Fredericia Cross Duathlon



Indholdsfortegnelse

Velkommen til Fredericia Cross Duathlon 3

Praktisk information 3

Adresse: 3

Bad og omklædning: 5

Tidtagning: 5

Registrering og udlevering af startnumre: 5

Indlevering af cyklen I skiftezonen: 6

Cykeludlevering: 6

Race briefing: 6

Race start: 6

Førstehjælp: 6

Glemte sager: 6

Forplejning: 6

Program Fredericia Cross Duathlon 2027 7

Program for dagen: 7

Fredericia Cross Duathlon 2027 stævneplads Stævneplads: 8

Skiftezone 9

Ruter: 10

Løberuten. 10

Cykelruten. 11

Velkommen til Fredericia Cross Duathlon

Kære deltager
Vi glæder os i Fredericia Triathlon Team rigtigt meget til, at byde jer velkommen til Fredericia Cross Duathlon lørdag d. 20. marts 2027. Vi vil gøre vores bedste for at give jer en rigtig god oplevelse.
Fredericia Cross Duathlon er en mini Duathlon for alle, begyndere som øvede, og ungdom som senior.
Fredericia Cross Duathlon afholdes med start og mål i Minibyen i Fredericia. Ruterne vil være let kuperet og foregår på grusstier og single track spor i området omkring Fredericia Miniby.

I denne Racemanual vil vi prøve at give dig, som deltager, svar på de spørgsmål, du måtte have vedr. din deltagelse i Fredericia Cross Duathlon.
Vi vil derfor bede dig om at læse Racemanualen grundigt igennem, da den indeholder vigtig information om løbet.
Husk at de regler, der beskrives og skal følges, er lavet for at give dig og dine konkurrenter et fair og sikkert race. Derfor er det vigtigt at du følger dem.

Der er frit valg af cykel, dog ikke E-Bikes, men da cykelruten er på grus, marksti og single track, anbefales det at anvende en mountain bike, gravel eller cross cykel.

Praktisk information

Adresse:

Fredericia Cross Duathlon afholdes med start og mål i Minibyen i Fredericia. Der er mulighed for parkering på P-pladsen ved Fredericia Idrætscenter der ligger på følgende adresse:
Fredericia Idrætscenter
Vester ringvej 100
7000 Fredericia.
Fra P-pladsen skal deltagerne gå mod Hotel Fredericia, **på fortovet** ned langs med svømmehallen til stævnepladsen som vist på billedet nedenfor:


Parkering
Stævneplads
Den Historiske Minby
Madsbyparken

Bad og omklædning:

Der vil være mulighed for bad og omklædning i Idrætscenteret omklædningsrum. Indgang gennem Fredericia Triathlon Teams klublokale.

Tidtagning:

Med startnummeret udleveres en chip, som sættes omkring venstre ankel. Al tidtagning foretages således med chip.
Tiderne vil blive målt for løb - (skift+cykel+skift) - løb.



Umiddelbart efter at man er løbet i mål, inden man forlader målområdet, skal alle deltagere aflevere deres chip. Ved manglende chip bliver vi som arrangør faktureret 300 kr., som vi vil videre fakturere til den enkelte deltager, såfremt chippen ikke er korrekt tilbageleveret.

Registrering og udlevering af startnumre:

Registrering og udlevering af startnumre foregår ved stævnepladsen og åbner d. 20. marts kl 09.00
Registrering og udlevering af startnumre åbner 13. marts kl. 09:00.
Startnumre kan udleveres indtil en halv time før starttidspunktet i de enkelte klasser.
Startnummeret sættes på tøjet og skal være synlig ved cykel og løb henholdsvis bagpå og foran. Husk derfor nummerbælte, hvis I har et sådan. Der medfølger sikkerhedsnåle til startnummeret. Hvis man ikke har et nummerbælte, sættes startnummeret foran på brystet.

Indlevering af cyklen i skiftezonen:

Skiftezonen åbner for indlevering af cykler kl. 09:10. Der lukkes for indlevering af cykler i henhold til programmet for dagen. Det er deltagerens ansvar at medbringe en cykelhjelm, da det er obligatorisk at køre med cykelhjelm på cyklen.

Cykeludlevering:

Ved udlevering af cykler fra skiftezonen **skal** startnummer forevises, ellers bliver cyklen ikke udleveret.

Racebriefing:

Racebriefing foregår ved stævnepladsen kl. 09.30 for alle startgrupper.

Race start:

Start foregår ved hovedbygningen ved Minibyen øst for skiftezonen. Der startes med at løbe ligeud op ad bakken.

Førstehjælp:

Der vil være førstehjælpskasse og isposer til rådighed på stævnepladsen. Ved større uheld tilkaldes ambulance der holder til 3 minutters kørsel fra stævnepladsen.

Glemte sager:

Det anbefales at du mærker alt dit udstyr med dit deltager nummer. Fredericia Cross Duathlon kan ikke holdes ansvarlig for bortkommet udstyr.
Glemte sager opbevares indtil 1. maj og kan sendes til ejermanden mod betaling af forsendelsesomkostningerne. Efter 1. maj vil ikke afhentede glemte sager blive kasseret.

Forplejning:

Der vil ikke være forplejning på ruterne.
Efter løbet vil der være mulighed for at købe sodavand, kaffe og kage ved stævneområdet. Der vil desværre ikke være mulighed for at betale med kort. Der ville kunne bruges Mobilepay eller kontanter.

Program Fredericia Cross Duathlon 2027

Program for dagen:

U11 eller yngre, samt U12 - 13: (1 - 4,5 - 1)

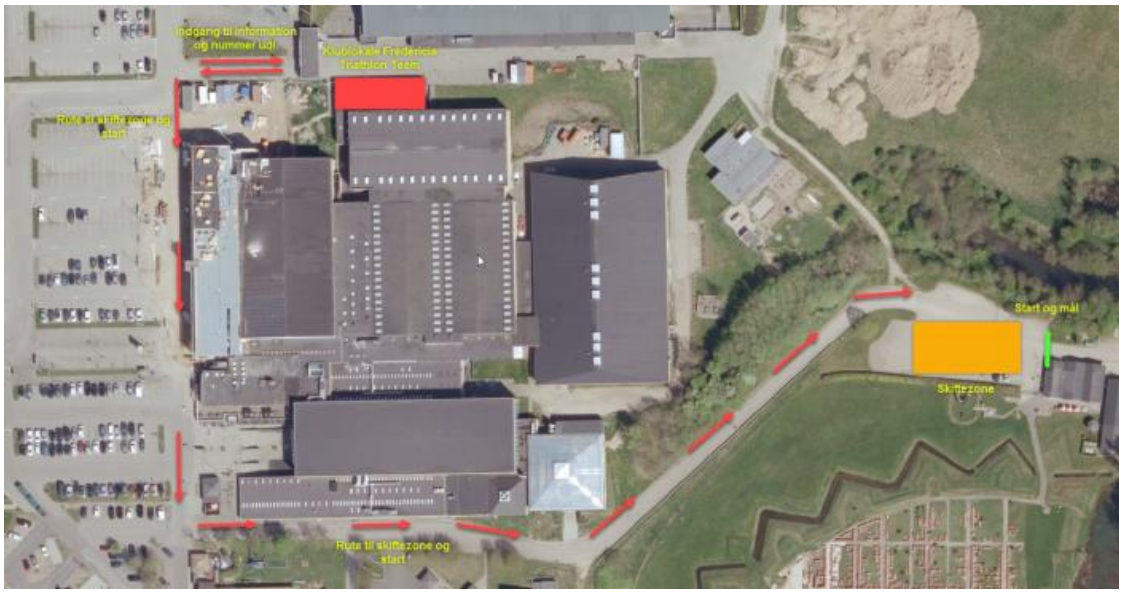
09:00 Stævnepladsen åbner.Der åbnes for udlevering af startnumre til alle.
09:10 Skiftezonen åbnes for indlevering af cykler.
09:30 Racebriefing for alle deltagere.
09:45 Fremvisning af cykelrute for alle.
10:10 Registrering lukker for U11 eller yngre samt U12 - 13
10:15 Skiftezone lukker for U11 eller yngre samt U12 - 13
10:25 Lukkes adgangen til U11 eller yngre samt U12 - 13
10:30 Start U11 eller yngre samt U12 - 13

U14 - 17 , samt kvinder / mænd senior: (2 - 9 - 2)

09:00 Stævnepladsen åbner.
Der åbnes for udlevering af startnumre til alle.
09:10 Skiftezonen åbnes for indlevering af cykler
09:30 Racebriefing for alle deltagere.
10:00 Fremvisning af cykelrute for alle.
11:10 Registrering lukker for U14 - 17 samt kvinder/mænd senior.
11:15 Skiftezone lukker for U14 - 17 samt kvinder/mænd senior.
11:25 Lukkes adgangen til U14 - 17 samt kvinder/mænd senior.
11:30 Start U14 - 17 samt kvinder/mænd senior

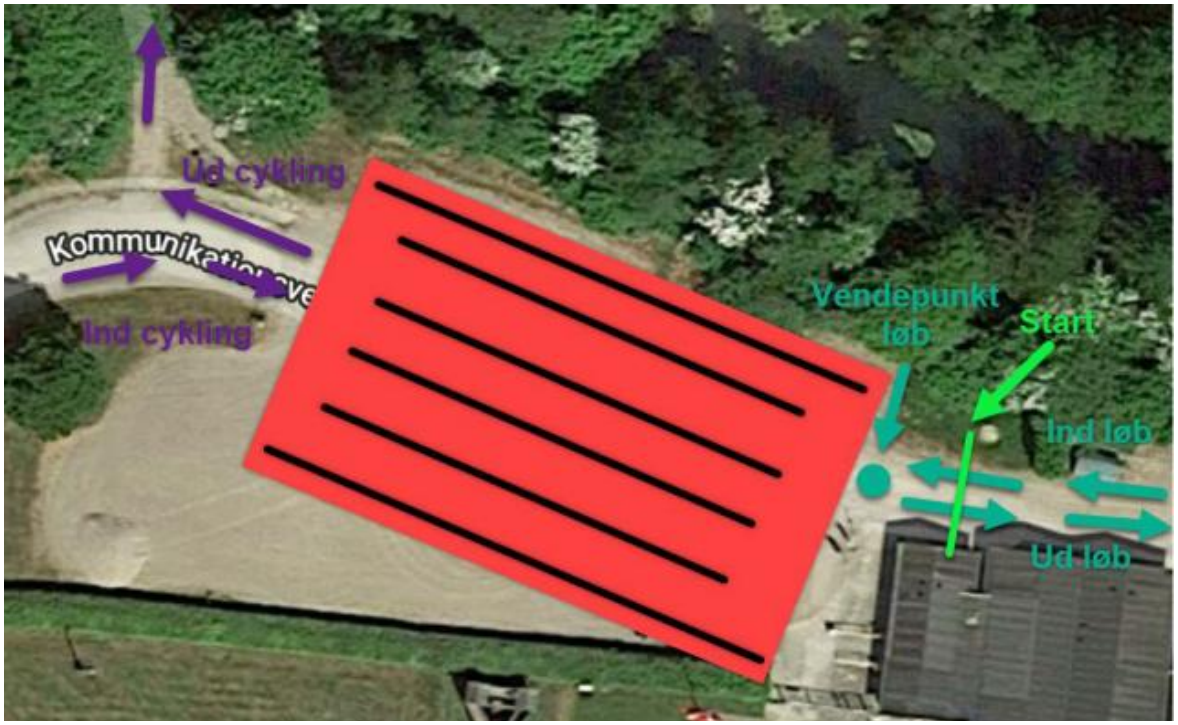
12:30 Præmieoverrækkelse (eller når sidste M/K er i mål).

Fredericia Cross Duathlon 2027 stævneplads Stævneplads:



Der er mulighed for parkering på P-pladsen tilhørende Fredericia Idrætscenter.
Afhentning af startnumre, information og forplejning efter løbet foregår ved stævnepladsen. Færdsel mellem Fredericia Triathlon Teams klublokale og stævnepladsen skal foregå via den med røde pile afmærkede rute for at undgå at der kommer færdsel ind på ruterne. Det er derfor også vigtigt, at alle der ikke er i gang med et løb, bevæger sig på fortovet.
Ruterne må kun krydses, hvor der er lavet overgange. Her vil der stå officials der hjælper jer over

Skiftezone

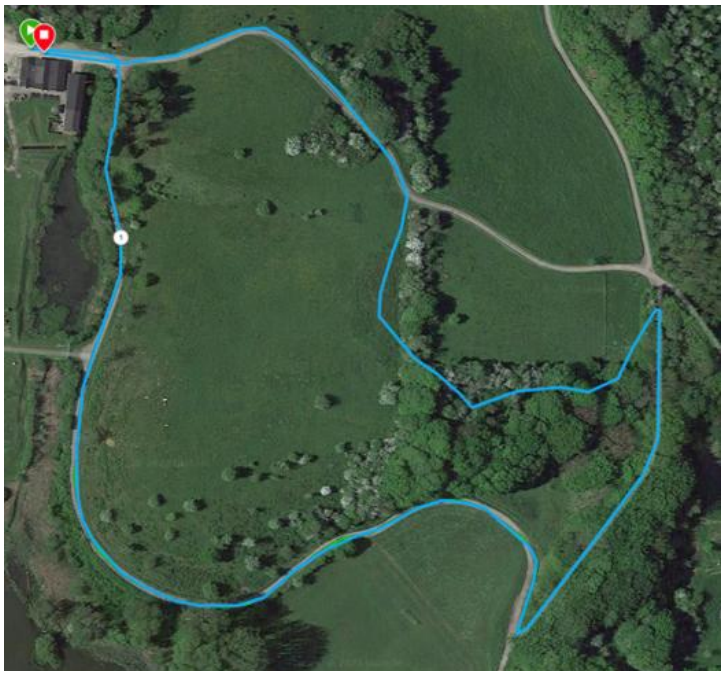


Før løbet finder den enkelte deltager en plads til sin cykel og sit tøj. Vi anbefaler, at alle medbringer en foldekurv eller plastkasse til opbevaring af hjelm, sko, håndklæde evt. strømper osv.

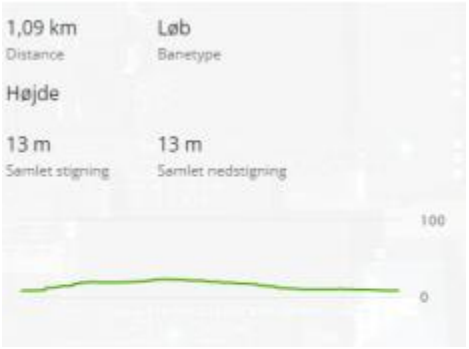
Starten går øst for skiftezonen. Efter starten holdes til højre ud på løberuten op ad bakken. Når deltagerne har løbet de omgange de skal i deres heat, løbes ind i den østlige del af skiftezonen
I skiftezonen løber deltagerne hen til sin cykel. Inden cyklen tages ned fra cykelstativet, skal cykelhjelmen være sat på og spændt. Med cyklen fortsætter deltagerne ud af den vestlige ende af skiftezonen ud på cykelruten. På cykelruten holdes til højre op ad bakken mod stadion.
Cykling må ikke påbegyndes inden du er ude af skiftezonen. Der vil ligge en afmærkning hvor skiftezonen stopper, når denne er passeret, er det først tilladt at påbegynde cyklingen.
Efter cykling skal du være af cyklen og løbe ind i skiftezonens vestlige ende inden afgrænsningen. Cyklen sættes tilbage på samme plads, cykelhjelmen må ikke tages af, inden cyklen er sat på plads i stativet.
I skiftezonen, er det ud over deltagerne, alene ungdomstrænerne fra de deltagende klubber, der må opholde sig, for at hjælpe alle, der måtte have behov herfor.

Ruter:

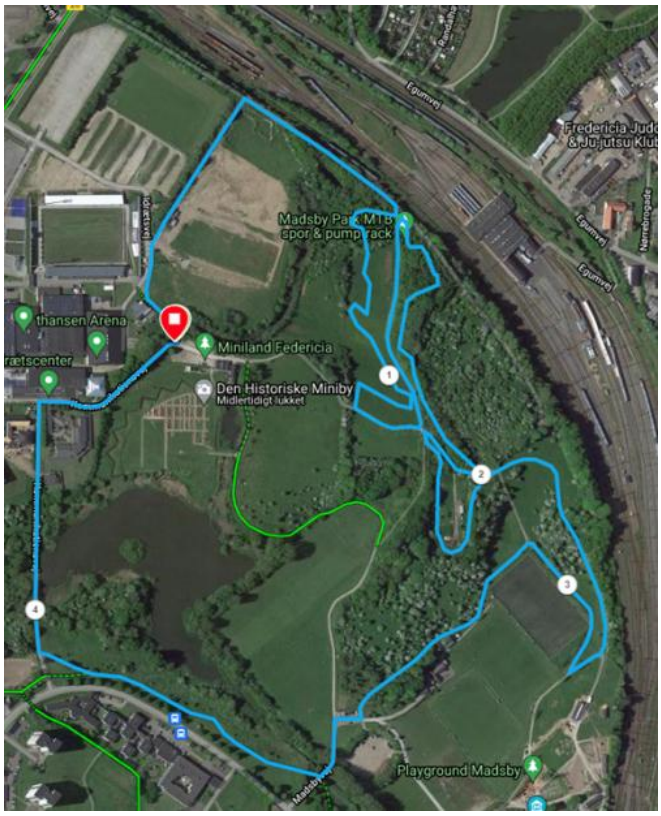
Løberuten.



Løberuten er 1,1 km og går fra målområdet op ad bakken og rundt langs fodboldbanen og ind forbi Minibyen. Ruten er kuperet på underlag af grus.



Cykelruten.



Cykelruten er 4,5 km på en blanding af markveje, stier og singletrack rundt i Madsby Parken.

