



RACE GUIDE

FREDERICA 111

Alt hvad du skal vide som deltager



Mere information
www.fredericia111.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen fra arrangørerne	3
Velkommen fra Fredericia Kommune	4
Information fra dommeren	5
Overblik over pladsen	6
Program for dagen	7
Registrering	8
Race pakke	9
Indtjek af cyklen	10
Svømning	11
Svøm exit	12
Skiftezone / Transition / T1	13
Cykling	14
Skiftezone / Transition / T2	15
Løb	16
Målstregen	17
Tak til samarbejdspartnere	18

VELKOMMEN FRA ARRANGØRERNE

Kære deltager

Det er mig en stor glæde at byde dig velkommen til Fredericia 111 – vores nye triatlonstævne, skabt i hjertet af byen og båret frem af fællesskab, frivillighed og en stærk lokal triatlonkultur.

Uanset om du jagter en personlig rekord, står på startlinjen for første gang, eller blot ønsker at opleve den særlige stemning, er du en del af noget større. Vi har lagt stor vægt på at skabe et stævne, hvor både ruter, sikkerhed og afvikling lever op til høje standarder – og hvor du som deltager kan fokusere på det vigtigste: at nyde dagen, mærke kroppen arbejde og opleve glæden ved at krydse målstregen.

Et stævne som dette kan kun lade sig gøre takket være vores fantastiske frivillige, samarbejdspartnere og støtter. De står klar overalt på ruten for at hjælpe dig sikkert igennem. Giv dem gerne et smil eller et nik – de er en stor del af grunden til, at Fredericia 111 kan blive en succes.

Jeg ønsker dig et rigtig godt race. Pas på dig selv, pas på hinanden, og vær stolt af det, du er i gang med.

Vi glæder os til at se dig i mål.



Carsten Olesen
Formand
Fredericia Triathlon Team

VELKOMMEN FRA FREDERICA KOMMUNE

Kære atleter

Fredericia Kommune byder jer velkommen til Fredericia 111 – et triatlonstævne, der markerer et nyt kapitel i vores idrætsby. Her får I mulighed for at opleve Fredericia på en helt særlig måde: gennem svømningen i Lillebælt, cykelruten ud i vores smukke omgivelser og løbeturen tilbage omkring Østerstrand, hvor publikum står klar til at give jer den ekstra energi, der kan bære jer hele vejen i mål.

Fredericia er en kommune, hvor idræt, fællesskab og bevægelse fylder meget. Vi arbejder målrettet på at skabe rammer, der styrker både breddeidræt og talentudvikling, og events som Fredericia 111 spiller en vigtig rolle i at samle borgere, foreninger og besøgende om sportens kraft. Når vi står sammen om store idrætsbegivenheder, mærker vi, hvordan sporten kan skabe glæde, udvikling og stolthed i hele byen.

En stor tak skal lyde til Fredericia Triathlon Team, de mange frivillige, samarbejdspartnere og beredskabsaktører, der gør det muligt at afvikle et stævne af høj kvalitet. Og ikke mindst til jer – atleterne – som med jeres engagement og dedikation er med til at gøre Fredericia 111 til noget helt særligt.

Vi ønsker jer et fantastisk race og en uforglemmelig oplevelse i Fredericia.

Med venlig hilsen
Fredericia Kommune



Peder Tind
Borgmester Fredericia

INFORMATION FRA DOMMEREN

Få den bedste oplevelse til Fredericia 111

Du har investeret masser af tid, energi og træning i at stå på startlinjen til Fredericia 111. Derfor er det sidste, som nogen ønsker, at dagen ender med en diskvalifikation (DSQ).

Stævnets frivillige er placeret ved svømningen, i skiftezoneerne, på cykel- og løberuten samt i målområdet for at sikre et sikkert, fair og godt løb for alle deltagere – ikke for at uddele straffe. For at skabe de bedst mulige rammer for alle, håndhæves konkurrencereglerne gennem hele dagen.

Regler fra Triatlon Danmark følges, og regelsættet kan læses på triatlon.dk

For at undgå unødvendige tidsstraffe eller diskvalifikationer beder vi dig være særligt opmærksom på følgende:

Affald på ruten

Det er ikke tilladt at smide affald uden for de markerede affaldszoner. Bevidst eller uagtsom henkastning af affald kan medføre tidsstraf eller diskvalifikation.

Udefrakommende hjælp

Det er ikke tilladt at modtage eller give hjælp, udstyr, mad eller drikke fra personer uden for konkurrencen. Benyt kun de officielle depoter og faciliteter.

Offentlig anstændighed

Omlædning skal foregå i skiftezone (nøgenhed er ikke tilladt) eller andre anviste områder. Vis altid hensyn til andre deltagere, frivillige og tilskuere.

Respekt for frivillige og officials

Vores frivillige og officials bruger deres dag på at skabe en fantastisk oplevelse for alle deltagere. Enhver form for fysisk eller verbal chikane, truende adfærd eller respektløs behandling af frivillige, officials eller andre deltagere accepteres ikke.

Elektroniske enheder

Af hensyn til sikkerheden er brug af elektroniske enheder under konkurrencen ikke tilladt. Dette omfatter blandt andet:

- Mobiltelefoner, musikafspillere og høretelefoner, bone-conduction høretelefoner, kameraer og actioncams

Ur og cykelcomputer er naturligvis tilladt.

Dit fokus skal være på ruten, trafikken, officials og de øvrige deltagere.

Hvis du på noget tidspunkt udgår af racet – især svømningen – skal du straks henvende dig til en official, som kan melde dig ude af konkurrencen.

Rigtig godt race til dig 😊

John Hansen

Teknisk Delegeret/Dommer

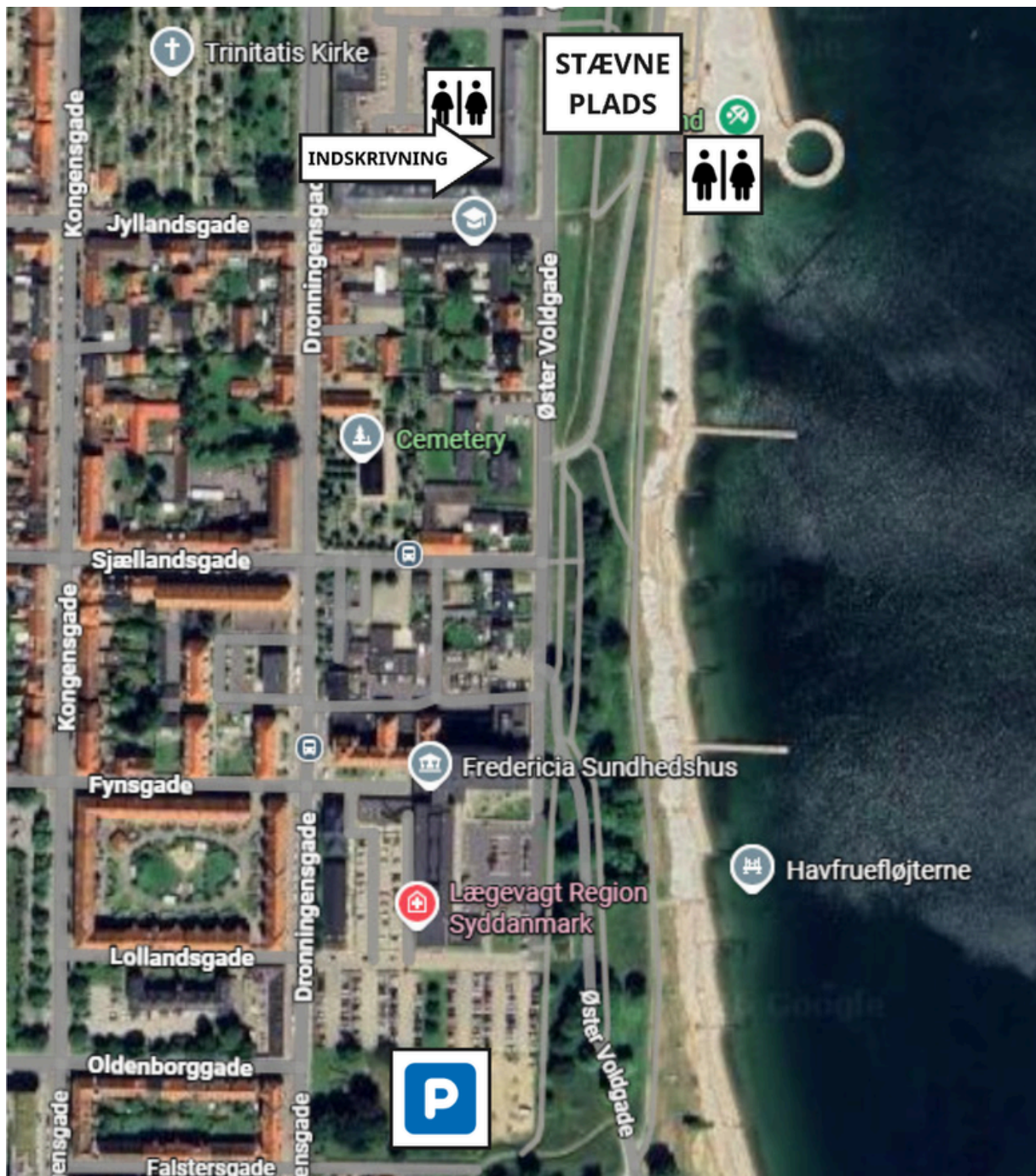
Triatlon Danmark

OVERBLIK OVER PLADSEN

Her kan du få et overblik over startområdet.

De vigtigste er: parkering, indregistrering og skiftezone.

Du skal lave indregistrering, inden du kan komme ind i skiftezone



PROGRAM FOR DAGEN

Her kan du få et overblik over programmet for dagen.

Stævnepladsen åbner	07:00
Registrering for alle klasser åbner	07:00
Skiftezone åbner	07:00
Registreringen lukker	09:15
Race Briefing	09:20
Skiftezone lukker	09:30
Svømme opvarmning åbner	09:30
Svømmeopvarmning lukker	09:50
Start fuld distance (F111) inklusiv Relay	10:00
Start halv distance	10:30
Start ¼ distance	10:45

REGISTRERING

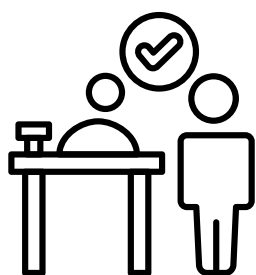
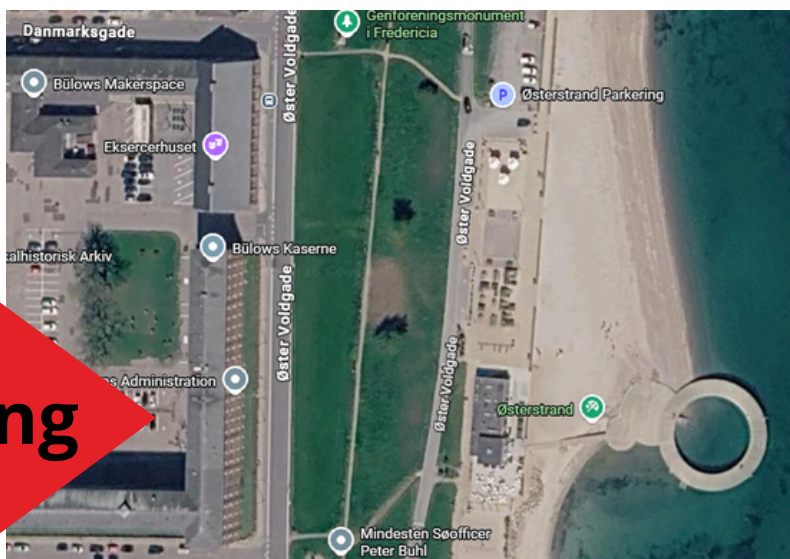
Stævnepladsen er beliggende i Øster Voldgade i Fredericia. Det anbefales at parkere på den store P plads ved Fredericia Sundhedshus Dronningensgade 97, 7000 Fredericia. Herfra er der ca. 500 m. til stævnepladsen.

Afhentning af startnumre foregår inde på Bülow's kasserne. Når man kommer ind gennem porten, skal man straks holde til venstre, og fortsætte helt hen i det sydøstlige hjørne af kasernen. Afhentning af startnumre kan foretages i tidsrummet 07:00 til 09:15.

Racebriefing foregår inde i kasernegården kl. 09:20.

Stævneområdet med skiftezone og mål gang er beliggende på græsarealet på modsatte side af kasernen. Skiftezone er åben fra kl. 07:00 til 09:30

Indskrivning



HUSKELISTE

- Foto ID
- Startnummer (finder du via Sportstiming)
- Gyldig licens eller dagslicens (EMP)

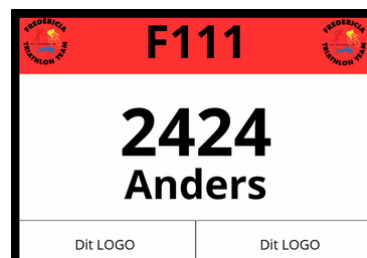
RACE PAKKE

Din race pakke, som du får udleveret ved indtjekning, indeholder:

STARTNUMMER

Du skal bære dit startnummer **på ryggen under cyklingen** og **på maven under løbet**. Du kan bruge sikkerhedsnåle, hvis du ønsker det.

Da du skal skifte placering af nummeret i skiftezone, anbefales det dog kraftigt, at du bruger et **løbebælte**. Det sparer tid, gør det lettere at skifte tøj og forhindrer, at der bliver lavet huller i dit tøj. På bagsiden af dit startnummer skal du angive **medicinske oplysninger** samt **kontaktinformation til pårørende i nødstilfælde**.



BADEHÆTTE

Du skal bære badehætten under svømningen.

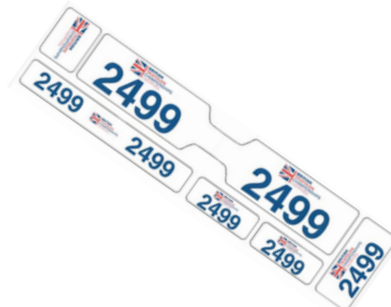


KLISTERMÆRKER

Du får også et ark med klistermærker. Placer de relevante klistermærker på din cykel, din hjelm og taske:

- 1 klistermærke til sadelpinden på din cykel
- 1 klistermærke til forsiden af din hjelm

Disse SKAL monteres inden indtjekning af cykel.



TIDTAGNINGSSCHIP

Chippen registrerer din individuelle starttid, når du starter din svømning, og den giver dig svømmetid, cykeltid, løbetid, sluttid samt tider for begge skift.

CHIPPEN SKAL BÆRES UNDER HELE LØBET



INDTJEK AF CYKEL

Når du har fået din race-pakke, skal din cykel tjekkes ind.

Dette gør du i skiftezone på den anden side af vejen.

I skiftezone vil der være et område til opbevaring af bagage. Husk at påføre klistermærket med dit startnummer. Bagageopbevaring er på eget ansvar.



Inden du tjekker din cykel ind, skal du have monteret:

- 1 klistermærke til sadelpinden på din cykel
- 1 klistermærke til forsiden af din hjelm

Når du går ind i skiftezone, vil der stå en frivillig og kontrollere:

- at klistermærker er monteret
- at cyklen kan bremse
- at din cykelhjelm passer og kan spændes og lukkes

I skiftezone er der plads til din cykel ved dit startnummer.

Her skal du hænge cyklen op i sadlen, og ikke i styret.

Til **højre for din cykel står en kasse til dit udstyr**, som du skal bruge, når du skifter fra svømning til cykel og fra cykel til løb. Der må stå et par sko udenfor kassen.



Læg eksempelvis i:

- Hjelm
- Cykelsko & strømper
- Solbriller
- Løbesko
- Startnummer



SVØMNING

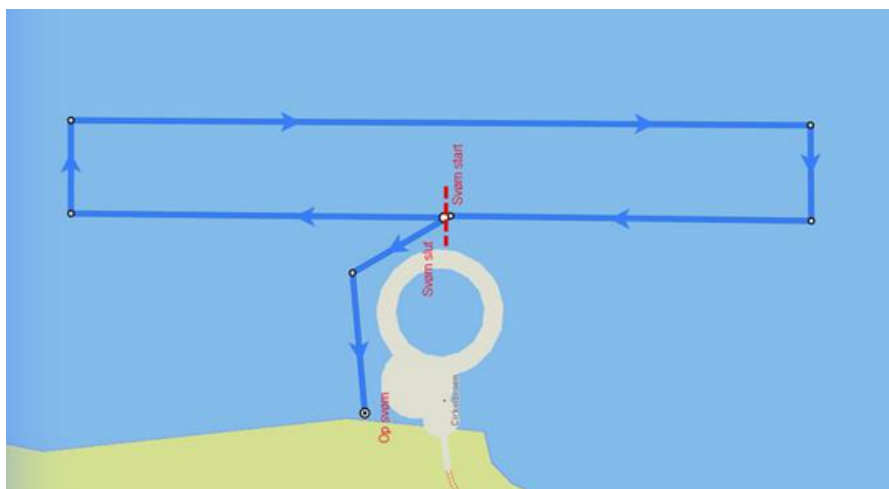


Svømning afvikles i Lillebælt.

Der er vandstart på alle tre distancer.

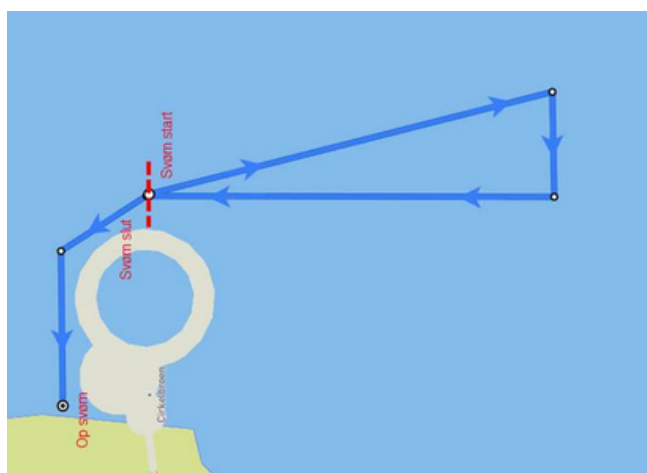
Våddragt vil være obligatorisk ved vandtemperaturer under 16 grader.

Svømmestarten foregår i vandet ud for cirkelbroen. Herefter svømmes der mod nord. Fuld distance svømmer to omgange, halv distance svømmer en omgang. Når deltagerne har svømmet de omgange, de skal, svømmer deltagerne nord om cirkelbroen ind til land.



Svømmerute sprint distance:

Svømmeruten starter ved cirkelbroen. Efter starten svømmes skråt mod syd øst mod den yderste bøje. Når deltagerne er tilbage ved starten, svømmer deltageren nord om cirkelbroen ind til land.



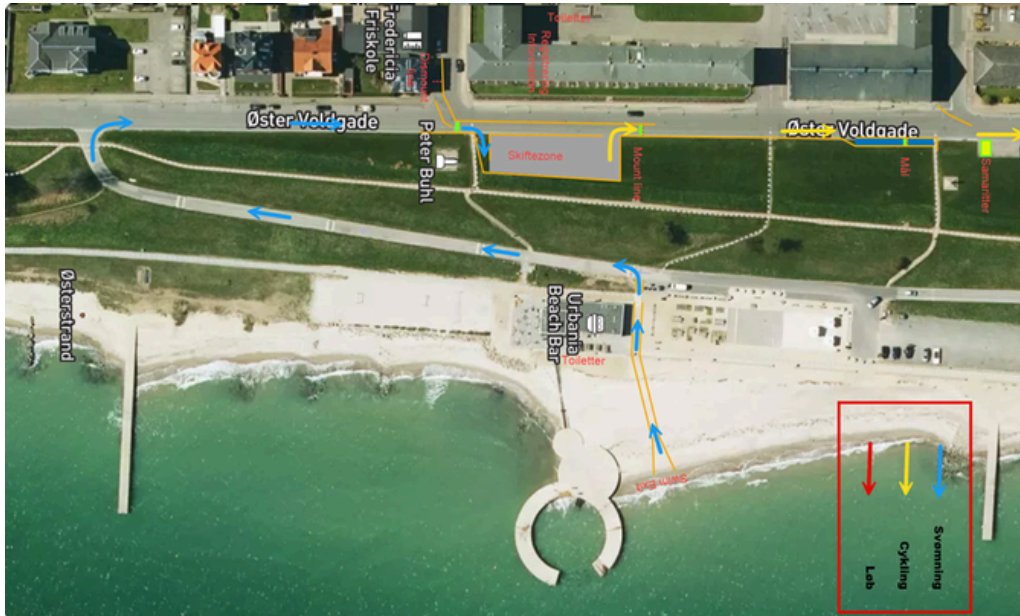
HUSKELISTE

- Tidstagningschip
- Våddragt
- Svømmebriller
- Race-Day badehætte (udleveres ved check-in)
- Ørepropper (valgfrit)

SVØM EXIT



Når man er færdig med svømningen, skal man via den asfalterede vej op til Skiftezone



SPECIAL
OFFER

FREDERICIA111 DELTAGER TILBUD

TRANSITION
ZONE

Nduranz energi

-25%

Tilbuddet gælder køb af Nduranz energi
produkter på www.TransitionZone.dk
i perioden 01/05/2026 til 30/8/2026

Brug koden: **Fredericia111** når du
handler



Husk at bruge energiprodukter, når du træner mere end 90 minutter, og husk at træne med
det produkt, du vil bruge til Race-Day - det bliver din mave glad for!

SKIFTEZONE / TRANSITION / TI

I skiftezone tager du din våddragt af og placerer i den udleverede kasse, der skal stå på **højre side** af din cykel.

Alt dit udstyr SKAL være i kassen.

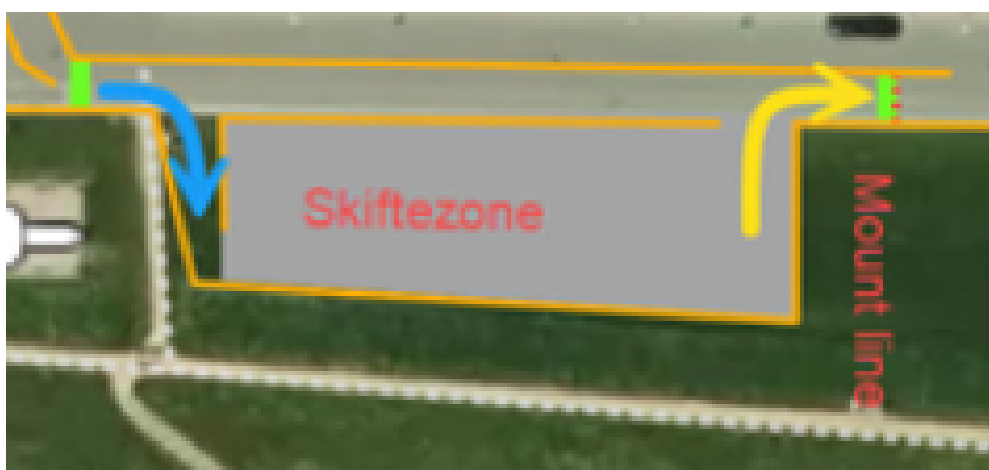
Du må have 1 par sko uden for kassen.

HUSK at du skal have din cykelhjem på, før du tager din cykel.

På cykelruten skal du bære startnummeret på ryggen.

Ved **Relay** kommer svømmeren ind i skiftezone, og overdrager tidtagningsschippen til den næste deltager ved deres plads i skiftezone.

Du må **ikke stige på cyklen**, før du har krydset "Mount line".



LÆG I:

- Våddragt
- Svømmebriller
- Badehætte

EKSEMPEL



TAG UD:

- Hjelm
- Startnummer
- Cykelsko & strømper
- Solbriller

CYKLING



Cykelruten er 25 km. lang. Ruten skal gennemkøres 4 gange for fuld distance, 2 gange for halv distance og 1 gang for sprint distancen.

Husk det er deltagernes eget ansvar at køre det korrekte antal omgange.

Cykling på cykelruten foregår i henhold til de gældende færdselsregler. Der vil derfor være anden trafik på ruten. Der vil dog være placeret trafikofficials, hvor deltagerne ikke har forkørselsret, for at dirigere trafikken.

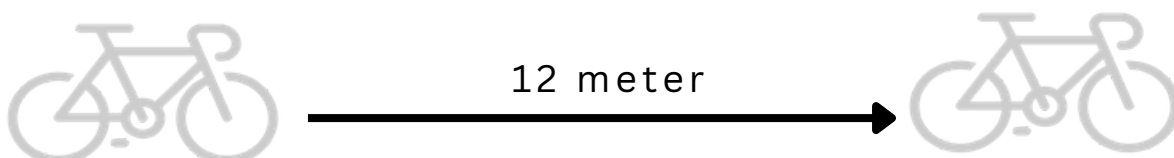
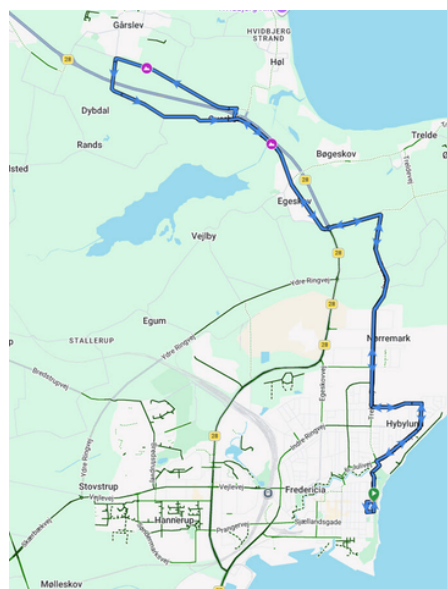
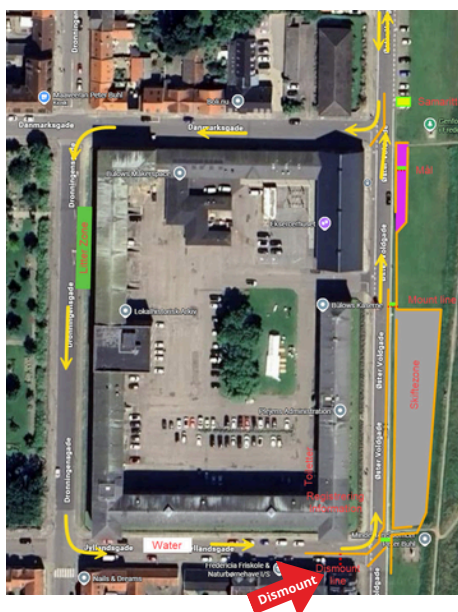
Drafting er ikke tilladt, og der skal holdes afstand til rytteren foran på minimum 12 meter. Dette gælder alle distancer.

Overhaling er naturligvis tilladt og skal gennemføres indenfor 25 sekunder. Herefter har den overhalede deltager pligt til at lade sig falde 12 m tilbage.

Link cykelrute <https://connect.garmin.com/app/course/406368940>

Når der køres omgange, vil der på bagsiden af kassernen være depot hvor man kan få væske. Depotet åbner efter 1 omgang. Som udgangspunkt skal alle atleter være selvforsynende. I forbindelse med depot, vil der være Littering / affalds zone, hvor det vil være tilladt at smide affald.

Depot: grøn zone. Affald: Hvid zone



SKIFTEZONE / TRANSITION / T2

Dismount cykling ligger ca. 25 m. nede af Jyllandsgade, hvorefter du skal trække cyklen ind i skiftezone.

I skiftezone placerer du din cykel på stativet ved din kasse.

Den udleverede kasse skal stå på højre side af din cykel.

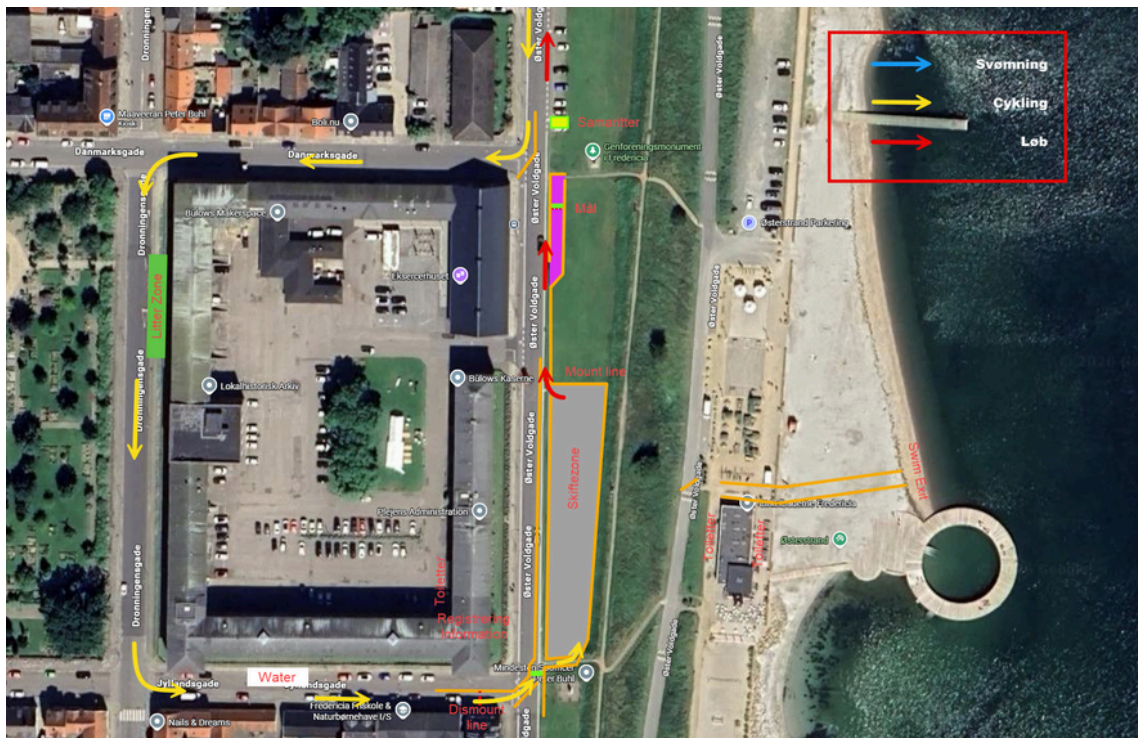
Alt dit udstyr SKAL være i kassen.

Du må have 1 par sko uden for kassen.

HUSK at du ikke må tage din cykelhjem af, inden du har hængt din cykel op.

På løberuten skal du bære startnummeret på maven.

Ved **Relay** kommer cyklisten ind i skiftezone, og overdrager tidtagningsschippen til den næste deltager ved deres plads i skiftezone.



EKSEMPEL

LÆG I:

- Hjelm
- Cykelsko



TAG UD:

- Startnummer
- Løbesko
- Kasket / skygge hvis varmt

LØB

Løberuten er 2,5 km.

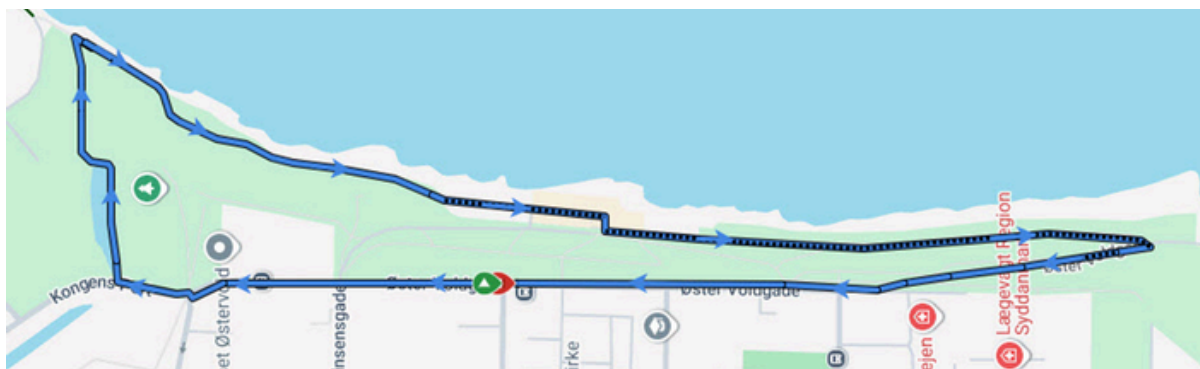
Ruten skal løbes 4 gange for fuld distance, 2 gange for halv distance og 1 gang for sprint distancen.

Husk det er deltagernes eget ansvar at løbe det korrekte antal omgange.

Ruten løbes halv på grussti og halvt på asfalt

Link løberute: <https://connect.garmin.com/app/course/406373476> 

Der vil være væskedepot på løberuten.



MÅLSTREGEN

Når du har løbet de omgange, du skal, løbes der i mål.

Du løber forbi skiftezone, hvorefter der holdes til højre og løbes ind i opløbet og i mål.



Umiddelbart i forlængelse af målportalen vil der være et depot, hvor du kan få noget at drikke og spise for at fylde depoterne op.

Efter stævnet åbnes skiftezone for udtjekning.

Du skal have dit startnummer på maven for at få din cykel med ud, og der vil være kontrollanter for at sikre, at nummer på cykel og startnummer matcher.

Når du forlader Skiftezone med din cykel, **skal du aflevere din tidtagningschip.**

HUSK at aflevere din chip, ellers risikerer du et gebyr på 200 kroner

Sidste målgang er klokken 17:30.

Klokken 18.00 lukkes og fjernes skiftezone, hegn og vagter.

Du skal derfor have fjernet din cykel og udstyr inden da.

TAK TIL SAMARBEJDSPARTNERE

Vi takker jer alle for jeres hjælp og støtte

Fredericia
Kommune



Sydbank Fonden

