



STÆVNEINFORMATION ¼ JM 2026

SØNDAG 6. SEPTEMBER 2026



HELD & LYKKE MED ALSSUNDMAN 2026

ALSSUNDMAN ¼ JM (950 m + 45 km + 10 km)

Tak for din tilmelding til ALSSUNDMAN 2026.

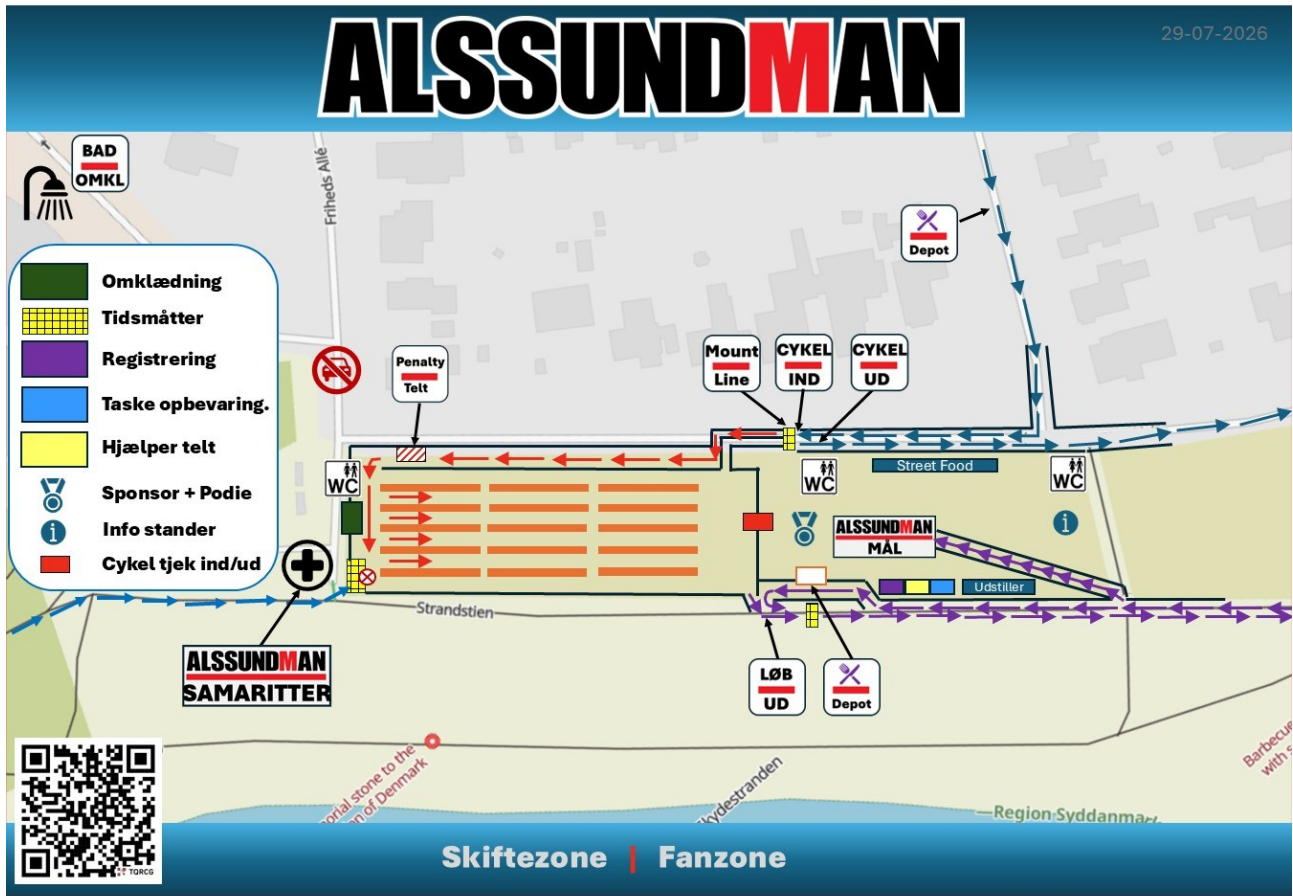
Vi er stolte af at kunne tilbyde et stævne, som er certificeret med 5 stjerner af Triatlon Danmark og ligeledes med 4 grønne blade fordi vi har fokus på miljø herunder bl.a. affaldssortering

Start- og målområde er ved Sønderborg Idrætshøjskole, Friheds Alle 42, 6400 Sønderborg.

PROGRAM SØNDAG 6. SEPTEMBER 2026

- 08.00 – 10.45 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER (NB. ½ JM første prioritet 08.00 – 09.00)
- 09.00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 11.15 OBLIGATORISK RACEBRIEFING
- 11.30 SKIFTEZONE LUKKER
- 11.40 ALLE ATLETER SKAL VÆRE I STARTSLUSEN
- 11.45 **RACESTART MÆND – STRANDSTART**
- 11.50 **RACESTART KVINDER - STRANDSTART**
- 11.45 FØRSTE SVØMMER I T1
- 12.35 CUT-OFF SVØMNING mænd
- 12.40 CUT-OFF SVØMNING kvinder
- 15.30 CUT-OFF BIKE
- 18.30 CUT-OFF-RUN

ALSSUNDMAN



Afhentning af startnummer

Afhentning af startnummer sker fra kl. 08.00 i registrersteltet. (Deltagere i ALSSUNDMAN ½ JM 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.

ALSSUNDMAN

Hvis du er medlem af en klub under Triatlon Danmark, så husk en udskrift af dit licenspas. Hvis ikke du har licenspas, skal du have en EPM 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. 6. september kl. 08.00. Du skal have hentet dit startnummer før du kan komme ind i skiftezone. Skiftezone lukker kl. 11.30.

Du skal som minimum indlevere din **cykel** og din **hjelm**. Hjelmen og cykelbremser kontrolleres. Cykelhjelm med brud eller revner ikke godkendes. Du er ansvarlig for, at cykels bremses er i orden.

Numer 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.

Alle dine ting skal være i plastkassen ved cyklen. Det er dog tilladt at have et par sko udenfor kassen. 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 OBLIGATORISK

Ved racebriefing kl. 11.15 vil stævnet, ruter, regler m.v. kort blive gennemgået. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål efter racebriefing.

STÆVNEPLADS

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

Der er mulighed for omklædning i telt i skiftezone. Der er mulighed for bad på Idrætshøjskolen efter stævnet.

Der er samaritter og hjælpere på pladsen.

DOMMERE, REGLER OG RUTER

Stævnet gennemføres og dømmes efter Triatlon Danmarks regler:

- Der må ikke svømmes med hand paddles eller svømmefødder
- Der må ikke draftes / "ligges på hjul" under cyklingen, medfører blåt kort
- 12 meter reglen gælder
- Gult kort for andre småforseelser
- Blå og gule kort skal afvikles i penalty telt ved skiftezone
- Der må ikke cykles i T1/T2
- Påstigning ved mountline. Afstigning ved dismountline
- Der må ikke bevidst smides affald, giver gult 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 i ørerne

SVØMMERUTE

Indsvømning fra kl. 11.30



Svømmestarten foregår ved stranden kaldet "Den Sorte Strand".

ALSSUNDMAN

Procedure for svømmestart

Alle deltagere skal være på plads i startslusen kl. 11.40. HUSK chip og badehætte.

Der bliver forskudt strandstart – kl. 11.45 for mænd og kl. 11.50 for kvinder.

Der svømmes en omgang. Bøjer skal være på venstre hånd. Dog skal bøjen lige før afslutning være på højre hånd.

Total svømmetid maksimalt 50 min.

Svømmeruten lukkes kl. **12.40**.

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

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.



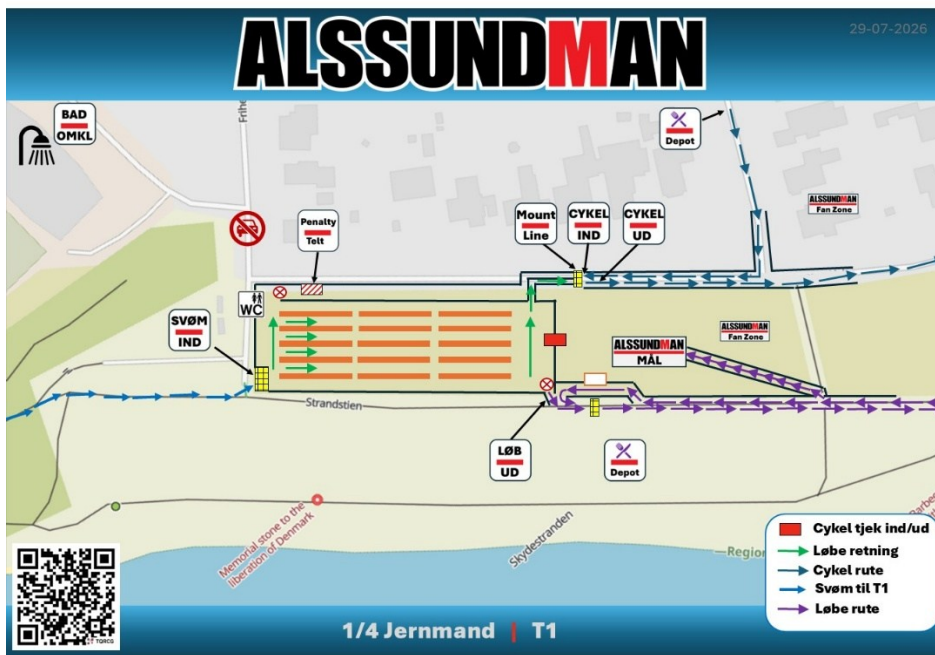
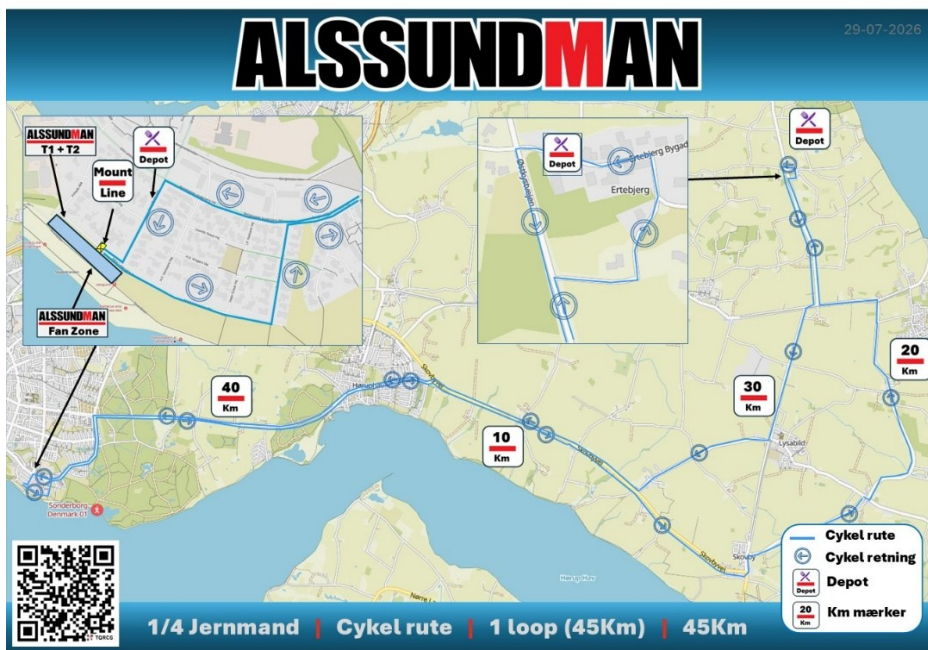
- Jeg er ok/Besked modtaget

ALSSUND**MAN**

T1

Cyklen skal hænge i forenden af sadlen over den vandrette stang så forhjulet peger ud mod egen kasse til skiftetøj.

Det er tilladt at løbe i skiftezone. Cykelhjelm skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet. Du må først sætte dig på cyklen, når du er ude af T1 og har passeret Mount line.

**CYKELROUTE**

ALSSUNDMAN

Ved målområdet er der depot og dropzone til affald. Her er der mulighed for egenforplejning.

Cut-off tid for cykling er 15.30.

Efter 25 km, på den nordlige rundtur i Ertebjerg, er der et forplejningsdepot.

I depotet udleveres vand og energidrik samt bananer. Der benyttes PURE POWER-energidrik, og det er blandet i overensstemmelse med producentens anbefalinger. (Ca. 5% opløsning)

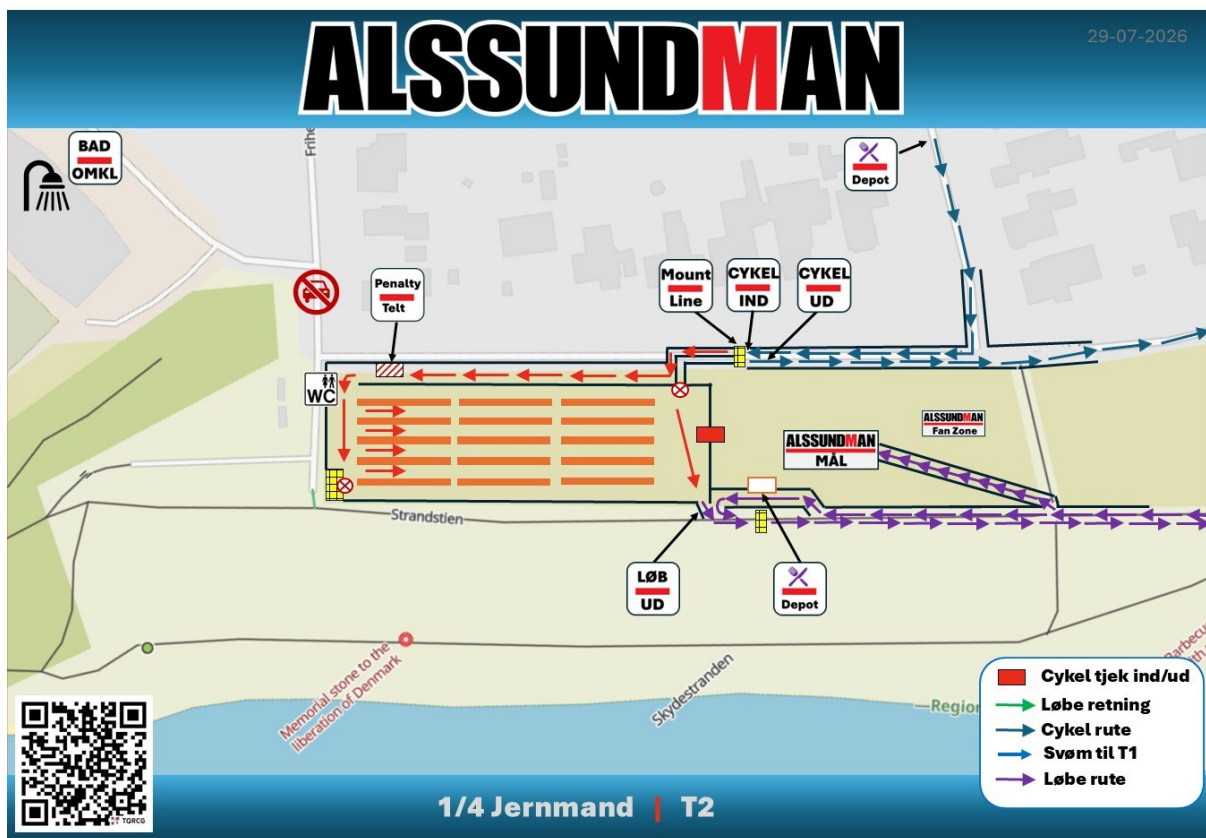
Færdsel på ruten

Færdselsloven skal overholdes. 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.

Der vil være officials på motorcykler, der følger racet. På hele ruten er der flagposter og trafikofficials til at dirigere trafikken på kritiske steder.

T2

Cykelhelmen skal være fastspændt indtil cyklen er placeret i stativet. Cyklen skal hænge som i T1.

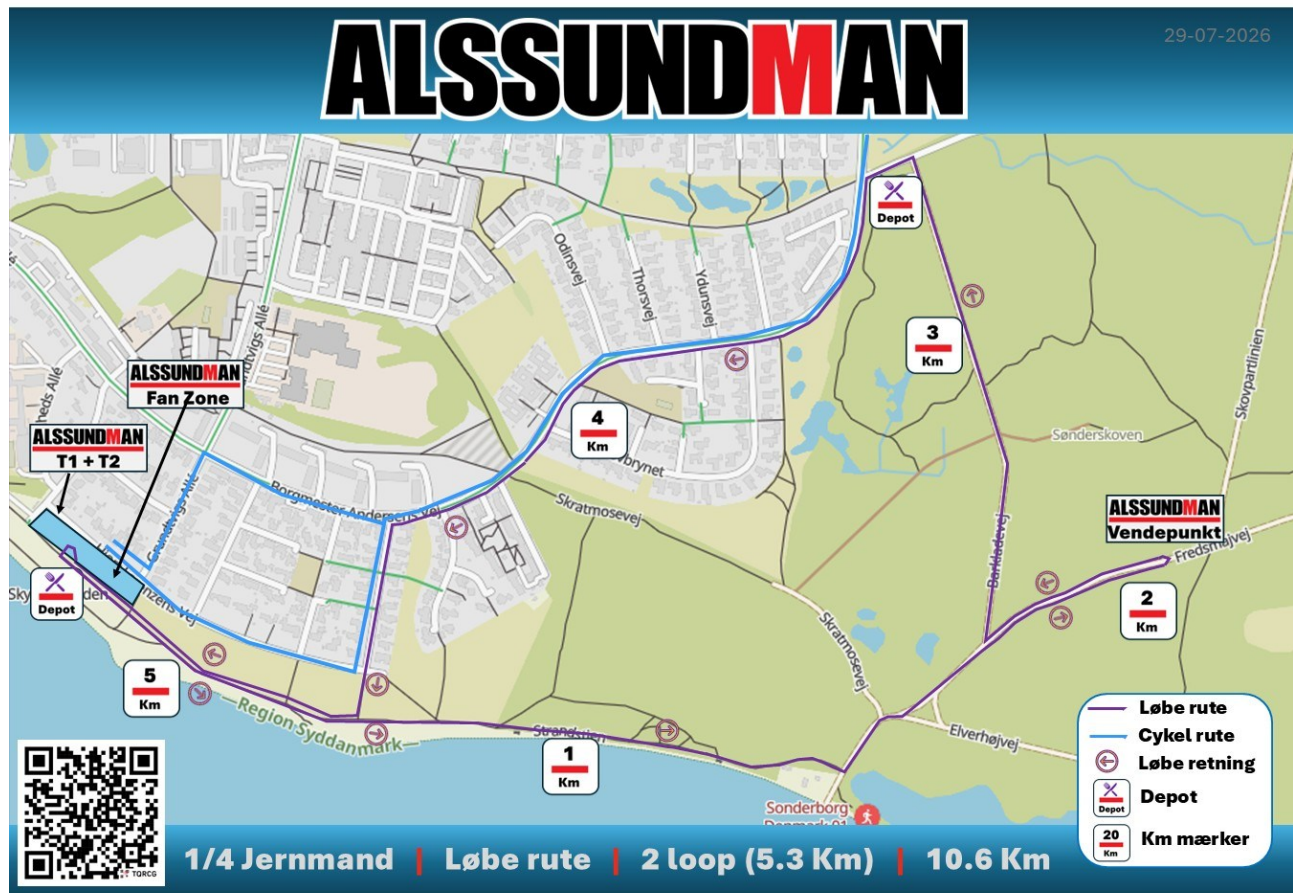


ALSSUNDMAN

LØBERUTE

Dit startnummer skal under løb bæres på maven.

Der løbes 2 runder



Der væskedepot på løberuten ved Egetoftevej efter godt 3 km. Du kan få vand, energidrik, cola og bananer.

GENEREL INFORMATION

Resultatformidling

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

Stævnets overdommer skal først godkende resultaterne, før de frigives.

ALSSUNDMAN

Aflevering af tidstagningschip

Tidstagningschip og velcrobånd skal afleveres i skiftezone. Du vil først kunne forlade skiftezone med din cykel, når du har afleveret din chip. Der vil være hjælpere i målzone, 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 eller i sekretariatet og sikre at en dommer eller en fra løbsledelsen får besked.

Bemanding

Der vil være officials fra Triatlon Danmark og repræsentanter for ALSSUNDMAN løbsledelse (jakker påtrykt "Alssundman" til stede i stævneområdet. .

Hjælpere i skiftezone har røde T-shirts på og andre hjælpere er i blå T-shirt påtrykt "Alssundman frivillig".

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.sportstiming.dk.

Parkering

Det er muligt at parkere ved Alssundgymnasiet, Grundtvigs Alle 86 og på Ringriderpladsen, Ringridervej. Begge er tæt på stævneområdet.

Finisher zone

Når du kommer i mål, vil du få overrakt en medalje. I finisher zone får du udleveret vand og lidt at spise.

Afhentning af cykel og udstyr i skiftezone

Fra klokken ca. 15.00 kan du afhente din cykel i skiftezone. Hvis du har brug for at hente din cykel tidligere, er det op til stævnets officials vurderer, hvornår det kan ske.

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.

ALSSUNDMAN

Glemte sager

Glemte sager vil under stævnet blive samlet i sekretariatet. Du kan kontakte info@alssundman.dk hvis du kommer hjem og har glemt noget udstyr.

Præmier og præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelse starter ca. kl. 14.30 for ALSSUNDMAN ¼ JM

Tiden er vejledende.

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