

ALSSUND**M**AN

STÆVNEINFORMATION 2019

SØNDAG 1. SEPTEMBER 2019



VELKOMMEN

Tak fordi du har valgt at stille op i ALSSUNDMAN Broager Sparekasse 2019. Det er fjerde gang Sønderborg Triathlon Klub arrangerer stævnet. Igen i år tilbyder vi både ½ Jernmand individuel og stafet samt kort distance. Den korte distance er en del af DM Tri Serien 2019.

ALSSUNDMAN afvikles i hjertet af Sønderborg by i de flotteste omgivelser området kan byde på.

Sønderborg Triathlon Klub vil gøre alt for, at du får en god oplevelse som triatlet. Hvis du har supportere med, har vi sørget for en rigtig god stævneplads med gode muligheder for at følge deltagerne. I denne stævneinformation har vi samlet relevant information om stævnet.

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 2019



PROGRAM FOR SØNDAG 1. SEPTEMBER 2019

ALSSUNDMAN LANG – INDIVIDUEL OG STAFET (1900 m + 90 km + 21,1 km)

- 07.00 – 09.00 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER
- 07.00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 09.20 OBLIGATORISK 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

ALSSUNDMAN KORT (950 m + 30 km + 5,3 km)

- 07.00 – 10.50 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER (NB. Lang distance første prioritet 07.00 - 9.00)
- 10.00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 11.00 OBLIGATORISK RACEBRIEFING ved skiftezone dansk
- 11.10 SKIFTEZONE LUKKER
- 11.20 COUNT-DOWN VED STRANDKANT
- 11.30 **RACESTART**
- 11.45 FØRSTE SVØMMER I T1
- 12.20 CUT-OFF SVØMNING
- 14.30 CUT-OFF BIKE
- 15.00 PRÆMIEOVERRÆKKELSE
- 15.20 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.

Du kan hente Sportstimings mobil-resultatapp til iPhone eller Android. Kan hentes i **App Store** eller **Google Play**.

Aflevering af tidstagningschip

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

Udgåede deltagere

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

Bemanding

ALSSUNDMAN løbsledelse vil være i stævneområdet og på ruterne. De kan kendes på blå t-shirts med ALSSUNDMAN logo samt "Løbsledelse".

Hjælpere på ruterne vil være i hvid t-shirt 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.

Parkering

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



RACEDAY - søndag 1. september 2019

Udlevering af startnummer

Udlevering af startnummer sker fra kl. 07.00. Deltagere i ALSSUNDMAN lang har første prioritet i perioden 07.00 - 0900. Udlevering af startnumre sker i sekretariatet ved målområdet. **Husk** billedlegitimation samt kvittering for betalt deltagelse.

Ved check-in får du udleveret følgende

- Deltagerarmbånd med påført startnummer
- Startnummer inkl. sikkerhedsnåle
- Nummerark (klistermærker til cykel, hjelm, bagagepose),
- Chip & Velcrobånd

NB! Der udleveres ikke badehætte

Hvis du er medlem af en klub under Triatlon Danmark, 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 Triatlon Danmark. Den kan købes [her](#)

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. 1. september kl. 07.00. Du kan kun komme ind i skiftezone, hvis du har foretaget check-in i sekretariatet.

Bemærk, at skiftezone lukker kl. 9.40 for ALSSUNDMAN lang og kl. 11.10 for ALSSUNDMAN kort.

Du skal som minimum indlevere din **cykel** og din **hjelm**. Hjelmen kontrolleres og du skal være opmærksom på, at cykelhelme med brud eller revner ikke godkendes. Du er ansvarlig for, at cykel inkl. bremses er i orden.

Nummer på hjelm og cykel

Du skal placere de udleverede nummerklistermærker således

Hjelm: Foran og hver side

Saddelpind: rundt om

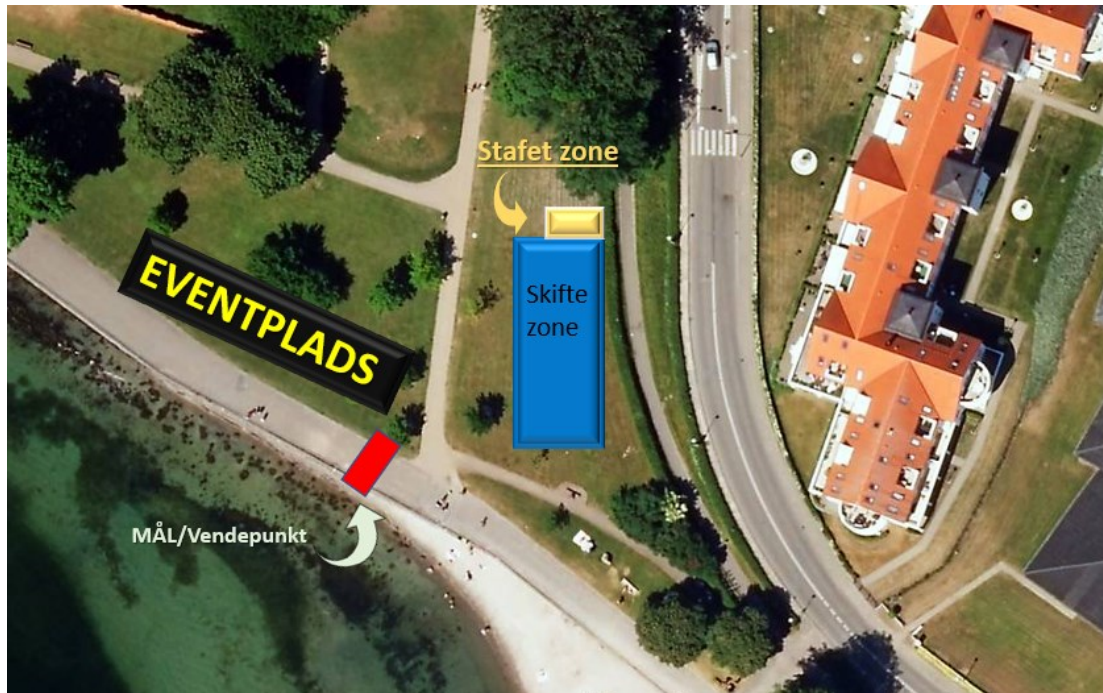
Check-in for stafethold

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 check-in. 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. Stativerne til cykler vil være opdelt i hhv. kort, lang og stafet. Bemærk, at din cykel skal hænge i det tværgående rør i sadlen – den må ikke læne sig op ad stativet eller parkeres med støtteben. Når du står og kigger ind på din cykel, skal plastikkassen med dit udstyr være placeret til højre for cyklen.

Vores officials vil hjælpe dig, hvis du er i tvivl.



Racebriefing

Vi afholder **OBLIGATORISK** racebriefing ved skiftezonen.

Racebriefing på dansk kl. 09.20 ALSSUNDMAN lang og kl. 11.00 ALSSUNDMAN kort. Efter behov oversættes til tysk og/eller engelsk.

Ved racebriefing vil stævnet, ruter, regler m.v. kort blive gennemgået. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål efter racebriefing. Racebriefing er obligatorisk for alle deltagere.

STÆVNEPLADS

På stævnepladsen findes vand til opfyldning af drikkedunke og der er toiletter, som kan benyttes inden start.

Der er læge og hjælpere på pladsen.

Mad og drikke

For tilskuerne vil der under stævnet blive mulighed for at købe grillpølser m/brød, sodavand, kaffe og te. Der er også mange muligheder for at finde mad og drikke i Sønderborg by.

Toiletter

Der er opstillet toiletter på pladsen. Derudover findes toiletter på hotellet tæt ved stævnepladsen samt yderligere toiletter ved vandet og nord for Slottet. Der vil være toiletter til publikum ved iskiosken på strandpromenaden.

Der er ikke arrangeret mulighed for bad og omklædning.

DOMMERE, REGLER OG RUTER

Alle tre discipliner og skiftezone overvåges af dommere fra Triatlon Danmark. Disse dommere er uafhængige og dømmer efter Triatlon Danmarks regler:

- Der må ikke svømmes med handpaddles eller svømmefødder
- Der må ikke draftes / "ligges på hjul" under cyklingen
- 12 meter reglen gælder både for ALSSUNDMAN lang og kort
- Gult kort for drafting og straf skal afvikles i penalty-boks inden løbet
- Ved 3. Gule kort i samme konkurrence medfører diskvalifikation
- Der må ikke cykles i T1/T2
- Der må ikke bevidst smides affald = Rødt kort
- Der må ikke modtages hjælp undervejs – medfører diskvalifikation
- Der må ikke løbes i bar overkrop
- Der må ikke svømmes, cykles eller løbes med musik

Svømmeruten

Indsvømning fra kl. 09.40 for ALSSUDMAN lang og kl. 11.10 for ALSSUNDMAN kort.

HUSK at passere kontrolmåtte for aktivering af chip.

Svømningen sættes i gang kl. 10.00 for ALSSUNDMAN lang og kl. 11.30 for ALSSUNDMAN kort. Der er samlet start i vandet.

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

Svømmeruten er 950 meter og skal gennemføres 2 gange på ALSSUNDMAN lang og 1 gang for ALSSUNDMAN kort.



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 firkantet 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 kort ben på 150 m, svømmes et langt ben på 400 m hen imod Sønderborg Slot, hvor der svømmes ca. 50 m ind til stranden, hvor der er opstigning af vandet.

Ved opstigningen af vandet vil der være hjælpere, der vil assistere og vise vej mod T1, der er ligger ca. 75 m fra vandet.

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

Svømningen er meget tilskuervenlig, da triatleterne kan følges på hele svømmeruten langs stranden og strandpromenaden.

Procedure for svømmestart

Alle deltagere skal være på plads i vandet 10 minutter før start. Det vil sige kl. 09.50 på ALSSUNDMAN lang og kl. 11.20 på ALSSUNDMAN kort. HUSK chip og badehætte.

Husk at passere kontrolmåten.

Kl. 10.00 Start ALSSUNDMAN lang

Kl. 11.30 start ALSSUNDMAN kort

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

Hvis du oplever problemer undervejs på svømningen og skal have hjælp, rækker du en arm i vejret. Forsøg, at komme lidt ud til siden i forhold til de andre svømmere. Det er tilladt at hvile f.eks. ved et padleboard; men det er ikke tilladt at blive hjulpet fremad.

Cut-off svømning

Svømmeruten lukkes kl. **11.10** ALSSUNDMAN lang og kl. **12.20** ALSSUNDMAN kort. 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 skiftezonen.

Vis hensyn til og vær opmærksom på de øvrige deltagere i skiftezonen. Alle skal 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 skiftezonen og usportslig optræden vil blive straffet.

Du må gerne løbe i skiftezonen, men det er ikke tilladt at cykle. Cykelhjelmene skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet og forblive fastspændt til cyklen igen er placeret i stativet efter cyklingen. Du vil blive stoppet og straffet, hvis du forlader skiftezonen uden spændt hjelm.

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

T1 for STAFETHOLD

Når du har svømmet, løber du til skiftezonen, hvor du overlader chippen til din cykelmakker. Du finder ham/hende i relay ved siden af skiftezonen. Stafet cykelrytter må stå iført sko men ikke hjelm ved skift. **Cykelrytteren skal have chippen om anklen inden relay zonen forlades.** Derefter skal rytteren ind i T1 hvor cykel og hjelm skal være placeret. Rytteren følger reglerne for T1 INDIVIDUEL. 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.

Cykelrute

Cykelruten er en hurtig rute, hvor der fra Sønderborg køres længere mod øst på Als. Ruten køres 3 omgange af ca. 30 km på ALSSUNDMAN lang, hvor atleterne afslutter en omgang ved vendepunktet tæt på målområdet omkring Sønderborg Slot. Ruten køres 1 omgang på ALSSUNDMAN kort. Bemærk ruten er ændret ved Mintebjerg i forhold til tidligere år.

Der cykles ud langs Strandvejen via Hertug Hans vej og Frihedsalle til Borgmester Andersens vej mod øst ud af byen. Efter ca. 4 km drejer man til højre ad Søndre Landevej mod Høruphav. Efter at have passeret Høruphav drejer man til højre ad Skovbyvej mod Skovby. Ruten fortsætter ad Skovbyvej til vendepunkt efter i alt 15 km. Retur ad Skovbyvej mod Høruphav idet man igen drejer til venstre ad Søndre 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. ALSSUNDMAN kort kører til skiftezonen efter 1 omgang

ALSSUNDMAN cykelrute 2019

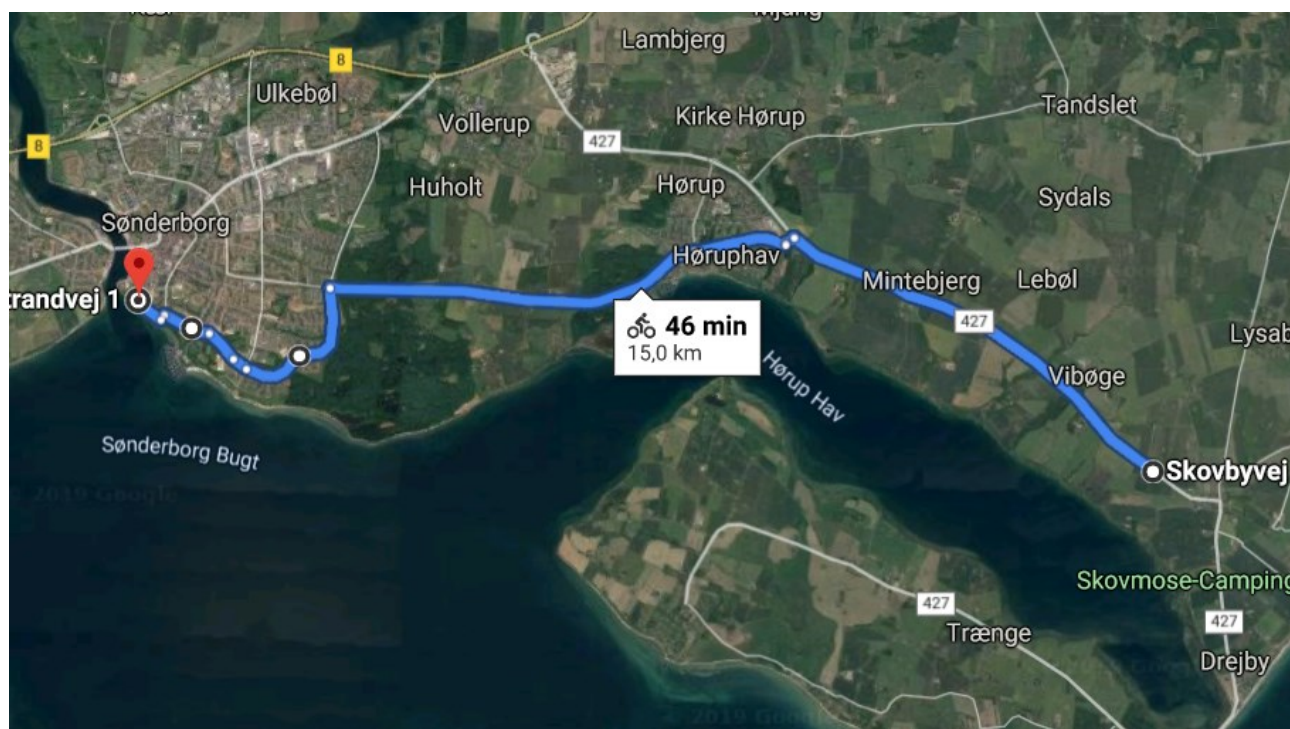


Figure 1 Cykelruten i sin helhed.



Figur 2 Cykelrute – vendepunkt i Sønderborg

Der er ca. 200 højdemeter pr. omgang uden at der er nogle større stigninger. Det giver mulighed for at køre et jævnt cykelløb med god rytme.

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 trafikofficials/hjemmeværn til at dirigerer trafikken på kritiske steder. Der er mulighed for egen forplejning på strandvej, der ligger ved siden af skiftezonen (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 kryds hvor fodgængere og biler holdes tilbage af trafikofficials. 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 væsentlige udkørsler på ruten er enten spærret og/eller markeret med svingforbud og der er vejvisere på ruten. Alle skal dog være opmærksomme på trafikken og det kan ske, at en uopmærksom bilist overser skiltningen.

Cut-off cykling

Hvis du ikke har rundet ved stævnepladsen senest kl. 14.00 på ALSSUNDMAN lang 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 vand og energidrik (PurePower) i 600 ml dunke samt hele bananer. Umiddelbar før depotet kan tomme flasker smides.

Kør langsomt gennem depotet – en flaske kan ikke gribes med høj fart. 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

Cykelhelmen skal være fastspændt indtil cyklen igen er placeret i stativet. Cyklen hænges op på din nummererede plads og hjelmen lægges på plads sammen med cykelskoene. **Dit startnummer skal bæres på maven.**

T2 for STAFETHOLD

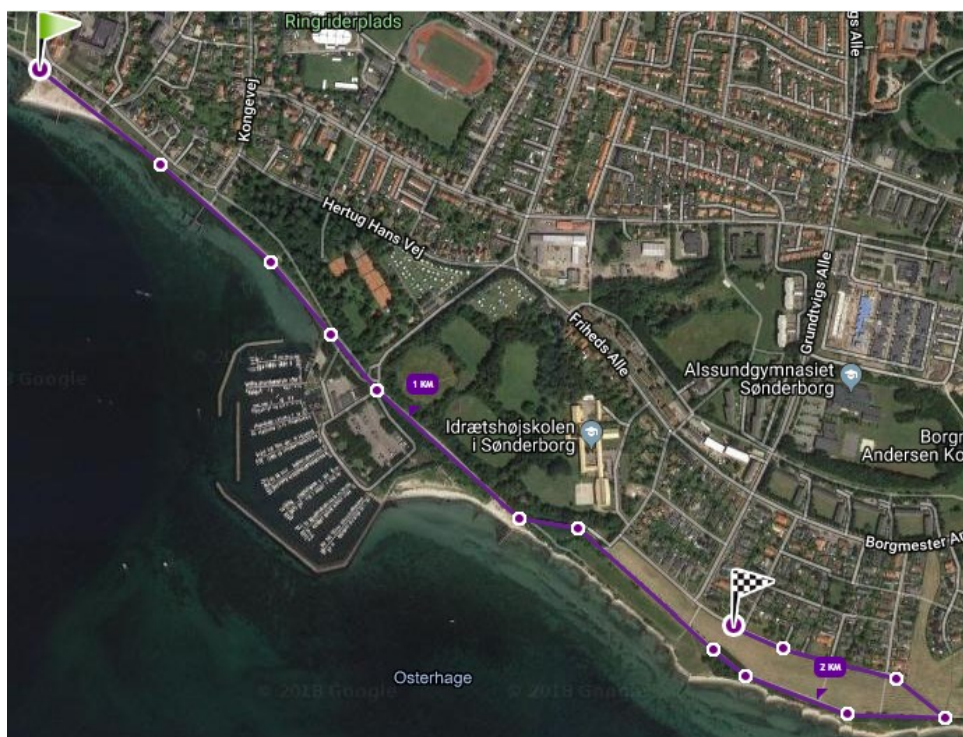
Cykelhelmen skal være fastspændt indtil cyklen er placeret i stativet. Cykelrytteren hænger cyklen i stativet og løber til relay zonen. Her står løberen parat til at overtage. Løberen skal have overdraget chippen. **Løberen skal have chippen om anklen og startnummeret skal bæres på maven.** Løberen må ikke forlade relay zonen, før disse forhold er i orden.

Løberute

Løberuten er en flad rute langs strandpromenaden med udsigt til Sønderborg Bugt (og svømmeruten). Det er en ud/hjem rute på ca. 2,65 km det vil sig 5,3 km pr loop. Der løbes 4 runder på ALSSUNDMAN lang og 1 runde på ALSSUNDMAN kort. Ruten starter ud ad strandpromenaden og fortsætter forbi Sønderborg Lystbådhavn. Løbedepotet passerer første gang efter ca. 1 km. Ruten fortsætter ad gendarmstien ud mod Sønderskoven, hvor der løbes til venstre ad en sti ud til Hjort Lorezens vej. Her drejes atter til venstre til vendepunktet. Her vil der være udlevering af bånd som rundemarkering. Samme rute følges retur.

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.





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 kan du også få vand. Inde i Finisherzonen, får du udleveret:

- Vand
- Finisher mad (Pastasalat med kylling, brød og vand)
- Du får også din velfortjente ALSSUNDMAN Finisher t-shirt (hvis det er en del af din tilmelding)

Afhentning af cykel og udstyr i skiftezone

Fra klokken ca. 15.00 kan du på Alssundman lang afhente din cykel i skiftezone. For den korte distance bliver der åbnet for afhentning af cykler, når vores officials vurderer, at det er uden gene for andre deltagere. 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. For udgåede triatleter eller andre, der har behov for at hente cykel før åbning af skiftezone, afgør de ansvarlige for skiftezone, hvornår cykler kan hentes.

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 andre.

Vores officials vil kontrollere, om nummeret på cyklen stemmer overens med nummer på armbåndet, så det er den rigtige cykel, man har med ud af skiftezone.

Præmier og præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelse starter ca. kl. 15.00 for ALSSUNDMAN kort.

Præmieoverrækkelse for ALSSUNDMAN lang starter ca. 16.30.

Der er præmier til nummer 1, 2 og 3 damer og herrer på begge distancer. Desuden vil der være præmie til 1. plads stafet.

Vi glæder os rigtig meget til at se alle til ALSSUNDMAN 2019.



