



STÆVNEINFORMATION 2024

SØNDAG 1. SEPTEMBER 2024



VELKOMMEN

Tak fordi du har valgt at stille op i ALSSUNDMAN Sydjysk Sparekasse 2024.

Distancerne er ½ Jernmand, kort distance og duatlon.

Det er vigtigt, at du gennemlæser denne stævneinformation, så du er godt forberedt til dagen.

Start- og målområde er ved Sønderborg strand, Strandvej overfor nr. 5, 6400 Sønderborg.

ALSSUNDMAN Sydjysk Sparekasse er certificeret med 4 stjerner af Triatlon Danmark og ligeledes med 4 grønne blade i forhold til, at vi har fokus på miljø herunder bl.a. affaldssortering.

Du bør overveje, hvordan du bedst kommer til Sønderborg på raceday. Det er muligt at tage toget til Sønderborg station. Der er omkring 1,5 km til stævnepladsen og check in.

Det er også relevant at overveje, om I er flere deltagere, der kan køre sammen.

Hvis du kommer i bil, anbefaler vi, at du på stævnedagen benytter P-pladser ved ALSION, Alsion 2, 6400 Sønderborg (ca. 1,5 km fra stævnepladsen) eller på Ringriderpladsen, Ringridervej, 6400 Sønderborg (ca. 1000 meter fra stævnepladsen).

VI ØNSKER DIG HELD & LYKKE MED
ALSSUNDMAN – Sydjysk Sparekasse 2024



PROGRAM FOR SØNDAG 1. SEPTEMBER 2024

ALSSUNDMAN LANG (1900 m + 90 km + 21,1 km)

- 08.00 – 09.00 REGISTRERING / AFHENTNING AF STARTNUMMER
- 08.00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 09.20 OBLIGATORISK RACEBRIEFING
- 09.40 SKIFTEZONE LUKKER
- 09.50 ALLE ATLETER ER I STARTSLUSEN
- 10.00 **RACESTART**
- 10.23 FØRSTE SVØMMER I T1
- 11.10 CUT-OFF SVØMNING
- 15.10 CUT-OFF BIKE
- 18.20 CUT-OFF RUN

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

- 08.00 – 10.50 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER (NB. Lang distance første prioritet 08.00 - 9.00)
- 10.00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 11.00 OBLIGATORISK RACEBRIEFING
- 11.10 SKIFTEZONE LUKKER
- 11.20 ALLE ATLETER ER I STARTSLUSEN
- 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

ALSSUNDMAN DUATLON (5 + 30 km + 5 km)

- 08.00 – 11.30 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER (NB. Lang distance første prioritet 08.00 - 9.00)
- 11.20 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 11.50 OBLIGATORISK RACEBRIEFING
- 12.00 SKIFTEZONE LUKKER
- 12.15 **RACESTART (ved målportalen)**
- 12.35 FØRSTE LØBER
- 12.50 CUT-OFF LØB
- 14.20 CUT-OFF BIKE
- 14.55 CUT-OFF LØB
- 15.00 PRÆMIEOVERRÆKKELSE

GENEREL INFORMATION

Resultatformidling

Resultater og live opdateringer kan ses via www.run2u.dk. Du kan ligeledes tjekke dit resultat på ALSSUNDMAN's hjemmeside umiddelbart efter stævnet.

Stævnets overdommer skal først godkende resultaterne endeligt, før de frigives.

Aflevering af tidstagningschip

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

Udgåede deltagere

Udgåede deltagere skal henvende sig ved tidtagningen/mål og sørge for at en dommer eller en stævnearrangør også får besked.

Bemanding

Der vil være officials fra Triatlon Danmark og udvalgte fra ALSSUNDMAN løbsledelse til stede i stævneområdet. De kan kendes på sorte T-shirts og/eller blå jakker med STK90 logo/ALSSUNDMAN påskrevet "Løbsledelse".

Hjælpere på ruterne vil være i sort T-shirt påtrykt ALSSUNDMAN hjælper foran og Sparekassen Sydjylland logo på ryggen.

Læge/samaritter

Der vil være samaritter fra Røde Kors tilstede under hele ALSSUNDMAN løbet.

Diplom

Efter løbet kan du udskrive dit diplom fra resultatsiden på www.run2u.dk.

Parkering

Det er muligt at parkere ved Alsion, Alsion 2 og Ringriderpladsen, Ringridervej. Begge er tæt på stævneområdet.

RACEDAY - søndag 1. september 2024

Afhentning af startnummer

Afhentning af startnummer sker fra kl. 08.00. Deltagere i ALSSUNDMAN lang har første prioritet i perioden 08.00-09.00. Udlevering af startnumre sker i sekretariatet ved skiftezone. **HUSK** billedlegitimation samt kvittering for betalt deltagelse.

Din kuvert indeholder følgende:

- Deltagerarmbånd med påført startnummer
- Startnummer inkl. sikkerhedsnåle
- Nummerark (klistermærker til cykel, hjelm, bagagepose),
- Chip og velcrobånd
- Stævne T-shirt (hvis du har forudbestilt)

NB! Der udleveres ikke badehætte; men badehætte er påbudt.

Hvis du er medlem af en klub under Triatlon Danmark, så husk en udskrift af dit licenspas. Det bliver kontrolleret ved nummerudleveringen. Hvis ikke du har licenspas, skal du have en EMP Licens gennem Triatlon Danmark.

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.

Check-in cykel

Der åbnes for check-in af cykler søndag d. 1. september kl. 08.00. Deltagere i ALSSUNDMAN lang har førsteprioritet indtil racestart kl. 10. Herefter har ALSSUNDMAN kort prioritet. Du kan kun komme ind i skiftezone, hvis du har afhentet dit startnummer.

Bemærk, at skiftezone lukker kl. 9.40 for ALSSUNDMAN lang, kl. 11.10 for ALSSUNDMAN kort og kl. 12.00 for ALSSUNSMAN duatlon.

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

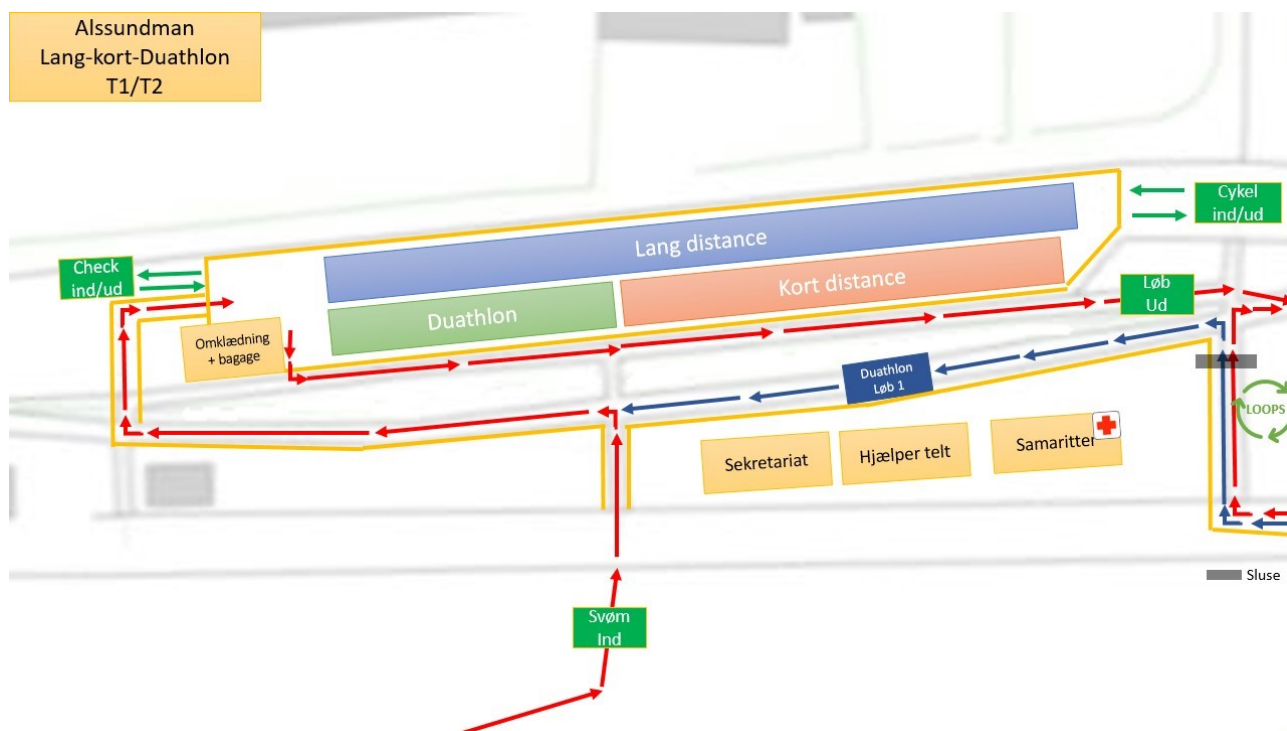
Saddelpind: rundt om

Skiftezone

Skiftezone er afspærret og vil være under bevogtning under konkurrencen. For at få adgang til skiftezone, skal du kunne vise deltagerarmbånd. 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.

Husk at holde afstand i skiftezone.

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



Racebriefing

Vi afholder **OBLIGATORISK** racebriefing inden løbet. Racebriefing er på dansk kl. 09.20 ALLSUNDMAN lang, kl. 11.00 ALLSUNDMAN kort og kl. 11.50 ALLSUNDMAN duathlon. 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 samaritter og hjælpere på pladsen.

Toiletter

Der er opstillet toiletter på pladsen. Derudover findes offentlige toiletter flere steder i området. Publikum kan bruge toiletter ved iskiosken ved strandpromenaden eller de ekstra opstillede toiletter.

Der er ikke mulighed for bad, men omklædning kan ske i skiftezone.

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 hand paddles eller svømmefødder
- Der må ikke draftes / "ligges på hjul" under cyklingen
- 12 meter reglen gælder
- Gult kort for drafting og straf skal afvikles straks inden løbet kan genoptages
- 3. Gule kort i samme konkurrence medfører diskvalifikation
- Der må ikke cykles i T1/T2. På- og afstigning ved Mount line
- 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

Svømmerute

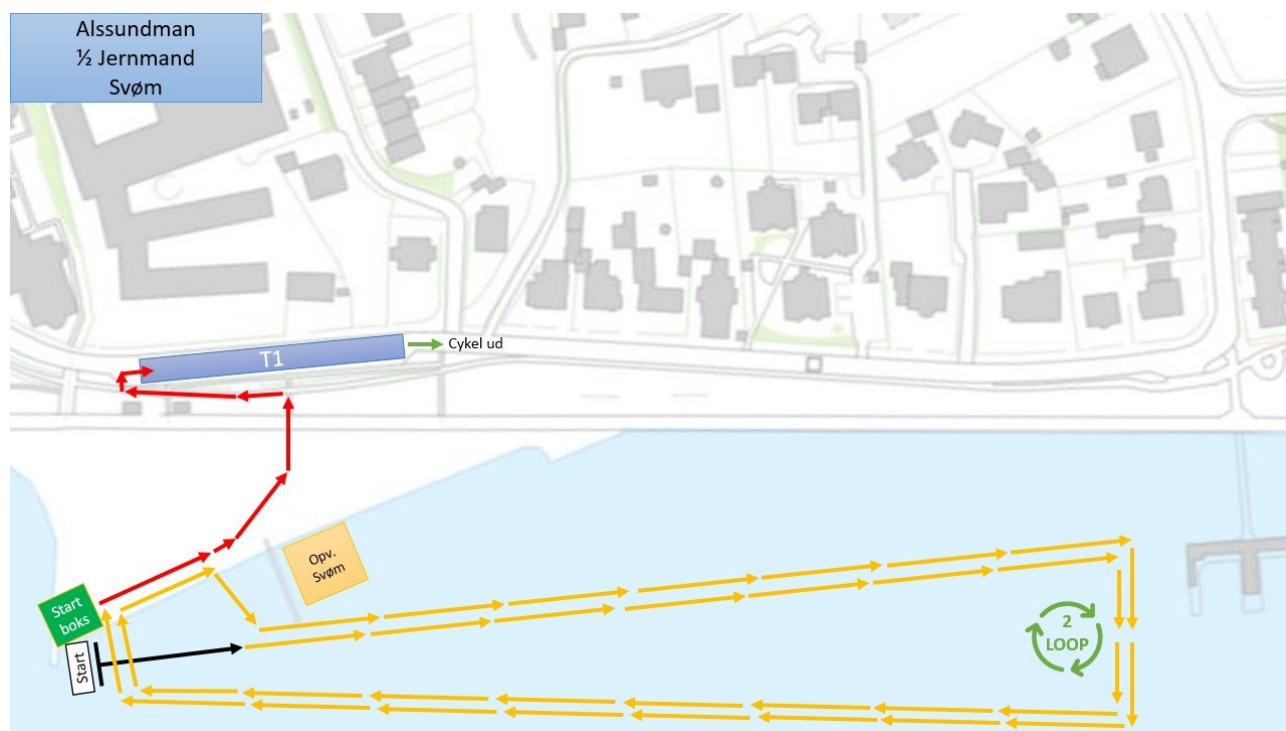
Indsvømning fra kl. 9.40 for ALSSUNDMAN lang og kl. 11.10 for ALSSUNDMAN kort.

HUSK at passere kontrolmåttten for aktivering af chip.

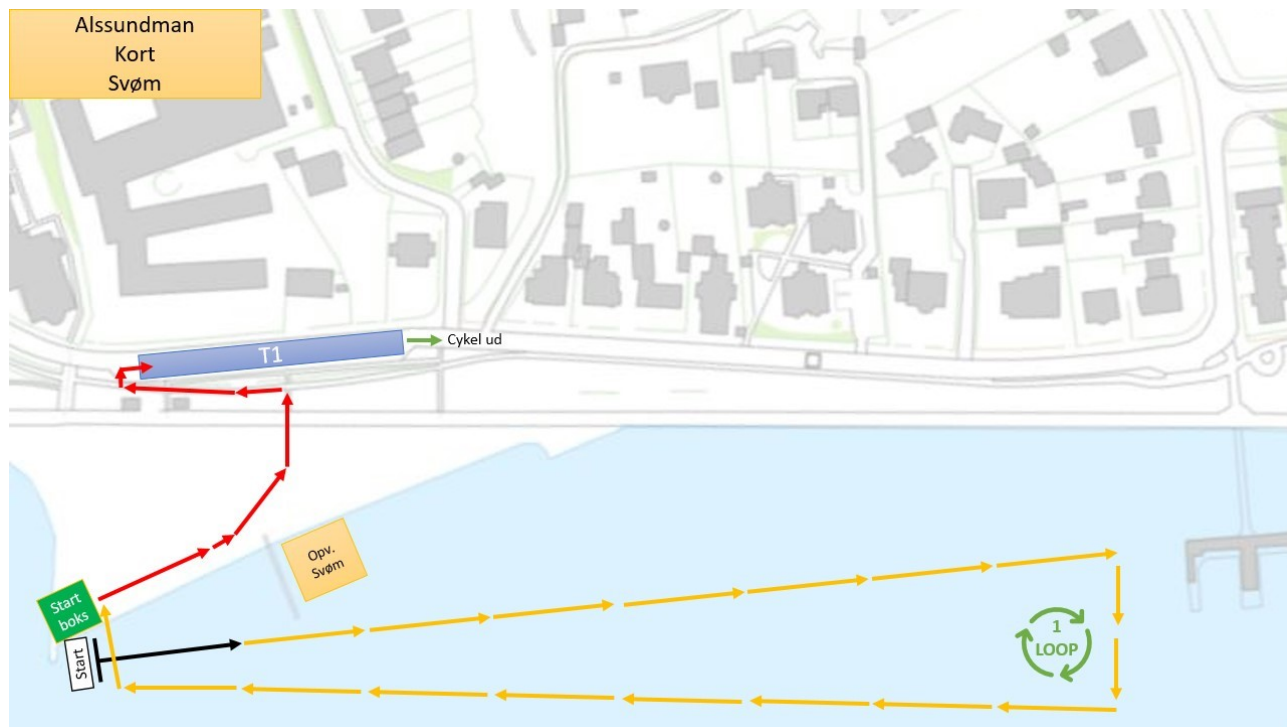
Svømning sættes i gang kl. 10.00 for ALSSUNDMAN lang og kl. 11.30 for ALSSUNDMAN kort. Der er samlet start i vandet.

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.

ALSSUNDMAN lang svømmerute 2024



ALSSUNDMAN kort svømmerute 2024



Se svømmeruten i Garmin Connect. Her kan en GPX fil også downloades for brug i en navigations enhed.

<https://connect.garmin.com/modern/course/296670079>

Svømmestarten foregår ved stranden "Frimærket". På ALSSUNDMAN lang er der efter første omgang opstigning af vandet og et kort løb på ca. 40 meter hen mod badebroen og derefter svømmes sidste omgang.

Fra start svømmes det første ben på 350 m langs Strandpromenaden hen mod Vikingeklubben til den første bøjle. 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 på den lange distance.

Efter afsluttet svømning vil der være hjælpere, der vil assistere og vise vej mod T1, der er ca. 50 m fra vandet.

I vandet vil der være kajaker, SUB og både, der er bemandede med kyndige hjælpere. Der vil være samaritter tilstede.

Procedure for svømmestart

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

Husk at passere kontrolmåtten.

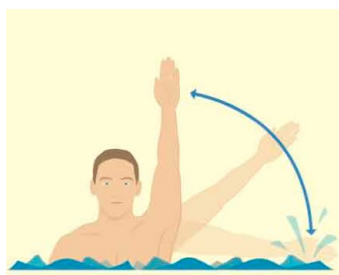
Kl. 10.00 start ALSSUNDMAN lang

Kl. 11.30 start ALSSUNDMAN kort

Det er **IKKE** tilladt at svømme med neoprenhandsker, neoprenfødder, neopren sokker 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 paddleboard; men det er ikke tilladt at blive hjulpet fremad.

Brug disse håndtegn, hvis du har brug for hjælp



- **Skarpt nødsignal: Hjælp/Jeg er i nød**

(én eller to arme bevæges op og ned, plask i overfladen)



- **Opmærksomhed: Kom/Hent mig** - en arm lodret i vejret.



- Jeg er ok/Besked modtaget

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

Du må gerne løbe i skiftezone, men det er ikke tilladt at cykle. Cykelhjelm skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet og forblive fastspændt til cyklen igen er placeret i stativet efter cyklingen. Hvis du forlader skiftezone uden spændt hjelm, kan du blive sendt tilbage med cyklen for at starte rigtigt.

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

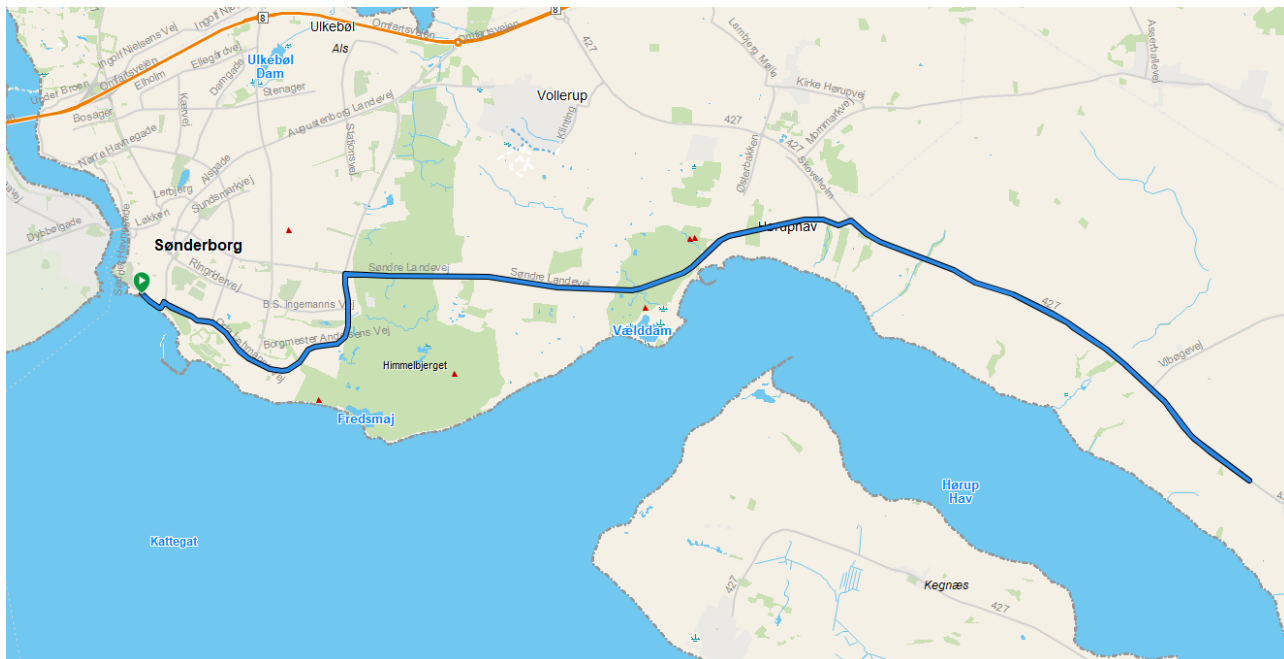
Cykelrute

Cykelruten er en hurtig rute, hvor der fra Sønderborg køres mod øst. Ruten er på 30 km og køres 3 omgange for ALSSUNDMAN lang med vendepunktet tæt på målområdet. Ruten køres 1 omgang for ALSSUNDMAN kort og 1 omgang for ALSSUNDMAN duatlon.

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, med venstersving ad Søndre Landevej gennem Høruphav. Efter at have passeret Sønderkoven er der venstresving ad Borgmester Andersens vej og ruten fortsætter ad Friheds alle, Hertug Hans Vej og Strandvej til vendepunktet.

ALSSUNDMAN kort og duatlon kører til skiftezone efter 1 omgang.

ALSSUNDMAN cykelrute 2024



<https://connect.garmin.com/modern/course/296659319>

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

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

Der vil være officials på motorcykler, der følger racet. På hele ruten er der flagposter og trafikofficials til at dirigere trafikken på kritiske steder. Der er mulighed for egen forplejning på Strandvejen tæt på skiftezone.

Færdsel på ruten

Det er lovpligtigt at overholde færdselsloven – også når man kører cykelløb. Dog er det tilladt at køre frit gennem kryds, hvor fodgængere og biler holdes tilbage af trafikofficials. 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

Cut-off tid for cykling på ALSSUNSMAN Lang er 15.10. Det forvaltes således, at 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 efter 30 km, er der et forplejningsdepot.

I depotet udleveres vand og energidrik i 600 ml dunke samt bananer. Umiddelbart før depotet kan tomme flasker smides.

Kør langsomt gennem depotet – det er svært at gribe en flaske 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

Cykelhjelmene 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.**

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 sige 5,3 km pr loop. Der løbes 4 runder på ALSSUNDMAN lang, 1 runde på ALSSUNDMAN kort og 2 x 1 runde på ALSSUNDMAN duatlon. Ruten starter ad strandpromenaden og fortsætter forbi Sønderborg Lystbådehavn.

Løbedepotet passeres 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. Der vil være udlevering af bånd som rundemarkering. Samme rute følges retur.

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

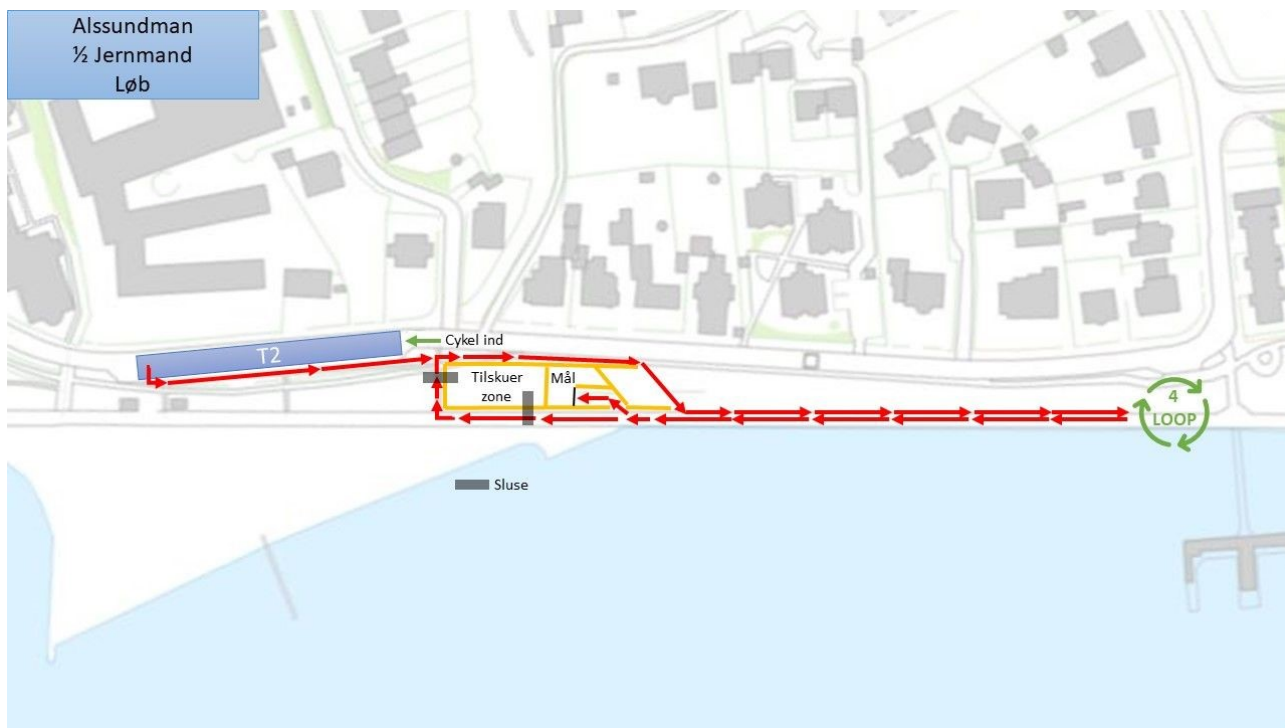
Der løbes på asfalt og grussti.

ALSSUNDMAN løberute 2024

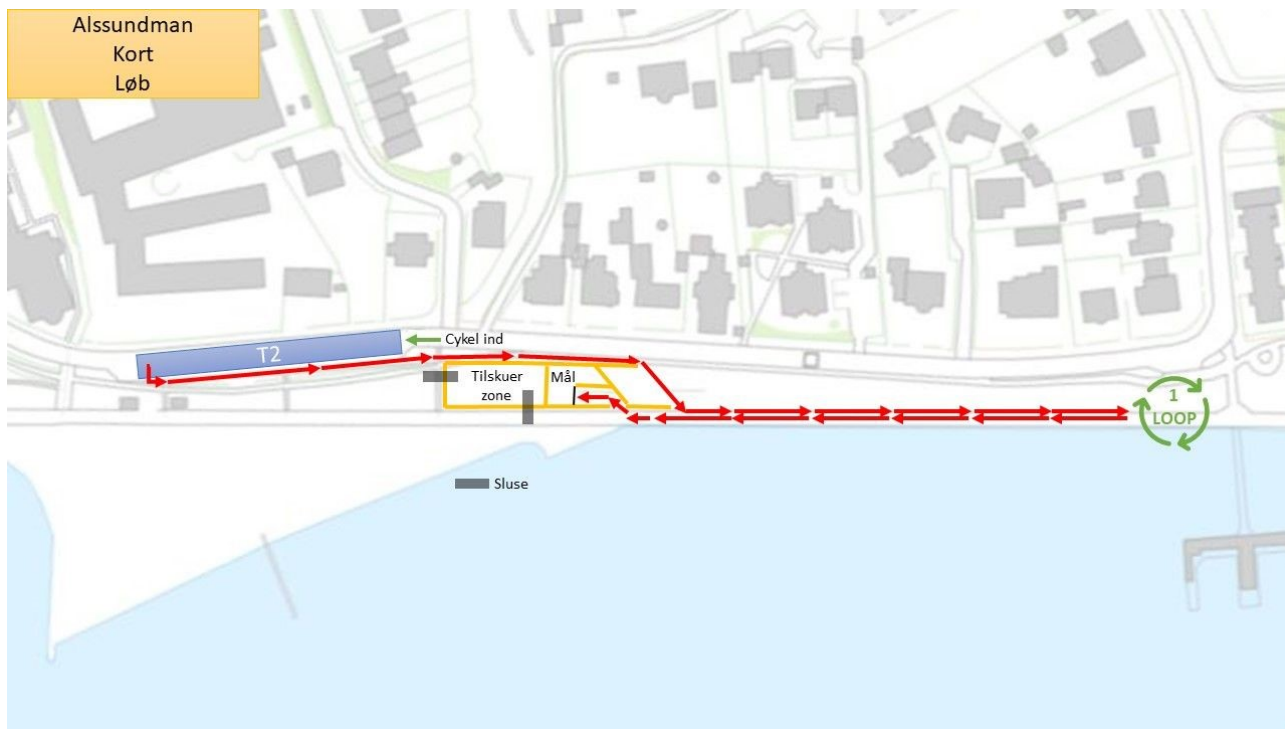


<https://connect.garmin.com/modern/course/296667628>

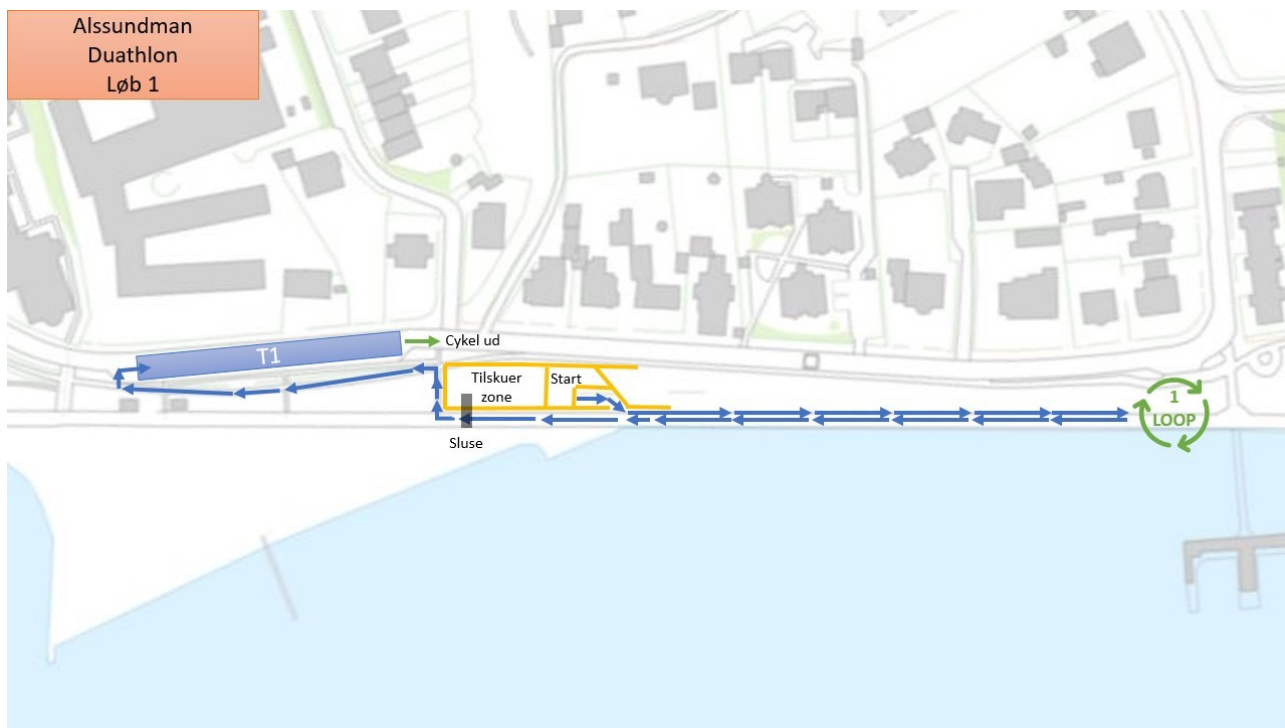
ALSSUNDMAN lang løberute og målgang 2024



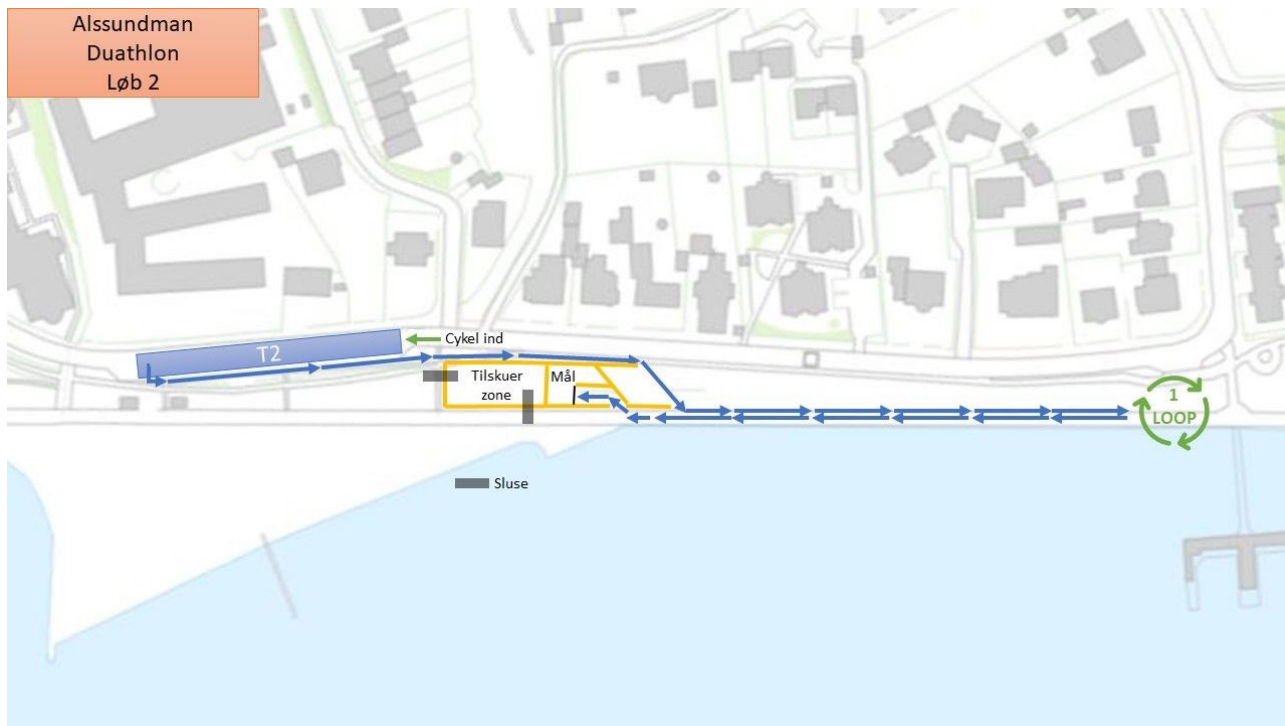
ALSSUNDMAN kort løberute og målgang 2024



ALSSUNDMAN duatlon 2024 første løb



ALSSUNDMAN duatlon 2024 andet løb og målgang



PURE POWER energidepot løb

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, energidrik og bananer.

Der er toilet på ruten ca. 600 m før vendepunktet.

Affald skal smides i de opstillede skraldespande ved depotet.



Finisher Zone

Når du kommer i mål vil du få overrakt din medalje.

Inde i finisher zonen får du udleveret vand og lidt at spise.

Publikumsområde

Umiddelbart ved siden af finisher zonen er der indrettet et publikumsområde med borde og bænke, hvorfra der er godt udsyn både til cykelruten og til løberuten. Her kan atleter også mødes med familie og venner efter løbet.

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 og duathlon åbnes for afhentning af cykler, når stævnets officials vurderer, at det kan ske 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, 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 det kan lade sig gøre.

Det vil blive kontrolleret, om nummeret på cyklen stemmer overens med nummer på armbåndet, så det sikres, at det er den rigtige cykel, man tager med ud af skiftezone.

Præmier og præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelse starter ca. kl. 15.00 for ALSSUNDMAN kort.

Præmieoverrækkelse starter ca. kl. 15.00 for ALSSUNDMAN duathlon.

Præmieoverrækkelse for ALSSUNDMAN lang starter ca. kl. 16.30.

Tiderne er vejledende.

Der er præmier til nummer 1,2 og 3 damer og herrer på alle 3 distancer.

Vi glæder os rigtig meget til at se alle til ALSSUNDMAN 2024.