



Racemanual

Velkommen som deltager til RØDEKRO DUATLON 2024

Kære deltager

Røde kro Duatlon afvikles for første gang. Vi er derfor ekstra meget oppe på dupperne for at få et godt, sikkert og spændende event på plads, som du gerne besøger igen næste år. Stævnet er samtidig de Danske Mesterskaber på Duatlon 2024.

[Røde kro Tri & Motion](#) har igennem hele processen med stævnet arbejdet med bæredygtighed og den grønne linje. Du vil i nedenstående støde på steder, hvor vi lægger op til, at du tager denne rejse sammen med os til gavn for vores fælles miljø, et fælles ansvar.

Røde kro Duatlon er et offentligt arrangement. Der vil på dagen blive taget billeder og video af stævnet.

Stævnet kunne ikke gennemføres uden en masse gode samarbejdspartnere. [Sport & Event Syd](#) er hovedsponsor på stævnet, og [Aabenraa Kommune](#) er ligeledes en af bidragsyderne til dette event. Herudover vil du støde på reklamer fra ovenstående, men også en række andre samarbejdspartnere. Det er os en stor glæde, at vi kan samarbejde om et event som dette i det lokale område. Se eller gense alle sponsorer på vores stævneside.

Vi glæder os til at se dig i aktion og håber, du får en fantastisk dag, hvor du, uanset placering, går herfra som vinder.

På [Røde kro Tri & Motion](#) og [Triatlon Danmark](#) vegne

John Hansen
Stævneleder

Michael Jacob-Jepsen
Formand

Rasmus Henning
Direktør



Før du skal af sted:

Vi opfordrer alle til at tænke bæredygtighed ind alle de steder, det kan gøres uden alt for meget besvær for jer. Som eksempel opfordrer vi til fælles kørsel frem mod stævnet og hjem igen. Herved reduceres det CO² aftryk, vi alle efterlader.

Røde Kro ligger på DSB hovedfærdselsåre fra hele Danmark, og du kan overveje at tage toget til stævnet. Lokalt går der også masser af busforbindelser til og igennem Røde Kro.

Fra banegården til stævnecentrum er der lige godt og vel to km. Ikke noget at snakke om for en atlet i god form, du har jo en cykel. 😊

Lokalt findes der gode overnatningssteder. Eksempelvis kan vi nævne den lokale [Røde Kro](#), hvor du får gode værelser og lækker mad.

Ankomst:

Adressen er: [Skovbrynet 10, 6230 Røde Kro](#)

Ankom i god tid, så du ikke får stress over at skulle stå i kø, på toilettet eller ved udlevering af start nr. mm. Der vil være p vagt, som dirigerer dig hen til en passende plads. P plads er i umiddelbar nærhed af stævneområdet.



Afhentning af start nr.:

Afhentning af start nr. foregår i en bygning lige i nærheden af start og mål. Der vil være skiltet, så du kan finde det, men ellers kan du spørge de



hjælpere, som står i nærheden. Stævneledelsen og hjælpere vil bære gule trøjer eller veste.

Du skal medbringe dokumentation for din registrering, enten printet eller på din telefon.

Du får udleveret følgende:

- Tidtagningsschip som skal monteres på anklen
- Startnr., som skal bæres foran når du løber
- Startnr., som skal sidde på din cykel
- Startnr., som skal sidde på din hjelm på begge sider
- Startnr., som du evt. kan sætte på din drikkedunk til løberuten

Se vejledning til, hvordan du sætter mærkerne på, lige i nærheden af skiftezone.

I bygningen findes også flere toiletter, og bemandet bagageopbevaring (på eget ansvar) vil være i nærheden. Her får du manilamærke og strips/snor til at mærke din bagage.

Omlædning (og toiletter/bad):

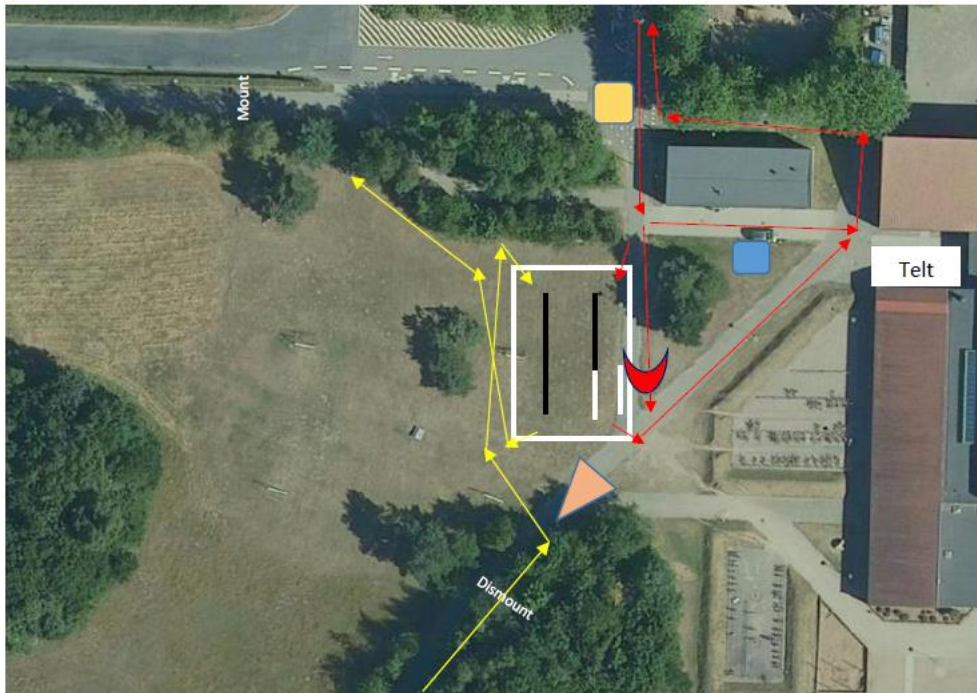
På Fladhøj idrætsområde er der mulighed for at klæde om. Det ligger ca. 300 m. fra målområdet på den anden side af skolens område. Her er også toiletter.

Indtjekning i skiftezone (T1):

For at kunne tjekke ind i skiftezone, skal du forinden have klargjort din cykel og hjelm med startnr.

Det er dit eget ansvar, at cyklen opfylder gældende krav til deltagelse.

Din hjelm vil blive kontrolleret for CE mærke, om lukningen er intakt og remmene sidder tæt til dit ansigt. Du skal derfor bære hjelmen, når du tjekker ind.



-  Bike out / Bike in
-  Run
-  Straffeboks - Markeret område 3 x 3 m. med strimmel eller andet. (flip-over tavle og stopure)

Klargøring i skiftezone (T1):

Du har tildelt en plads, hvor dit start nr. står på rack. Den side, hvor nummeret vender udad, er DIN plads. Du må ikke hænge cyklen andre steder. I T1 skal cyklen som udgangspunkt hænge "udad" i sadlen. Evt. dispensation herfor gives kun af overdommeren.

Når du kigger på cyklen fra DIN plads, så skal dit grej være i den til pladsen hørende kasse, som står på HØJRE side, modsat cyklens kæde; det gælder også din hjelm. Dog må ét par sko stå uden for kassen uden at genere andre. Spørg dommerne, hvis du kommer i tvivl. Når skiftezone lukkes lige før start, tjekker dommerne, at alt er korrekt, og der kan forekomme korrektioner. 20 min. før første start, kl. 09.40, lukkes skiftezone (begge distancer), og du skal forlade området og gå til race briefing/start.



Racestart:

Der vil blive afholdt en kort race briefing før start, kl. 09.40 (begge distancer). Vi regner med, du har sat dig ind i [reglerne](#). Er du i tvivl, så spørg dommerne eller stævnelederne.

Jævnfør tidskema går starten til planlagt tid:

Kl. 10.00: DM lang

kl. 10.25: Motion kort/stafet

Der startes som Gun time, altså alle tider på samme tid, henholdsvis kl. 10.00 og 10.25. Der kan være lidt trængsel ved startstregen og de første 200 m. Find din plads, ud fra om du forventer at løbe med de allerhurtigste (3:30 pr. km), mellem-, eller om du ved, du starter stille ud (5:00 eller langsommere pr. km).

Løberuten:

Løberuten er 2½ km lang med et vendepunkt længst ude. Den samme rute gælder for både lang og kort duatlon. Der vil være et væskedepot i stævneområdet, hvor du forinden kan stille din drikkedunk, eller tage af det, vi tilbyder, i bægre. Vi opfordrer til, at du bruger din egen drikkedunk. Der vil være elektronisk kontrolmåling ved vendepunkt.

Lang: 4 omgange

Kort: 2 omgange

Du skal bære dit startnr. synligt foran under begge gennemløb.





Transition 1 (T1):

Når du er færdig med første gennemløb af løberuten, skal du i T1 for at skifte til cykling. Du skal følge den linje og rute, som er afmærket. Ved skiftet er det vigtigt, du husker, at din hjelm både skal være påsat og lukket, før du griber cyklen for at bevæge dig ud af skiftezonen (Se kort ovenfor).

Uden for skiftezonen er der en MOUNTLINE, hvor du må stige på cyklen og cykle mod cykelruten. Indtil du er helt ude på selve runden, gælder OUT OF AEROBARS. Det betyder, du ikke må ligge i tri-bøjlen, men skal have hænderne tæt på bremsegrebene.

Cykelruten:

Ruten er en 10 km omgang med et vendepunkt længst ude på ruten. Ruten er ikke en lukket rute. Det betyder, der kan forekomme trafik, dog vil den være lukket ved vendepunktet. Trafikken reguleres udvalgte steder af Hjemmeværnet eller Traffic Officials.

Ruten køres "mod uret". Du cykler ca. 200 m, før du må ligge i tri-bøjlen (OUT OF AEROBARS END), fordi du kan møde andre cyklende atleter på vej til endnu en runde.

Vendepunkt længst ude på ruten er ret teknisk og smalt, og igen vil du møde OUT OF AEROBARS skilte. Om du vil klikke ud af din venstre pedal, er op til dig, men anbefales, hvis du er lidt usikker på cyklen.

Der vil være elektronisk kontrolmåling ved vendepunkt.

Ude på ruten vil 12 m. reglen være gældende og kontrolleres af dommerne. Det betyder, at du ikke må lægge på hjul hos andre deltagere, men skal holde 12 m. mellem cyklerne. Overhaling er tilladt. Du må dog på intet tidspunkt overskride midterlinjen.

Når du runder til næste omgang, vil du også møde de samme OUT OF AEROBARS skilte, hvor du så heller ikke må ligge i tri-bøjlen, men skal have hænderne tæt på bremsegrebene.

Lang: 4 omgange

Kort: 2 omgange

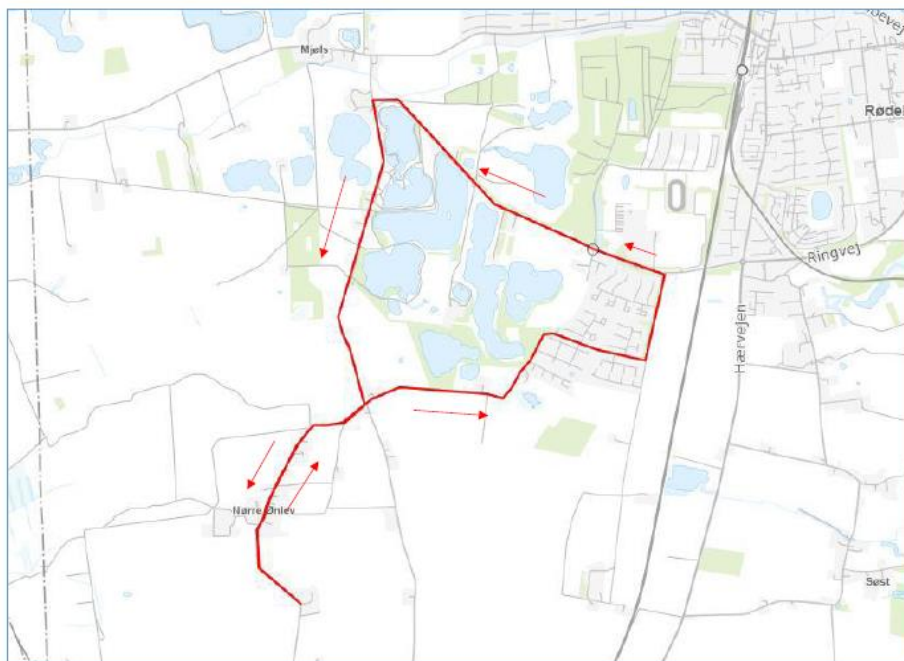
Når du efter sidste runde finisher cykelruten, forlader du ruten af en nedkørselsrampe/cykelsti og laver et snævert højresving, før du kommer til DISMOUNTLINE. Her skal du stige af cyklen forinden.

(Der vil være en cut-off tid, for hvornår du skal være færdig med cyklingen,



det er kl. 13.15. Herefter pakkes ruten sammen for at genåbne for almindelig trafik. Du kan herefter ikke forvente service på ruten.

Det er frivilligt, om du vil bære dit store startnr. på cykelturen. Dog skal der være monteret startnr. på selve cyklen.



Transition 2 (T2):

Fra cykelruten bevæger du dig ind i T2, hvor du skifter til løb igen. Bemærk, at du her kan møde andre atleter, som du skal krydse rute med. Der er plads nok, men her har ingen "forkørselsret". Alle tager hensyn til hinanden, og man må ikke hindre andres fremdrift. Du skal følge den linje og rute, som er afmærket. (Se kort over T1/T2 ovenfor)

Cyklen skal være på plads i rack, FØR du åbner hjelmen og tager den af. Husk, når du forlader T2 for at løbe, at ALT udstyr skal være i kassen, intet må ligge på jorden! Herefter er det bare af sted ud på det sidste løb.

Løberuten igen:

Løberuten er den samme som ved første gennemløb. Du skal ud af T2, det vil



være afmærket behørigt.

Lang: 2 omgange

Kort: 1 omgang

Du skal igen bære dit startnr. synligt foran på kroppen på løb.

Sanktioner og straf:

Naturligvis er der et regelsæt, du skal følge, for at vi kan afvikle en fair og sikker konkurrence. Skulle du være så uheldig at få en sanktion (tidsstraf) af dommerne, vil der kort før omgange/mål være et område, hvor du kan afsone. Det er dit eget ansvar, at du afholder sanktionen. Hvis du glemmer det, vil det medføre diskvalifikation.

Finishline:

Finishline ligger lige op af Transition-zone T1/T2 og er tydeligt afmærket. Din sluttid og placering vil fremgå af tidtagningens [hjemmeside](#). Dog skal den efterfølgende godkendes af overdommeren, før den er helt officiel.

Stafetter:

Hvis du er deltager i en stafet, er den eneste forskel, at I deles om løb og cykling. Selve skiftet foregår så tæt på den ordinære måde, individuelle atleter skifter på. Den, som skal overtage fra den anden, skal stå klar i et afmærket område i skiftezonen og agere helt som individuelle deltagere. Husk, at tidtagningsschippen skal skiftes med! Bemærk: Cyklen skal stå i rack, før tidtagningsschip må skiftes.

Straf og sanktioner:

Som nævnt tidligere kan dommerne uddele og sanktionere for flere ting. Du kan nærlæse alle reglerne [herfra](#), og vi anbefaler, at du sætter dig ind i regelsættet. Er du i tvivl, er du velkommen til at spørge overdommeren på dagen.

Forplejning:

Som tidligere anført, anbefaler vi, at man medbringer sin egen drikkedunk til løbeturene. Dette af miljøhensyn for at undgå stort forbrug af plastik.

Der vil ikke være forplejning af nogen art på cykelruten, så vi anbefaler, at du har dine egne drikkedunke med.

Når du skal gennemføre løbeturen anden gang, står din dunk der vel stadig. Ellers er du velkommen til at tage af det, vi tilbyder.

Når du kommer i mål, vil der være forplejning til dig i den zone, som er indrettet til atleterne, tæt ved mål.

**Præmieoverrækkelse:**

Præmieoverrækkelse vil finde sted, så snart stævnet og listerne er godkendt af overdommeren. Først placeringer 1., 2. og 3. plads for Røde Kro Duathlon kort, lang + stafet. Dernæst DM medaljer til alle Age Group klasser. Sidstnævnte kommer til at vente lidt, da vi skal have alle atleter i mål først. Hav tålmodighed, vi skal uddele rigtig mange præmier til de glade podieplaceringer. 😊

Husk:

Du kan tjekke cykel og udstyr ud fra skiftezonen ca. fra kl. 13.15. Du kan kun tjekke cykel og andet udstyr ud ved at aflevere din chip.

Publikum:

Det vil være muligt inden for få hundrede meter at følge slagets gang, både på løb og cykling. Der vil være mulighed for at købe Barista kaffe og lækker hjemmelavet suppe under og efter stævnet.

Røde Kro Tri & Motion, Sport & Event Syd, Aabenraa Kommune og Triathlon Danmark ønsker dig den bedste oplevelse.

Har du efter stævnet noteret noget, du mener, vi skal vide, både ros, gøre bedre, ændre eller justere på, så skal du ikke tøve med at henvende dig til mig herom, både på dagen, men også efterfølgende.

Stævneleder:

John Hansen, jhans@aabenraa.dk – 40333423

Tak for din deltagelse