



Racemanual

Age Group & Motion

Velkommen som deltager til RØDEKRO DUATLON 2025

Kære deltager

Røde kro Duatlon afvikles for andet år i træk. Vi vil gøre os umage og være oppe på dupperne for at få et godt, sikkert og spændende event på plads, som du gerne besøger igen. Stævnet er samtidig de Danske Mesterskaber på Duatlon 2025 for AG (aldersgrupper) og DM for Eliten.

Røde kro Tri & Motion som står bag stævnet 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 gennemføres sammen med en masse gode samarbejdspartnere. Sport & Event Syd er hovedsponsor på stævnet, og Aabenraa Kommune er ligeledes en af bidragsyderne til dette event. Du vil 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 med armene over hovedet.

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

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 Rødekro](#)

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, benævnt Stævnekontor. 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:

- Tidtagningschip som skal monteres på anklen
- Startnr., som skal bæres synlig foran under begge løb
- 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 Stævnekontoret og skiftezonen.

I bygningen hvor du har modtaget start nr. 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.

Omkklædning (og toiletter/bad):

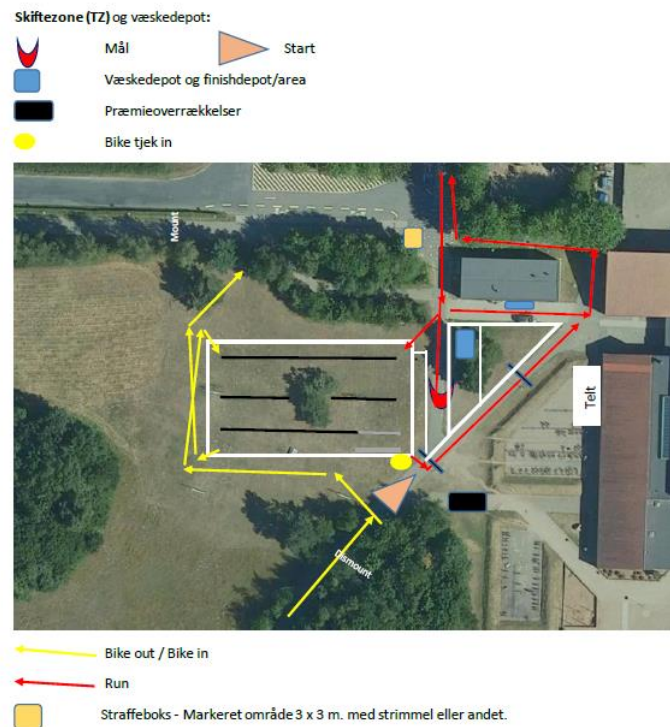
På Fladhøj idrætssområde er der mulighed for at klæde om og bade. Det ligger ca. 300 m. fra målområdet på den anden side af skolens område. Her er også toiletter.

Indtjekning i skiftezonen (T1):

For at kunne tjekke ind i skiftezonen, skal du forinden have klargjort din cykel og hjelm med start nr.

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.



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; Din hjelm må ligge på styret, med mindre overdommeren grundet stærk vind, beslutter den skal i kassen. Ét par sko må 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 start nr. 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. Ingen er herre over bilister som kunne finde på at ignorere reglerne, så kør opmærksomt. 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 en smule 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 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. Generelt, så hold til højre så meget som muligt, så alle har et godt race.

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

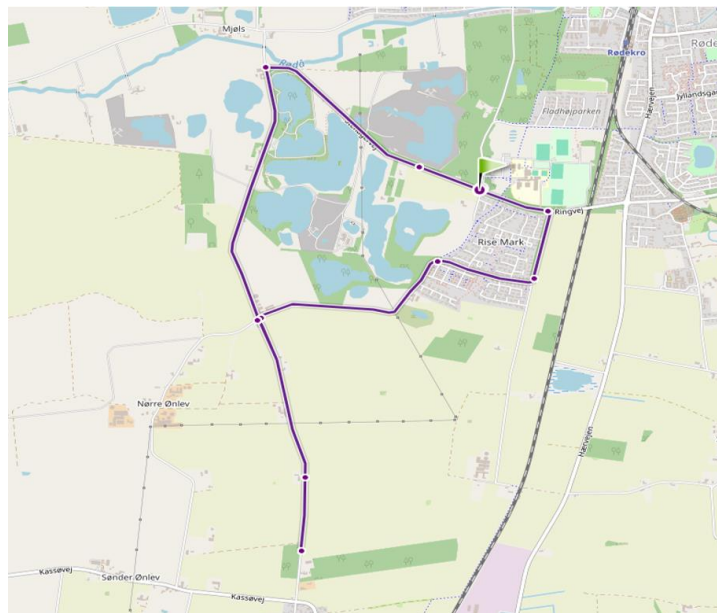
Når du efter sidste runde finisher cykelruten, forlader du ruten af en nedkørselsrampe/cykelsti og laver et snævert højresving, før du kommer til



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. 13.00**. Herefter pakkes ruten sammen for at genåbne for Elite-race som er umiddelbart efter det ordinære stævne med start kl. 13.30. Du må ikke cykle på ruten efter cut-off tiden.

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



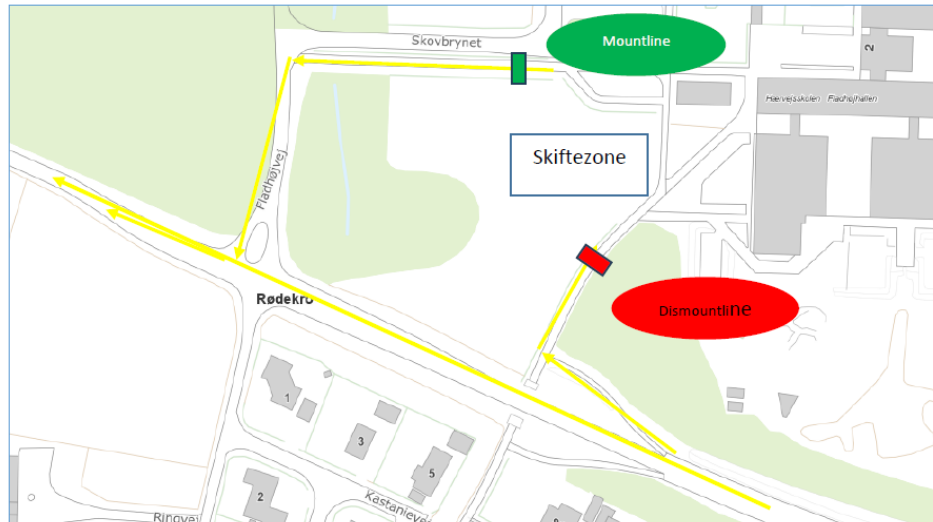
[Link til ruten](#)

Mount- og Dismount:

Herunder finder du en oversigt over forløbet ud på cykling, hvor du skal stige på cyklen og igen tilbage til T2, hvor du skal stige af cyklen.



Cykelstart og cykelslut:



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, eller cyklen! 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 start nr. 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, Penaltyboks, hvor



du kan afsonde. Det er dit eget ansvar, at du afholder sanktionen. Hvis du glemmer det, vil det medføre diskvalifikation. Du kan nærlæse alle reglerne [herfra](#), og vi anbefaler, at du sætter dig ind i regelsættet.

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. Bemærk der vil være live-opdateringer under hele stævnet.

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.

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. Sluttelig uddeles medaljer til Elite. 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. 13.00, eller når områdeansvarlig tillader det. Du kan kun tjekke cykel og andet udstyr ud ved at aflevere din chip. *Det vil ikke være muligt at forlade den direkte P plads og ud i trafikken i tidsrummet 13.30-14.30, hvor elite race afvikles!* Bliv i stedet og se Danmarks bedste atleter dyste i den disciplin du netop selv har gennemført.

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 kaffe og Grillpølser under og efter stævnet.

Rødebro Tri & Motion, Sport & Event Syd, Aabenraa Kommune og Triatlon 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@aabenaar.dk – 40333423

Tak for din deltagelse