

# ALSSUND**M**AN

STÆVNEINFORMATION 2023

SØNDAG 3. SEPTEMBER 2023



VELKOMMEN

Tak fordi du har valgt at stille op i ALSSUNDMAN Broager Sparekasse 2023.

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, 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 2023



## PROGRAM FOR SØNDAG 3. SEPTEMBER 2023

### 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](http://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.

### **Bemanding**

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

Hjælpere på ruterne vil være i rød T-shirt med ALSSUNDMAN logo.

### **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](http://www.run2u.dk).

### **Parkering**

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



## RACEDAY - søndag 3. september 2023

### 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 målområdet. **HUSK** billedlegitimation samt kvittering for betalt deltagelse.

### Din pose indeholder følgende:

- Deltagerarmbånd med påført startnummer
- Startnummer inkl. sikkerhedsnåle
- Nummerark (klistermærker til cykel, hjelm, bagagepose),
- Chip og velcrobånd
- T-shirt (hvis det er en del af tilmeldingen)

### 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. 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. 3. 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

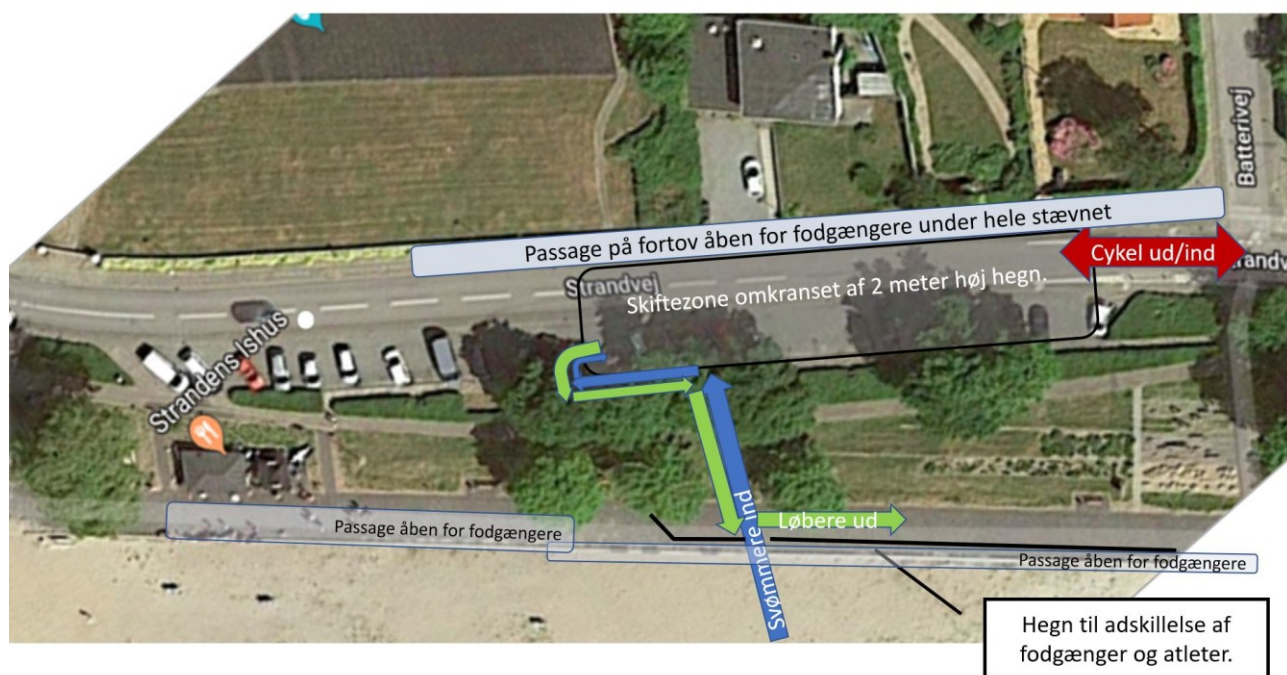


## Skiftezone

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.



Classified as Business

## 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 duatlon. 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 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 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



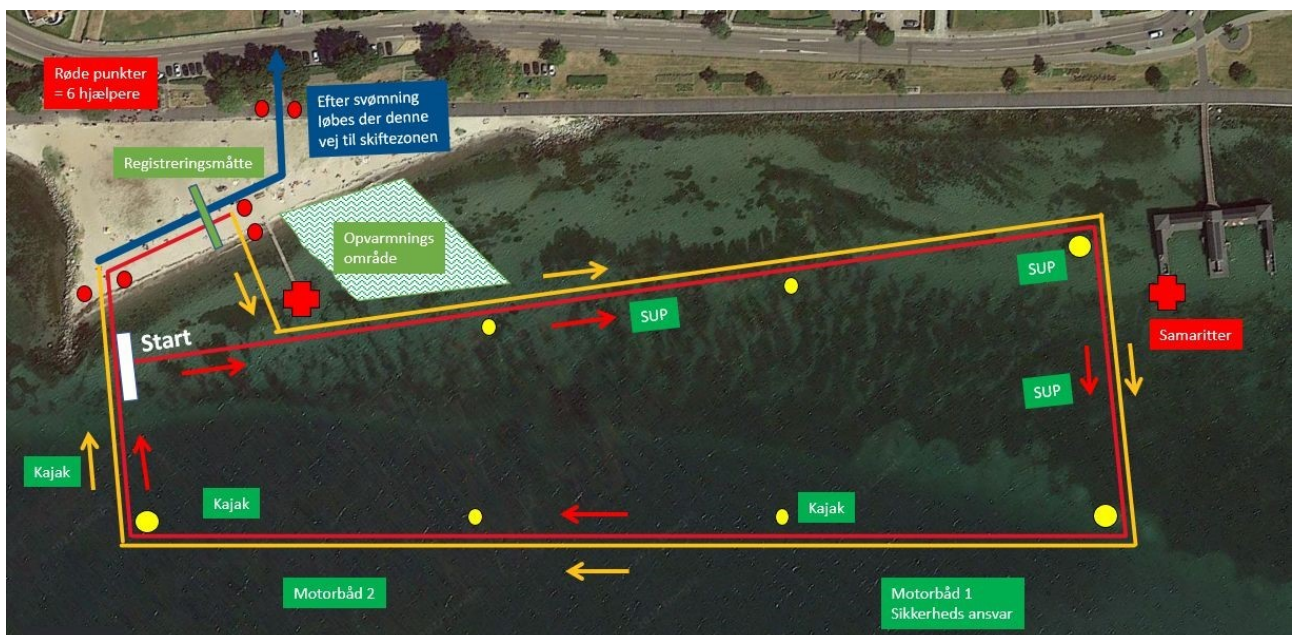
## Svømmeruten

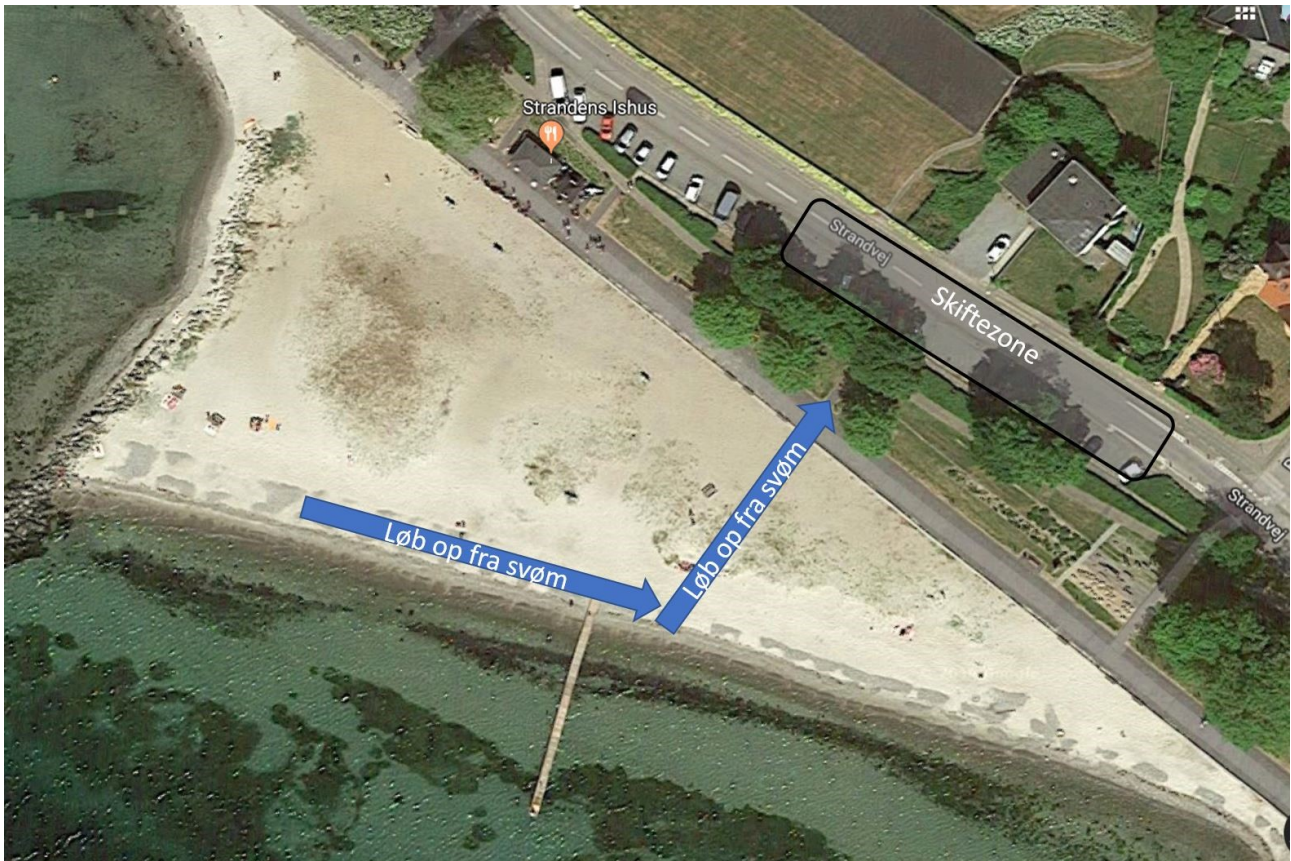
Indsvømning fra kl. 9.40 for ALSSUNDMAN lang og kl. 11.10 for ALSSUNDMAN kort.

HUSK at passere kontrolmåtten 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 bøjler 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 tæt ved Sønderborg Slot. 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 på den lange rute.

Fra start svømmes det første ben på 350 m væk fra Sønderborg Slot langs Strandpromenaden 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 opstigning af vandet 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.

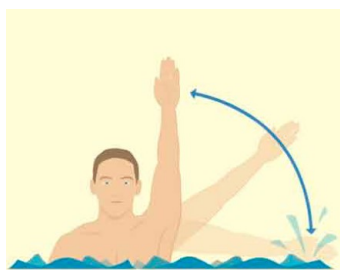
Kl. 10.00 start ALSSUNDMAN lang

Kl. 11.30 start ALSSUNDMAN kort

Det er **IKKE** tilladt at svømme med neoprenhandsker, neoprenfødder, neoprensocker 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 skal hurtigst muligt forlade skiftezone. Hvis der er andre triatleter skal du holde god afstand.

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. Du vil blive stoppet og straffet, hvis du forlader skiftezone uden spændt hjelm.

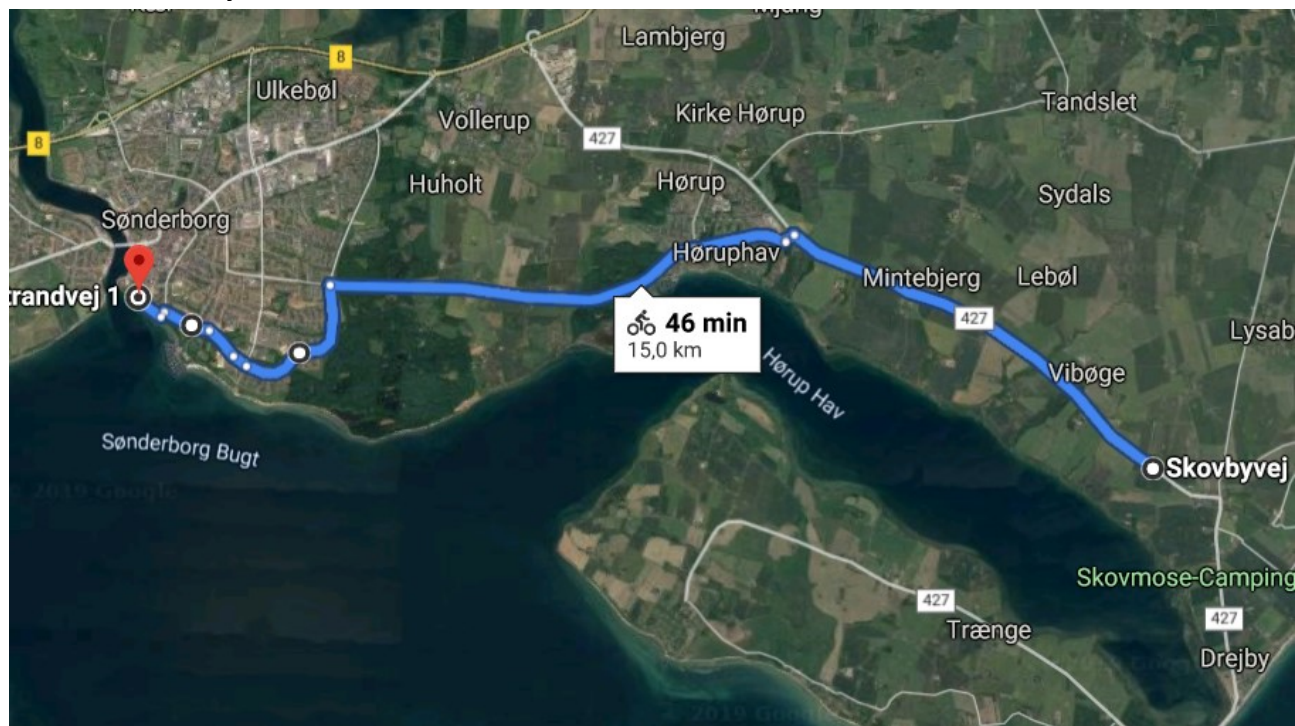
Du må først sætte dig på cyklen, når du er ude af T1 og har passeret Mount line er ude på asfaltvejen (Strandvejen).

## Cykelrute

Cykelruten er en hurtig rute, hvor der fra Sønderborg køres mod øst. Ruten køres 3 omgange af ca. 30 km, hvor atleterne afslutter en omgang ved vendepunktet tæt på målområdet. Ruten køres 1 omgang på ALLSUNDMAN kort og 1 omgang på ALLSUNDMAN duatlon.

Der cycles 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. ALLSUNDMAN kort og duatlon kører til skiftezone efter 1 omgang.

## ALLSUNDMAN cykelrute 2023



Figur 1 Cykelruten i sin helhed

## Alssundman stævne område



*Figur 2 Vendepunkt på cykelrute og på løb*

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 et depot og ligeledes er der 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 dirigere trafikken på kritiske steder. Der er mulighed for egen forplejning på Strandvejen tæt på skiftezone (200 m fra målområdet).

### **Færdsel på ruten**

Det er lovpligtigt at overholde færdselsloven – også når man kører cykelløb. Dog har man 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

Cup-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. Der udleveres også bananer og evt. andet frugt. Umiddelbar 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 duathlon. Ruten starter ad strandpromenaden og fortsætter forbi Sønderborg Lystbådehavn. Løbedepotet passeres første gang efter ca. 1 km. Ruten fortsætter ad gendarmstien ud mod Sønderkoven, hvor der løbes til venstre ad en sti ud til Hjort Lorenzens 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.



## 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, halve bananer, Coca-Cola og vandmelon.

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.

### **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 duatlon åbnes for afhentning af cykler, når stævnets 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, 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 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 duatlon.

Præmieoverrækkelse for ALSSUNDMAN lang starter ca. kl. 16.30.

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 2023.

