgang 2, 3 og 4, og der drejes til højre, når man har kørt sine omgange og skal mod T2 i havnen; I **højre** side af vejen.

Kort over cykelruten - ¼ Jernmand

Der cykles mod uret på cykelruten.



Kort over cykelruten – ¼ Jernmand; Langhøjskolen:



6.6 Skiftezone T2 (Fra cykling til løb)

Når cykling er overstået, kommer du til skiftezone (T2). Det er vigtigt, at du står af cyklen, **inden** du passerer den afmærkede linje ved indgangen til T2.

Du skal beholde cykelhjelm på, indtil cyklen er sat på plads i stativet. Det er vigtigt, at du stiller cyklen på samme plads, som cyklen blev taget fra, og hvor din skiftezone kasse/pose står.

Inden løb påbegyndes, skal du montere dit startnummer synligt foran på kroppen, hvis dette ikke blev båret på cyklen. Dette gøres enten med medbragt nummerbælte eller ved hjælp af sikkerhedsnåle, som udleveres ved check in.

6.7 Løb

Løberuten er ca. 2,7 km lang og skal gennemløbes én gang på Familie og 4 gange på ¼ jernmand. Der vil være ét depot på løberuten som passerer ved hvert gennemløb.

Ved mål er der et skilt for dem der er færdige med deres runder og dem der skal løbe yderligere runder. Det er dit eget ansvar at holde styr på antal runder du har løbet, før du løber mod mål.

Løberuten er flad, med 2 tekniske passager. Den 1. er, når "Bjerget" skal passerer for hver runde. Bjerget er ca. 19 meter højt og der løbes op ad en jævn stigende græsskråning og ned af en bred grussti på bagsiden.

Den 2. er ved den lille bro mellem Hvidovre Bådelaug og Hvidovre Strandpark, kræver særlig opmærksomhed, da den er meget smal. Respekter de andre gæster på broen og stierne!

Der løbes med uret på løberuten.

[Klik her for at se ruten på Google Maps](#)



7 Forsikring og eget ansvar

Deltagelse i stævnet sker på eget ansvar og Hvidovre Triathlon Club kan på ingen måde stilles til ansvar for de skader eller tab deltagerne måtte forvolde på sig selv eller hinanden. Hvidovre Triathlon Club kan ligeledes ikke stilles til ansvar for skade eller tyveri af deltagernes udstyr, cykler mm.

Hvidovre Triathlon Club er medlem af Dansk Triathlon Forbund, og har derigennem en arrangør ansvarsforsikring, som dækker det ansvar, vi kan ifalde som arrangør af Hvidovre Kalvebod Triathlon.