



STÆVNEINFORMATION 2025

SØNDAG 7. SEPTEMBER 2025



VELKOMMEN

Tak fordi du har valgt at stille op i ALSSUNDMAN 2025.

Distancerne er ½ Jernmand, ¼ Jernmand og duatlon.

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

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

ALSSUNDMAN er certificeret med 4 stjerner af Triatlon Danmark og ligeledes med 4 grønne blade fordi 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. Derfra er der 3 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 Alssundgymnasiet, Grundtvigs Alle 86, 6400 Sønderborg (850 m fra stævnepladsen) eller på Ringriderpladsen, Ringridervej, 6400 Sønderborg (ca. 1800 m fra stævnepladsen).

VI ØNSKER DIG HELD & LYKKE MED
ALSSUNDMAN 2025

ALSSUNDMAN

PROGRAM FOR SØNDAG 7. SEPTEMBER 2025

ALSSUNDMAN ½ JM (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 - VANDSTART**
- 10.30 FØRSTE SVØMMER I T1
- 11.10 CUT-OFF SVØMNING
- 15.10 CUT-OFF BIKE
- 18.20 CUT-OFF RUN

ALSSUNDMAN DUATLON (10 + 45 km + 5 km)

- 08.00 – 10.30 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER (NB. ½ JM første prioritet 08.00 – 09.00)
- 10.00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 10.50 OBLIGATORISK RACEBRIEFING
- 10.50 SKIFTEZONE LUKKER
- 11.00 **RACESTART (syd for eventzonen)**
- 11.35 FØRSTE LØBER
- 12.20 CUT-OFF LØB
- 14.45 CUT-OFF BIKE
- 15.35 CUT-OFF LØB

ALSSUNDMAN

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

- 08.00 – 10.30 REGISTRERING / UDLEVERING AF STARTNUMMER (NB. ½ JM første prioritet 08.00 – 09.00)
- 09.00 CYKEL CHECK-IN / ÅBNING AF SKIFTEZONEN
- 11.05 OBLIGATORISK RACEBRIEFING
- 11.15 SKIFTEZONE LUKKER
- 11.20 ALLE ATLETER ER I STARTSLUSEN
- 11.30 **RACESTART - VANDSTART**
- 11.45 FØRSTE SVØMMER I T1
- 12.10 CUT-OFF SVØMNING
- 14.35 CUT-OFF BIKE
- 16.05 CUT-OFF-RUN

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, 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 eller i målområdet og sørge for at en dommer eller en fra løbsledelsen får besked.

Bemanding

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

Hjælpere på ruterne vil være i gul T-shirt påtrykt Alssundman frivilling.

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.

ALSSUNDMAN

Parkering

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

RACEDAY - søndag 7. september 2025



Afhentning af startnummer

Afhentning af startnummer sker fra kl. 08.00 i registreringsteltet. 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.

ALSSUNDMAN

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 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. 7. september kl. 08.00. Deltagere i ALSSUNDMAN ½ JM har førsteprioritet indtil racestart kl. 10. Herefter har ALSSUNDMAN ¼ JM prioritet. Du kan kun komme ind i skiftezone, hvis du har afhentet dit startnummer.

Bemærk, at skiftezone lukker kl. 9.40 for ALSSUNDMAN ½ JM, kl. 10.50 for ALSSUNSMAN duatlon og kl. 11.15 for ALSSUNDMAN ¼ JM.

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

ALSSUNDMAN

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 nummer på cykelrack. Din cykel skal hænge i det tværgående rør i sadlen (evt. i bremsehåndtagene), den må ikke læne sig op ad stativet eller parkeres med støtteben.

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.

Husk at holde afstand i skiftezone.

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

Du kan se oversigt over skiftezone sidst i denne manual.

Racebriefing

Vi afholder **OBLIGATORISK** racebriefing inden løbet. Racebriefing er på dansk kl. 09.20 ALSSUNDMAN ½ JM, kl. 10.50 ALSSUNDMAN duatlon og kl. 11.05 ALSSUNDMAN ¼ JM. 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. Der findes også toiletter ved Idrætshøjskolen.

Publikum kan bruge toiletter, der er opstillet ved stævnepladsen

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

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
- Blåt kort for drafting og straf skal afvikles straks
- Gult kort for andre småforseelser
- 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 i ørerne

Svømmning

Indsvømning fra kl. 9.40 for ALSSUNDMAN ½ JM og kl. 11.15 for ALSSUNDMAN ¼ JM.

HUSK, du skal have passeret kontrolmåttens i startslusen senest kl. 9.50 for ALSSUNDMAN ½ JM og kl. 11.20 for ALSSUNDMAN ¼ JM.

Svømning sættes i gang kl. 10.00 for ALSSUNDMAN ½ JM og kl. 11.30 for ALSSUNDMAN ¼ JM. Der er samlet start i vandet.

Der svømmes mod uret rundt. Under svømningen skal de store gule bøjler være på venstre hånd, dog skal sidste gule bøjle ind mod land være på højre hånd. Svømmeruten er 950 meter og skal gennemføres 2 gange på ALSSUNDMAN ½ JM (med et kort løb på stranden) og 1 gang for ALSSUNDMAN ¼ JM.

Svømmestarten foregår ved stranden kaldet "Den Sorte Strand". På ALSSUNDMAN ½ JM er der efter første omgang opstigning af vandet og et kort løb hen mod badebroen og derefter svømmes sidste omgang.

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

Efter afsluttet svømning vil der være hjælpere, der vil assistere og vise vej mod T1, der er ca. 250 m fra vandet.

KORT over svømmerute og T1 findes som bilag sidst i denne information.

ALSSUNDMAN

Procedure for svømmestart

Alle deltagere skal være på plads i startslusen 10 minutter før start, det vil sig kl. 09.50 på ALSSUNDMAN ½ JM og kl. 11.20 på ALSSUNDMAN ¼ JM. HUSK chip og badehætte.

Husk at passere kontrolmåttten på vej ind i startslusen.

Der bliver vandstart.

Kl. 10.00 start ALSSUNDMAN ½ JM

Kl. 11.30 start ALSSUNDMAN ¼ JM

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. 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.

ALSSUNDMAN



- Jeg er ok/Besked modtaget

Cut-off svømning

Svømmeruten lukkes kl. **11.10** ALSSUNDMAN ½ JM og kl. **12.20** ALSSUNDMAN ¼ JM. 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 på hovedet 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.

Cykelrute

Cykelruten er på 45 km og går til Høruphav og videre til Skovby. Fra Skovby køres en løkke ud mod Sarup og videre mod Tandslet, hvor der køres en ud/hjem rute med kort rundtur i Ertebjerg. Herefter køres retur mod Lysabild og Vibøge. Herfra går turen retur til Sønderborg ad Skovbyvej og Søndre Landevej.

ALSSUNDMAN ¼ JM og duathlon kører til skiftezone efter 1 omgang.

ALSSUNDMAN ½ JM kører ruten 2 gange.

KORT over cykelrute og T2 findes som bilag sidst i denne information.

Depot på cykelrute

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

Der er mulighed for egen forplejning på Hiort Lorenzens vej tæt på skiftezone.

ALSSUNDMAN

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.

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

Cut-off cykling

Cut-off tid for cykling på ALSSUNSMAN ½ JM er 15.10. Det forvaltes således, at hvis du ikke har rundet stævnepladsen senest kl. 13.00 for at påbegynde din sidste runde, vil du blive taget ud af løbet.

PURE POWER energidepot cykling

Efter 25 km, på den nordlige rundtur i Ertebjerg, 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 under løb bæres på maven.**

Løberute

Løberuten starter på strandstien tæt på vandet og fortsætter ind i Sønderskoven. Her fortsætter den af Fredsmajvej til vendepunkt ved godt 2 km tilbage og op ad Barkladevej til depot ved Egetoftevej. Herefter løbes på asfalt på Borgmester Andersens vej, til venstre af Gustav Johannsens vej og til højre af Hiort Lorezens vej.

ALSSUNDMAN ½ JM løber 4 runder.

ALSSUNDMAN ¼ JM løber 2 runder.

ALSSUNDMAN duatlon løber 2 runder på første løb og 1 runde på andet løb

KORT over løberute findes som bilag sidst i denne information.

PURE POWER energidepot løb

Der er et væskedepot på løberuten ved Egetoftevej efter godt 3 km.

Her finder du vand, energidrik, cola og bananer.

Der er kun toilet ved skiftezonen.

Affald skal smides i de opstillede skraldespande ved depotet.

Finisherzone

Når du kommer i mål, vil du få overrakt en medalje.

Inde i finisherzonen får du udleveret vand og lidt at spise.

Publikumsområde

Umiddelbart ved siden af finisherzonen 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 skiftezonen

Fra klokken ca. 15.00 kan du på ALSSUNDMAN ½ JM afhente din cykel i skiftezonen. For den korte distance og duatlon åbnes for afhentning af cykler, når stævnets officials vurderer, at det kan ske uden gene for andre deltagere. I skiftezonen 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 skiftezonen for at

ALSSUNDMAN

hente dine ting og når du forlader den. For udgåede triatleter eller andre, der har behov for at hente cykel før åbning af skiftezonen, afgør de ansvarlige for skiftezonen, 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 skiftezonen.

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.

Præmieoverrækkelse starter ca. kl. 14.30 for ALSSUNDMAN duatlon incl. Den Sønderjyske Duatlonserie

Præmieoverrækkelse for ALSSUNDMAN ½ JM starter ca. kl. 15.30.

Tiderne er vejledende.

Der er præmier til nummer 1,2 og 3 damer og herrer på alle 3 distancer. Desuden er der præmier til nummer 1,2 og 3 damer og herrer i Den Sønderjyske Duatlonserie.

Vi glæder os rigtig meget til at se alle til ALSSUNDMAN 2025.

ALSSUNDMAN

Ruter og skiftezone for ALSSUNDMAN ½ JM



ALSSUNDMAN



ALSSUNDMAN



QR koden på billederne henviser til hjemmesiden, hvor du kan find link til at downloade ruterne og kan zoom ind for detaljeret gennemgang af ruterne.

ALSSUNDMAN

Ruter og skiftezone for ALSSUNDMAN ¼ JM



ALSSUNDMAN



ALSSUNDMAN



QR koden på billederne henviser til hjemmesiden, hvor du kan find link til at downloade ruterne og kan zoom ind for detaljeret gennemgang af ruterne.

ALSSUNDMAN

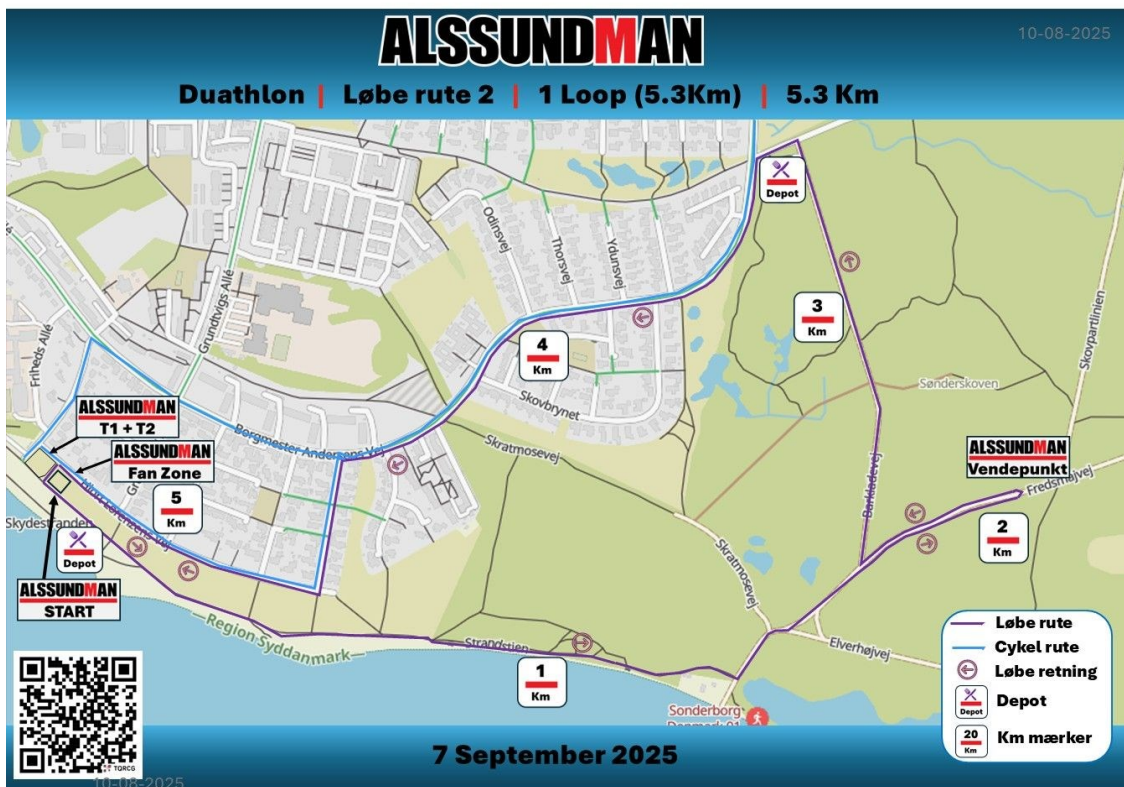
Ruter og skiftezone for ALSSUNDMAN duathlon



ALSSUNDMAN



ALSSUNDMAN



QR koden på billederne henviser til hjemmesiden, hvor du kan find link til at downloade ruterne og kan zoome ind for detaljeret gennemgang af ruterne.

ALSSUNDMAN