



# Deltager Håndbog Wikingman 2014



Fredericia wikingman 10.08.2014



<b>Velkommen til Fredericia Wikingman 2014.....</b>	<b>3</b>
<b>Praktisk information.....</b>	<b>4</b>
<b>Program.....</b>	<b>5</b>
<b>Stævnepladen.....</b>	<b>6</b>
<b>Registrering og udlevering af startnumre.....</b>	<b>7</b>
<b>Cykel tjek ind søndag 07:30 – 09:30.....</b>	<b>8</b>
<b>Instruktion.....</b>	<b>8</b>
<b>Race start 10:00.....</b>	<b>8</b>
<b>Skiftezone.....</b>	<b>9</b>
<b>Information om svømmeruten.....</b>	<b>11</b>
<b>Cykelruten.....</b>	<b>12</b>
<b>Løberuten.....</b>	<b>14</b>
<b>Førstehjælp.....</b>	<b>15</b>
<b>Anti-doping.....</b>	<b>15</b>
<b>Regler gældende før, under og efter Fredericia Wikingman.....</b>	<b>15</b>
<b>Tidtagning og cut-off times .....</b>	<b>16</b>
<b>Glemte sager.....</b>	<b>16</b>



## Velkommen til Fredericia Wikingman 2014.

Kære Triathleter,

Vi glæder os meget til at byde jer velkom men til Fredericia Wikingman 2014.

I denne deltager håndbog vil vi prøve at give dig som deltager svar på de spørgsmål du måtte have vedr. din deltagelse i Fredericia Wikingman.

Vi vil derfor bede dig om at læse deltager håndbogen grundigt igennem, da den indeholder vigtig information om løbet.

Husk at de regler der beskrives og skal følges er lavet for at give dig og dine konkurrenter et fair og sikkert race. Derfor er det vigtigt at du følger dem.

Vi ses d. 10. august til et fantastisk race.

### Fredericia Wikingman.





## Praktisk information

### Tidtagning.

Tidtagning foretages af Sportstiming. Hver deltager eller hold får udleveret en chip sammen med startnumrene.

Chippen bruges på stafetterne som depeche. Chippen skal afleveres efter man er kommet i mål. Sammen med chippen udleveres et bånd til at sætte om anklen hvor chippen fastgøres. Chippen skal bæres om anklen under hele racet.



Hvis ikke chippen afleveres ved målgang, eller senest ved afhentning af din cykel i skiftezone, vil du blive opkrævet 250 kr. for chippen.

### Resultater

Via [www.sportstiming.dk](http://www.sportstiming.dk) vil der være live opdatering af løbet. Derudover kan du ved tilmelding tilmelde dig sms service således at du får dit resultat via sms så snart du passerer mål.

De endelige resultater kan findes på [www.sportstiming.dk](http://www.sportstiming.dk).

### Cykeludlevering.

Ved udlevering af cykler fra skiftezone **skal** startnummer forevises, ellers bliver cyklen ikke udleveret.

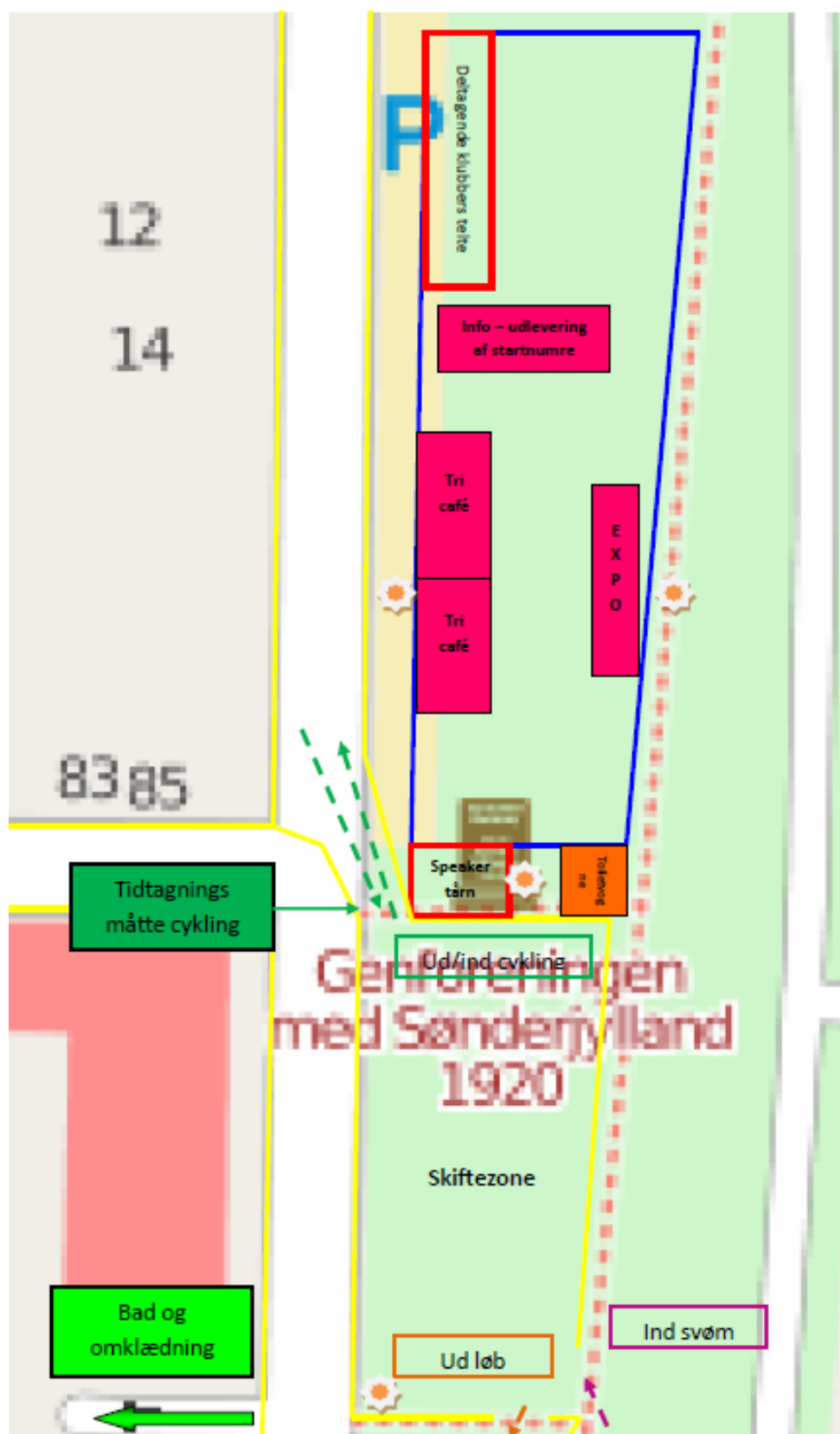


## Program Fredericia Wikingman 2014.

- 07:30 Registrering og udlevering af startnumre i stævneområdet åbner.  
Skiftezone åbner for indlevering af cykler
- 09:15 Registrering og udlevering af startnumre i stævneområdet lukker.
- 09:30 Skiftezone lukker for indleveringen af cykler.
- 09:40 Instruktion ved badeanstalten på Øster strand
- 09:45 Indcheckning i startområdet.
- 09:55 Adgang til startområdet lukkes
- 10:00 Start 1/2 Ironman
- 12.00 Feriesjov børne duathlon 500m. løb - 2 km. cykling - 500m. løb.
- 16:30 Præmieoverrækkelse på stævnepladsen i Øster Voldgade.
- 17.30 Målgangen lukker.



## Fredericia Wikingman stævneplads.





## Registrering og udlevering af startnumre.

Registrering og udlevering af startnumre foregår på i det nordlige telt på stævnepladsen.

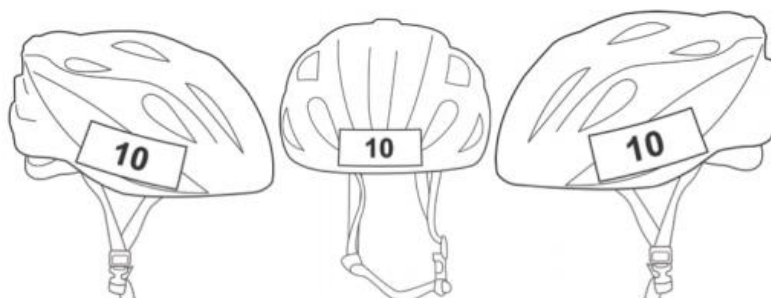
Registrering og udlevering af startnumre åbner søndag d. 10. august 2014 kl. 07.30. Det er muligt at registrere sig indtil kl. 09.15. Herefter er registrering og udlevering af startnumre ikke mere muligt.

Posen med startnumre vil indeholde følgende:

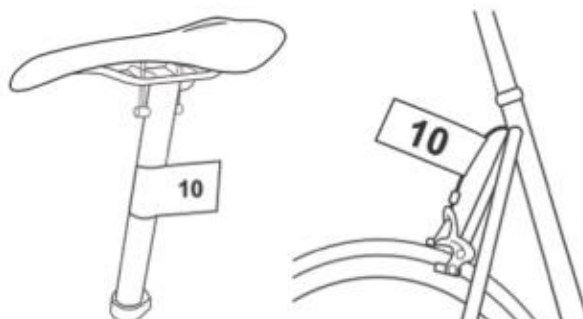
- Startnummer
- Sikkerhedsnåle
- Tidtagingschip
- Ankelbånd til tidtagingschip
- Svømmehætte der skal bæres under svømningen.
- 3 nummer labels der skal sættes på hjelmen
- 1 nummer label der skal sættes på cyklen

Husk at kontrollere at det hele er i posen ved modtagelsen.

Hjelm labels skal placeres således på hjelmen.



Labels til cyklen skal placere på en af følgende måder:



Smid ikke dit startnummer væk efter du har afsluttet racet, du skal bruge startnummeret når du skal have udleveret din cykel. **Intet startnummer ingen cykel.**



## **Indlevering af cyklen I skiftezone.**

Skiftezone åbner for indlevering af cykler kl. 07.30. Der lukkes for indlevering af cykler kl. 09.30.

I skiftezone finder du din plads med dit nummer påført. På din plads ligger der en foldekasse, alt det udstyr du har med i skiftezone skal opbevares i kassen, der må ikke ligge noget ved siden af kassen.

Ved indtjekning i skiftezone vil dommerne kontrollere hjelm og cykel. Hvis hjelm eller cykel ikke findes sikkerhedsmæssigt forsvarlige kan dommerne kassere dem og de må således ikke bruges under racet.

Det er deltagerens ansvar at tilvejebringe en hjelm der kan godkendes inden racet starter.

Fejl på cyklen skal deltageren sørge for udbedres eller deltageren skal skaffe en ny cykel inden racet starter.

## **Instruktion.**

Instruktion foregår ved starten på stranden kl. 09.40. Instruktionen er obligatorisk

## **Race start: 10.00**

Opvarmning til svømningen skal foregå syd for badebroerne.

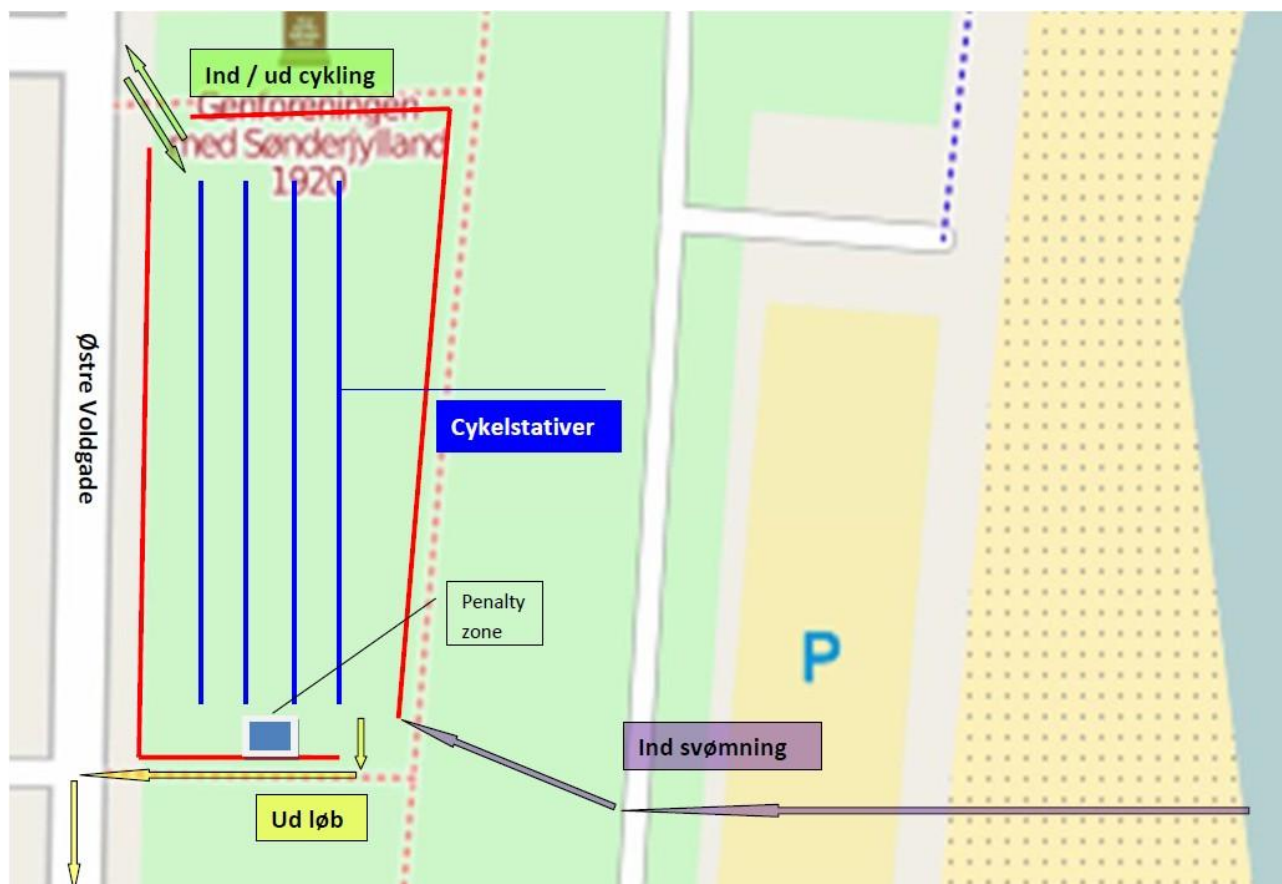
Indtjekning til svømning foregår igennem tidtagningsmåtten ved opløbet fra svømningen. Når tidtagningsmåtten er passeret må startområdet ikke forlades igen.

Svømmestarten går kl. 10.00. Der startes i vandet i forlængelse med badebroen.

Den udleverede svømmehætte skal bæres synligt. Det er dog tilladt at bære anden svømmehætte inden under den udleverede svømmehætte.



## Skiftezone:



Efter svømningen løbes op til skiftezone af stien op ad voldanlægget. I skiftezone løber deltagerne hen til sin cykel. Inden cyklen tages ned fra cykelstativet skal cykelhjælmen være sat på og spændt.

Cykling må ikke påbegyndes inden du er ude af skiftezone. Der vil ligge en rød-hvid afmærkning hvor skiftezone stopper, når denne er passeret er det først tilladt at påbegynde cyklingen.

Efter cykling skal du være af cyklen og løbe ind i skiftezone inden afgrænsningen. Cyklen sættes tilbage på samme plads, cykelhjælmen må ikke tages af inden cyklen er sat på plads i stativet.

Har du fået en straf under cyklingen er penalty boksen ved udløbet til løberuten, her er det deltagerens eget ansvar at huske at tage straffen.

I skiftezone ligger der en klappkasse til dit udstyr. Alt udstyr skal enten ligge i kassen eller på cyklen, der må ikke ligge udstyr på jorden.



## **Stafetter.**

Efter svømningen skal stafetterne overdrage chippen ved indløbet i skiftezone.

Deltageren der skal cykle skal stå til højre i indgangen til skiftezone. Når chippen er overdraget bevæger løber hen til cyklen og ud på cykelruten.

Efter cyklingen sættes cyklen på plads, og der løbes hen til udgange til løberuten. Her skal løber placere sig til venstre for udløbet til løberuten. Chippen overdrages her til løber der løber ud på løberuten.

Har holdet fået tildelt en tidsstraf under cyklingen skal denne afsnes i penalty boksen ved udløbet til løberuten. Det er løber der skal tage straffen.



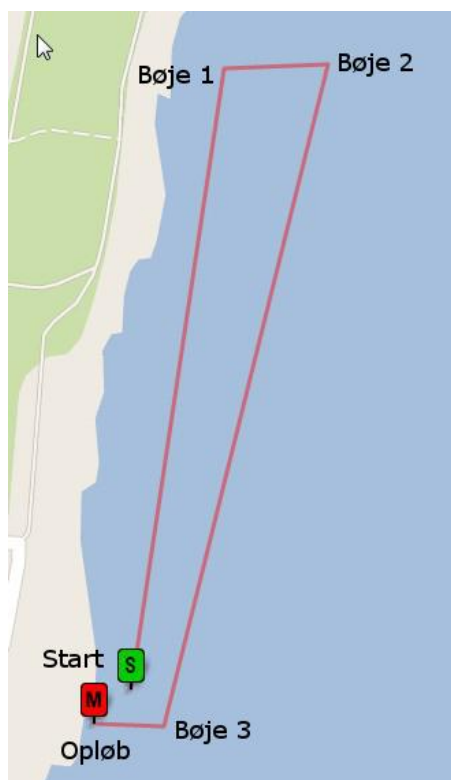
### Information om svømmeruten:

De 1,9 km svømning foregår i Lillebælt. **Cutt off tiden for svømmeruten er 1 time og 30 minutter fra starten.** Det betyder at alle deltagere skal være oppe af vandet senest kl. 11.30. Deltagere der ikke er oppe af vandet inden kl. 11.30 vil ikke få tilladelse til at fortsætte racet.

Svømmehætten der er udleveret skal af sikkerhedsmæssige årsager bæres under hele svømningen.

Starten foregår ude i vandet for enden af badebroen.

Svømningen foregår med uret rundt. Der svømmes ud langs kysten. Ved første bøje svømmes til højre ud fra kysten. Ved anden bøje svømmes igen til højre tilbage mod startområdet. Efter at have svømmet til højre ind mod land ved den sidste bøje fortsættes op på land inden i løber ud i vandet og fortsætter med anden tur rundt. Der skal svømmes to omgange af 950 m.



Der vil være både og kajaker i vandet for din sikkerhed. Hvis du får problemer under svømningen skal du hæve din arm lige op i luften, så vil de komme til assistance.

Vandtemperaturen ved lillebælt ligger normalt mellem 15 og 20 grader. Brug af våddragt er frivillig ved temperaturer mellem 14 og 22 grader. Er vandet over 22 grader vil det ikke være tilladt at bruge våddragt. Er vandtemperaturen under 14 grader afkortes svømningen

Alle deltagere skal som minimum bære uigennemsigtig badebeklædning, hvilket for mændene er badebukser, og for kvinderne hel- eller todelt badedragt.





Vær forberedt på at der selvfølgelig kan forekomme punkteringer, det er deltagerens eget ansvar at medbringe diverse værktøj og ekstra slanger ud på cykelruten. **Det er ikke tilladt at modtage hjælp eller reservedele fra hjælpere eller andre på ruten.**

Ruten er delvis lukket for trafik, der kan forekomme bilkørsel på visse dele af ruten. Der er hjemmeværnspoliti på ruten for at dirigere trafikken og sørge for din sikkerhed.

Ruterne er markeret med pile som nedenfor:



Drafting er ikke tilladt, hverken drafting på konkurrenter eller andre køretøjer på ruten. Du skal hele tiden holde en afstand på 10 meter, målt fra forhjul til forhjul, og to meter til siden til alle konkurrenter, på nær under overhaling. Du har 30 sekunder til at foretage en overhaling og trække ind til højre igen, det er forbudt at overhale højre om. Er du blevet overhalet skal du falde 10 meter bag den foran.

Du skal til hver tid have de tre labels på hjelmen og en label på cyklen under cyklingen, brystnummeret er det frivilligt at bære under cyklingen.

Cut off tiden for cykelruten er 5:30 timer efter starten. Det vil sige at cykelruten lukkes kl. 15.30.

**Løberuten.**



Løberuten går fra skiftezone ned til stranden hvor der løbes ud til første vende punkt.

Fra første vende punkt returneres ad strandstien til Øster Strand. Ruten fortsætter igennem kastellet retur til målområdet via voldanlægget. Der løbes igennem målområdet ned ad Danmarksgade til vende punkt 2. Herfra går det retur til målområdet.

Ruten er flad med en blanding af grus og asfalt som underlag.

Ruten er 7 km. Og skal gennemløbes tre gange. Det er deltagerens eget ansvar at sikre at alle tre omgange er gennemført.

Under løbet skal startnummeret bæres synligt foran på deltagerne.

Der må ikke løbes i bar overkrop.

Der må under løbet ikke modtages pace af nogen art, deltagerne skal med det samme afvise at modtage pace, da det ellers kan give en straf.

Det er ikke tilladt at løbe med øretelefoner af nogen art, MP3 afspillere og andre elektroniske medieafspillere er forbudt på ruten. Deltagere der ikke efterlever dette kan blive diskvalificeret.

Der er to depoter på løberuten. De passeres to gange på hver omgang, så der er mulighed for at få væske fire gange pr. omgang.

Der vil ved begge væskedepoter være vand og sportsdrik. Derudover vil der ved væskedepotet i målområdet være frugt og energibar fra Maxim.

Der vil være opstillet affaldscontainere ved væskedepoterne. Tænk på miljøet inden du smider affald på ruten.

**Førstehjælp.**



Der er samaritter fra ASF på i målområdet, har du brug for førstehjælp kan du henvende dig i forplejningsteltet, eller henvende dig til en af de mange officials.

Husk at det at køre en ½ ironman distance er en stor fysisk belastning af kroppen og kan give skader. Sørg for at drikke rigeligt med væske både før og under racet.

Deltagelsen i Fredericia Wikingman sker på dit eget ansvar, du rådes derfor kun til at starte hvis du har trænet målrettet til racet, er i den fornødne fysiske form og ikke har nogle fysiske problemer med vitale organer. Har du problemer med nogle vitale organer råder vi dig til at konsultere din egen læge eller en specialist på området inden racet.

### **Anti doping**

Fredericia Wikingman tager afstand fra enhver form for brug af doping.

Alle deltagere kan risikere at blive testet før og efter racet og skal stå til rådighed for dopingkontrollanterne. Det er deltagerens eget ansvar ikke på nogen måde at have indtaget nogle ulovlige medikamenter. Testes en deltager positiv udelikkes denne i henhold til reglerne hos Anti Doping Danmark.

### **Regler gældende før, under og efter Fredericia Wikingman.**

Der vil før under og efter Fredericia Wikingman være dommere tilstede fra Dansk Triatlon Forbund (DTriF).

Deltagerne forventes at følge alle anvisninger givet af officials, stævneledelse og dommere. Det er kun dommerne der kan diskvalificere en deltager, men de kan gøre dette til en hver tid ud fra den enkelte dommers vurdering.

Dommere og Førstehjælpspersonale har ret til at tage en deltager ud af racet hvis de vurderer at der vil være risiko for kritiske skader hvis denne forsøger at gennemføre racet.

Alle former for usportslig optræden overfor andre deltagere såvel som officials kan resultere i øjeblikkelig diskvalifikation fra racet.

Hvis du som deltager vælger at udgå af racet skal du meddele dette til en af dommerne på ruten.



### **Tidtagning og cut off tider:**

Tidsgrænsen for gennemførelse af Fredericia Wikingman er 7 timer og 30 minutter. For at kunne gennemføre racet skal du holde dig indenfor nedenstående tider:

- Svømmeruten lukker kl. 11.30
- Cykelruten lukker kl. 15.30
- Løberuten lukker kl. 17.30
- Målgangen lukker kl. 17.30

Cutt off tiderne skal respekteres. Dommerne vil fortælle dig hvis du ikke er inden for tidsgrænsen.

Tidtagningen ved Fredericia Wikingman foretages af Sportstiming. Du får udleveret din personlige tidtagningsschip sammen med startnummeret. Den skal sættes fast på ankelen inden svømningen. Chippen skal bæres rundt om ankelen under hele racet.



### **Glemte sager:**

Det anbefales at du mærker alt dit udstyr med dit deltager nummer. Fredericia Wikingman kan ikke holdes ansvarlig for bortkommet udstyr.

Glemte sager opbevares indtil 1. september og kan sendes til ejermanden mod betaling af forsendelsesomkostningerne. Efter 1. september vil ikke afhentede glemte sager blive kasseret.