

ALSSUND**M**AN

STÆVNEINFORMATION 2017

SØNDAG 3. SEPTEMBER 2017



VELKOMMEN

Tak fordi du har valgt at stille op i ALSSUNDMAN Broager Sparekasse 2017. Det er anden gang Sønderborg Triathlon Klub arrangerer en ½ Jernmand, som afvikles i hjertet af Sønderborg by i de flotteste omgivelser området kan byde på.

Vi vil gøre alt for, at du får en god oplevelse som triatlet. Hvis du har supportere med, har vi også sørget for en masse god underholdning til stort set alle aldersklasser under stævnets afvikling. I denne stævneinformation har vi samlet relevant information om stævnet samt de events, der finder sted mens stævnet afvikles.

Start- og målområde er ved Sønderborg Slot, Sønderbro, 6400 Sønderborg.

Vi anbefaler, at du på stævnedagen benytter P-pladser ved ALSION, Alsion 2, 6400 Sønderborg (ca. 600 meter fra stævnepladsen) eller på Ringriderpladsen, Ringridervej, 6400 Sønderborg (ca. 1000 meter fra stævnepladsen).

VI ØNSKER DIG HELD & LYKKE MED
ALSSUNDMAN – BROAGER SPAREKASSE 2017

PROGRAM FOR SØNDAG 3. SEPTEMBER

- 07:00 – 09:00 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER
- 07:00 – 09:00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 09:20 RACEBRIEFING ved skiftezone dansk
- 09:40 SKIFTEZONE LUKKER
- 09:50 COUNT-DOWN VED STRANDKANT
- 10:00 **RACESTART**
- 10:23 FØRSTE SVØMMER I T1
- 11:10 CUT-OFF SVØMNING
- 15.10 CUT-OFF BIKE
- 16.30 PRÆMIEOVERRÆKKELSE
- 18.20 CUT-OFF RUN

GENEREL INFORMATION

Resultatformidling Sportstiming

Resultater og live opdateringer kan ses via sportstiming.dk eller på deres mobilapp. Du kan ligeledes tjekke dit resultat på ALSSUNDMAN's hjemmeside umiddelbart efter stævnet.

Hent Sportstimings mobil-resultatapp til iPhone eller Android. Her finder du alle resultater under og efter arrangementet.

Kan hentes i **App Store**, **Google Play**.

Aflevering af tidstagningschip

Tidstagningschip og velcrobånd afleveres straks, efter du er kommet i mål. Hvis ikke du afleverer chippen på dagen, opkræves du et gebyr på 100 kr.

Bemanding

ALSSUNDMAN løbsledelse vil være i stævneområdet og på ruterne. Disse kendes ved at bære grå langærmede t-shirts med ALSSUNDMAN logo samt "Løbsledelse".

Hjælpere på ruterne vil være i hvid t-shirt og med ALSSUNDMAN logo samt "Hjælper" påtrykt.

Har du brug for hjælp, er du altid velkommen til at henvende dig til løbsledelse eller hjælpere.

Læge

Der vil være læger tilstede under hele ALSSUNDMAN løbet.

Diplom

Efter løbet kan du udskrive dit diplom fra resultatsiden på Sportstimings hjemmeside.

Udgåede deltagere

Udgåede deltagere skal henvende sig ved tidtagningen/mål eller i informationsteltet.

Parkering

Det er muligt at parkere ved Alsion, Alsion 2 samt Ringridderpladsen, Ringridervej. Begge er tæt på Sønderborg Slot.

Raceday, søndag 3. september

Check-in, indlevering af cykler, udlevering af startnummer mv.:

Udlevering af startnummer

Udlevering af startnummer sker fra kl. 07:00 ved sekretariatet i målområdet. Husk billedlegitimation samt kvittering for betalt deltagelse.

Ved check-in får du udleveret følgende

- Deltagerarmbånd, hvor startnummer påføres
- Startnummer incl. sikkerhedsnåle
- Nummerark (klistermærker til cykel, hjelm, bagagepose),
- Chip & Velcrobånd

Chippen skal bæres på anklen under hele stævnet (både under svømning, cykling og løb) – og det er dit eget ansvar at sørge for, at du har den på, og at den er monteret korrekt. Har du ingen chip, vil du blive diskvalificeret. Startnummeret skal bæres på fronten ved løb. Det er frivilligt at bære startnummer på cykel, i givet fald skal det bæres på ryggen.

Chipskift for stafethold

Stafethold er selv ansvarlige for korrekt chipskift.

Der er afmærket et særligt skifteområde lige før cykelskiftezone. Her skal chip afleveres fra svømmer til cykelrytter og fra cykelrytter til løber.

Check-in cykel

Der åbnes for check-in af cykler søndag d. 3. september kl. 07.00

Bemærk, at indleveringstidspunktet er mellem 07:00-09:00. Husk billede ID, da din tilmelding er personlig.

Hvis du er medlem af en klub under Dansk Triatlon Forbund, så husk en udskrift af dit licenspas. Det bliver kontrolleret ved nummerudleveringen. (Licenspas finder du inde under din profil på din klubs hjemmeside). Hvis ikke du har licenspas, skal du have en EPM Licens gennem DTRIF. Den kan købes [her](#)

Du skal som minimum indlevere din **cykel** og din **hjelm**. Begge dele sikkerhedstjekkes. Cykel inkl. bremses skal være i orden. Vær særlig opmærksom på, at cykelhelme med brud eller revner ikke godkendes. Du får ikke lov at deltage, hvis dit udstyr ikke består sikkerhedskontrollen.

Nummer på hjelm og cykel

Du skal placere de udleverede nummerklistermærker således

Hjelm: Foran og hver side

Saddelpind: rundt om

Åbning af Skiftezone

Søndag morgen åbnes Skiftezone kl. 07:00. Du kan kun komme ind i skiftezone, hvis du har foretaget check-in. Alle skal have forladt skiftezone klokken 09:40.

Check-in for stafethold

Stafethold skal også tjekke en cykel og en hjelm ind, holdet skal vælge en person, der står for check-in. Det kan frit vælges, hvilken deltager, der møder op til checkin – men holdet skal tjekke en cykel og en hjelm ind! Det skal dog være den samme person, der tjekker cyklen ud.

Skiftezone

Skiftezone er afspærret og vil være under bevogtning under konkurrencen. For at få adgang til skiftezone, skal du kunne vise deltagerarmbånd. Din plads er markeret med dit nummer. Bemærk, at din cykel skal hænge i det tværgående rør i sadlen – den må ikke læne sig op ad stativet eller parkeres med støtteben. Vores officials vil hjælpe dig, hvis du er i tvivl.



Racebriefing

Vi afholder **OBLIGATORISK** racebriefing ved skiftezone.

Racebriefing på dansk kl. 09:20. Efter behov oversættes til tysk/engelsk.

Her vil vi kort gennemgå stævnet, ruter osv. Hvis der er noget omkring stævnet, man er i tvivl om, kan der stilles spørgsmål ved racebriefing. Racebriefing er obligatorisk.

Stævnepladsen/EXPO

På stævnepladsen findes væske (Vand & Pure Power Energidrik) til opfyldning af drikkedunke, og der er toiletter, som kan benyttes inden start.

EXPO

Vores sponsorer og andre udstillere har opstillet telte på pladsen. Følgende udstillere/stande vil være på expo:

- Fri BikeShop, Sønderborg
- Flow Fitt Mallorca
- AquasPhere

Der er desuden samaritter og læge på pladsen.

MAD & DRIKKE

For tilskuerne vil der under stævnet blive mulighed for at købe grillpølser m/brød, sodavand, kaffe, te og kage til favorable priser.

TOILETTER

Der er opstillet toiletter i skiftezone for triatleterne. Derudover findes toiletter på hotellet tæt ved stævnepladsen samt yderligere toiletter ved vandet og nord for Slottet.

Der er ikke bade- og omklædningsfaciliteter i området. Bade- og omklædningsfaciliteter ved Idrætshøjskolen kan anvendes før og efter stævnet.

Dommere/Regler

Alle tre discipliner og skiftezone overvåges af dommere fra Dansk Triatlon Forbund (DTrif). Disse dommere er uafhængige og dømmet efter DTrifs regler:

- Der må ikke svømmes med handpaddles eller svømmefødder.
- Våddragt skal dække til håndled og ankler
- Der må ikke draftes / "ligges på hjul" under cyklingen. 10 meter reglen er gældende.
- Gult kort for drafting og straf skal afvikles med det samme.
- Ved 3. Gule kort i samme konkurrence diskvalifikation.
- Der må ikke cykles i T1/T2

- Der må ikke bevidst smides affald = Rødt kort.
- Der må ikke modtages hjælp undervejs – det medfører diskvalifikation.
- Der må ikke løbes i bar overkrop.
- Der må ikke løbes, svømmes eller cykles med musik.

Svømmeruten

Indsvømning fra klokken 09.40. HUSK at passere kontrolmåtte for aktivering af chip.

Svømningen sættes i gang kl. 10:00 med samlet start i vandet.

Der svømmes med uret rundt. Under svømningen skal de store bøjer være på højre hånd.

Svømmeruten er 900 meter og skal gennemføres 2 gange.



Svømmestarten foregår ved stranden "Frimærket", der ligger ved Sønderborg Slot. Starten er 75 m fra skiftezone. Svømningen foregår i havet og selve starten er i vandet. Der svømmes 2 omgange på en firkant rute. Efter første omgang er der opstigning af vandet og et kort løb på 40 meter hen mod badebroen og derefter svømmes sidste omgang.

Fra start svømmes det første ben på 350 m væk fra Sønderborg Slot langs Strand Promenaden til den første bøje. Efter et lille ben på 150 m, svømmes et lang ben på 400 m hen imod Sønderborg Slot, hvor der svømmes ind til stranden op ad vandet.

Ved opstigningen af vandet vil der være hjælpere, der vil assistere og vise vej mod T1, der er placeret 50 m fra vandet.

I vandet vil der være kanoer, surfboards og både, der er bemanded med kyndige/kvalificerede hjælpere. Der vil være læge tilstede.

Svømningen er meget tilskuer venlig, da det er muligt at følge triatleterne på hele svømmeruten langs stranden/strandpromenaden.

Procedure for svømmestarte

Alle deltagere skal være på plads i vandet / vandkant kl. 09.50. Det vil sige 10 minutter før start (husk din chip og badehætte!).

Husk at passere kontrolmåten.

Kl. 10.00 Start

Det er **IKKE** tilladt at svømme med neoprenhandsker, neoprenfødder, neoprensokker eller lignende.

Hvis du oplever problemer undervejs på svømningen og skal have hjælp, rækker du en arm i vejret. Og forsøger at komme lidt ud til siden af de andre svømmere.

Cut-off svømning

Svømmeruten lukkes kl. **11.10**. Hvis du ikke klarer tidsgrænsen, vil du ikke få lov til at fortsætte.

T1 for INDIVIDUEL

Du må (næsten) bruge al den tid, du vil, i skiftezone.

Vis hensyn til og vær opmærksom på de øvrige deltagere i skiftezone. Alle vil gerne have et godt stævne, og alle vil gerne have en god tid, men det udelukker ikke, at man ser sig for og tager hensyn til de andre. Der vil være dommere i skiftezone og usportslig optræden vil blive straffet.

Du må gerne løbe i skiftezone, men du må ikke cykle. Cykelhjelm skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet, til efter at cyklen igen er placeret i stativet efter cyklingen!! Brug det sekund på at spænde den med begge hænder. Du bliver stoppet og straffet, hvis du forlader skiftezone uden spændt hjelm.

Du må først sætte dig på cyklen, når du er ude af T1 og på asfaltvejen (Strandvejen)

T1 for STAFETHOLD

Når du har svømmet, løber du til skiftezone, hvor du overlader chippen til din cykelmakker. Du finder ham/hende i stafetteltet ved siden af strafzone. **Cyklisten skal have chippen om anklen inden skiftezone forlades.** Svømmeren overdrager chip til rytteren i den til stafethold lille stafet skiftezone. Derefter skal rytteren ind i T1 hvor cykel, hjelm og sko skal være placeret. Rytteren tager hjelm og sko på i T1 og herefter cyklen og så ud af T1. Og så afsted. Med andre ord vil skiftet foregå stort set som for individuel deltager. Så stafet cykelrytter må ikke stå iført hjelm og sko ved skift.

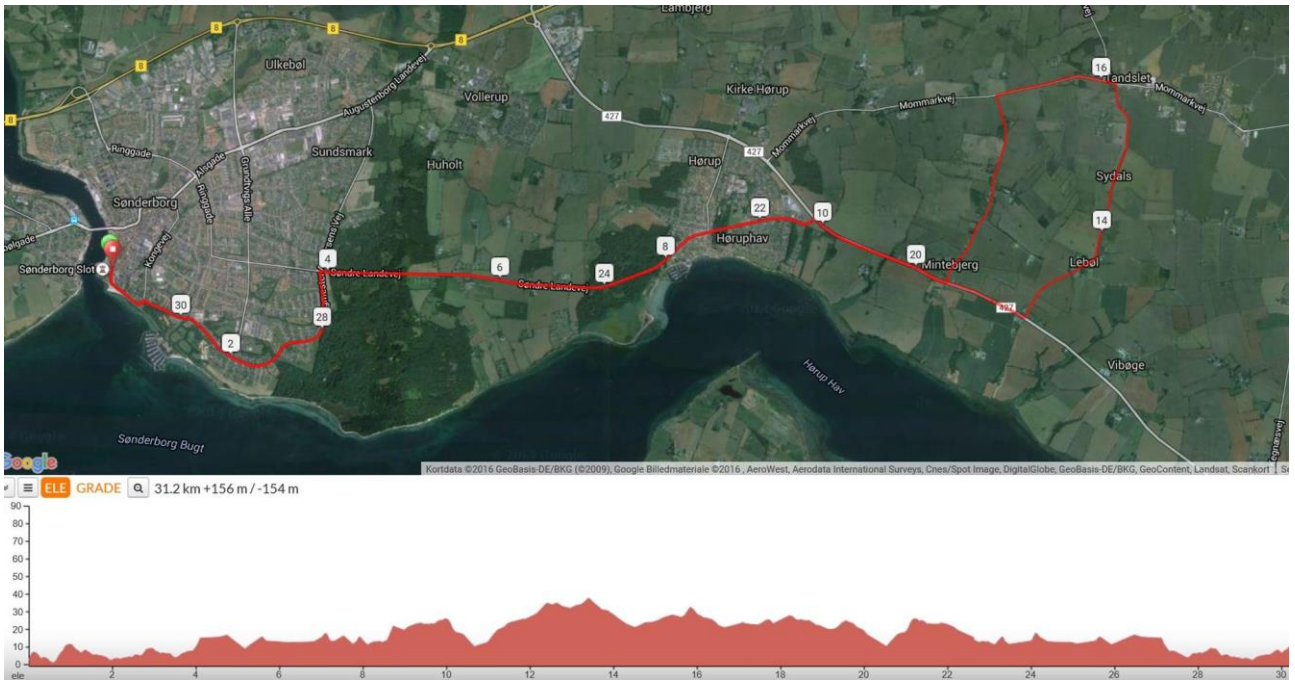
Ved skift fra cykling til løb, må løberen gerne stå i den til stafethold indrettede skiftezone iført løbetøj og sko, her er der kun chip der skal overdrages.

FRI BIKE SHOP - Cykelrute: 91 km.

Cykelruten er en hurtig rute, hvor vi fra Sønderborg kører længere mod øst på Als. Ruten køres 3 omgange af ca 30,5 km, hvor atleterne afslutter en omgang ved vendepunktet tæt på målområdet omkring Sønderborg Slot.

Efter endt svømning cykler man ud langs Strandvejen via Hertug Hans vej og Frihedsalle til Borgmester Andersensvej mod øst ud af byen. Efter ca. 4 km drejer man til højre ad Sønder Landevej mod Høruphav. Efter at have passeret Høruphav drejer man til højre ad Skovbyvej mod Skovby, hvorefter man ved ca. 13 km drejer til venstre ad Lebølvej mod Lebøl/Tandslet. I Tandslet drejer man til venstre ad Mommarmarkvej mod Sønderborg.

Efter ca. 20 km mærket drejer man til venstre ad Mintebjergvej videre, indtil man ved ca. 23 km drejer til højre ad Skovbyvej ind man igen drejer til venstre ad Sønder Landevej og fortsætter gennem Høruphav, videre mod Sønderborg hvor man drejer til venstre ad Borgmester Andersens vej og fortsætter ad friheds alle, Hertug Hans Vej og Strandvej til vendepunktet.



Der er ca. 200 højdemeter pr. omgang uden at der er nogle større stigninger. Det giver mulighed for at køre en jævn cykeltur med god rytme og dermed hurtig cykeltid.

Ved vendepunktet/målområdet vil der være et depot og ligeledes dropzone til affald.

Der vil være officials på motorcykler, der følger racet. På hele ruten er der flagposter som vejvisere og hjemmeværn til at dirigerer trafikken på kritiske steder. Der er mulighed for egen forplejning på strandvej, der ligger ved siden af skiftezone (200 m fra målområde).

Færdsel på ruten

Det er lovpligtigt at overholde færdselsloven – også når man kører cykelløb. Dog har vi lov til at køre frit gennem lyskryds og fodgængere holdes tilbage af trafikofficials og hjemmeværnet. Det er tilladt at køre på kørebanen også hvor der er cykelsti. Det er ikke tilladt at overskride midterstriben i sving og kurver eller at køre indenom heller og lignende. Denne type forseelser medfører diskvalifikation.

Alle udkørsler på ruten er enten spærret og/eller markeret med svingforbud og der er vejvisere på ruten. Derfor burde der ikke være biler på ruten i samme retning, som vi kører, men vi opfordrer alle til at være opmærksomme i tilfælde af, at der alligevel skulle være en uopmærksom bilist, der har overset skiltningen.

Cut-off cykling

Hvis du ikke har rundet ved stævnepladsen senest kl. 14:00 for at påbegynde din sidste runde, vil du blive taget ud af løbet.

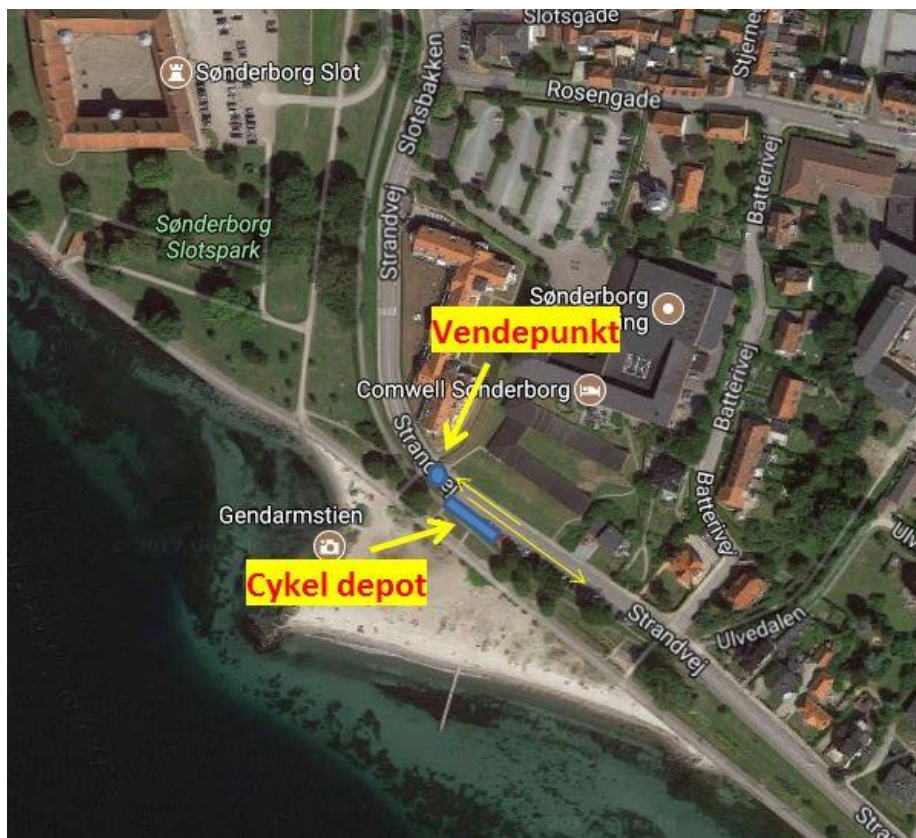
PURE POWER Energidepot cykling

Ved vendepunktet ved Sønderborg Slot efter 30 km, er der et forplejningsdepot.

I depotet udleveres der vand og energidrik (PurePower) i 600 ml dunke, og hele bananer. Umiddelbar før depotet kan tomme flasker smides i et håndboldmål. Forsøg at ramme det!

Kør langsomt gennem depotet – man kan ikke gribe en flaske med høj fart. Vi forsøger at række flasker frem til alle. Det er vigtigt, at du er meget opmærksom på de andre atleter især ved forplejningsdepotet.

Der benyttes PURE POWER-energidrik, og det er blandet i overensstemmelse med producentens anbefalinger. (Ca. 5% opløsning)



T2 for INDIVIDUEL:

Den første deltager ankommer til skiftezone/T2 efter cyklingen ca. Kl. 12: 30 og fortsætter ud på løberuten få minutter efter.

Cykelhjelmene skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet, til efter at cyklen igen er placeret i stativet efter cyklingen. Cyklen hænges op på din nummererede plads og hjelmen lægges på plads sammen med cykelskoene. **Dit startnummer skal bæres på maven.**

Der løbes ud af skiftezone samme vej, som man kom ind efter svømningen.

T2 for hold:

Cyklisterne løber ind i skiftezone med cyklen og hen sin plads med cyklen. Hænger sin cykel i stativet- og løber til stafetskiteteltet. Her står løberne parat til at overtage. Løberne skal have overdraget chippen og startnummeret. **Chippen skal løberne have om anklen, startnummeret skal bæres på maven.** Løberne må ikke forlade skiftezone, før disse forhold er i orden.

Løberute: 21,1km

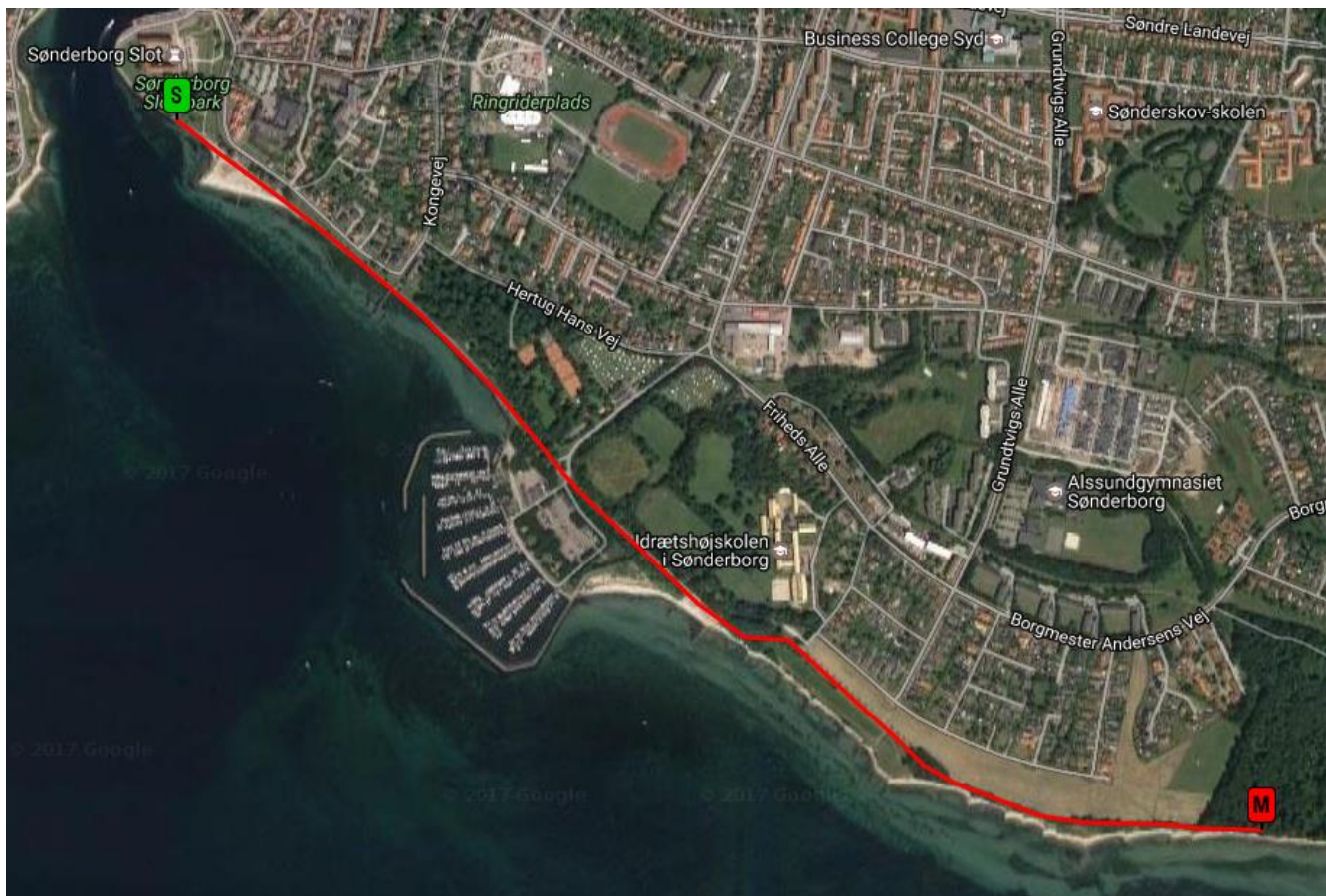
Der løbes 4 x 5,275 km. Ruten starter ud ad strandpromenaden med Sønderborg Bugt (og svømmeruten) på højre hånd. Ruten fortsætter forbi Sønderborg Lystbådhavn og passerer

løbedepotet første gang efter ca. 1 km. Videre af gendarmstien ud mod Sønderskoven, hvor der er vendepunkt. Her vil der også være udlevering af bånd som rundemarkering.

Da ruten er en flad ud-hjem-rute, passerer man igen løbedepotet ved Sønderborg Lystbådhavn på tilbagevejen, inden man løber den sidste strækning hen mod målområdet.

Der løbes på asfalt og grussti.

Forplejningszonen er som beskrevet midt på ruten, så der er mulighed for at besøge 2 gange pr. omgang.



Purepower energidepoter

Der er et væskedepot på løberuten, placeret ca. midt på ud/hjem ruten, dvs. du passerer det i alt 8 gange.

Her finder du vand, Purepower-energidrik, halve bananer, coca-cola og vandmelon.

Der er toilet på ruten, umiddelbar ved slottet og ca. 600 m før vendepunktet.

(<https://goo.gl/uOztpV>)

Affald skal smides i de opstillede skraldespande ved depotet.



Finisherzone

Når du kommer i mål vil du først få overrakt en medalje 😊 Herefter får du vand. Siden får du taget dit finisherbillede, så du kan huske din præstation. Inde i Finisherzonen, får du udleveret:

- Vand
- Finisher mad (Pastasalat med kylling, brød, ringriderpølse m.m.)
- Du får også din velfortjente ALSSUNDMAN Finisher t-shirt.

Afhentning af cykel og udstyr i skiftezone

Fra klokken ca. 15.00 kan du afhente din cykel i skiftezone. I skiftezone er der kun adgang for deltagere med armbånd og officials. Du skal beholde dit armbånd på armen og vise det frem, både når du vil ind i skiftezone for at hente dine ting, og når du forlader den. Bemærk, at der måske er andre, der stadig er i konkurrence, selvom du er færdig. Vis derfor ekstra meget hensyn, og undgå at gå i vejen for dem.

Vores officials vil kontrollere, om nummeret på cyklen stemmer overens med ens armbånd, så det er den rigtige cykel, man har med ud af skiftezonen.

Præmier og præmieoverrækkelse

Der er præmieoverrækkelse starter ca. kl. 16.30 og forløber efterhånden som vinderne er kommet ind. Der er præmier til nummer 1, 2 og 3 i AG for hhv. herrer og damer. Desuden vil der være præmie til 1. plads stafet herre, dame og mix.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer til ALSSUNDMAN 2017.