

**Velkommen til
Middelfart
Sparekasse
Cross Duathlon
2023**



**MIDDELFART
SPAREKASSE**

Indholdsfortegnelse

Velkommen til Middelfart Sparekasse Cross Duathlon	3
Praktisk information	4
Adresse:	4
Bad og omklædning:	4
Tidtagning:	5
Resultater:	5
Registrering og udlevering af startnumre:	5
Indlevering af cyklen i skiftezone:	5
Cykeludlevering:	6
Instruktion:	6
Race start:	6
Førstehjælp:	6
Glemte sager:	6
Forplejning:	6
Program Middelfart Sparekasse Cross Duathlon 2022	7
Program for dagen:	7
U11 eller yngre:	7
U12 - 13:	7
U14 - 17:	7
Kvinder og mænd senior:	7
Middelfart Sparekasse Cross Duathlon stævneplads	8
Stævneplads:	8
Skiftezone:	8
Ruter:	10
Løberuten.	10
Cykelruten.	11

Velkommen til Middelfart Sparekasse Cross Duathlon

Kære deltager,

Vi glæder os i Fredericia Triathlon Team rigtig meget til, at byde Jer velkommen til Middelfart Sparekasse Cross Duathlon d.18. marts 2023. Vi vil gøre vores bedste for at give jer en rigtig god oplevelse.

I denne deltager håndbog vil vi prøve at give dig, som deltager, svar på de spørgsmål, du måtte have vedr. din deltagelse i Middelfart Sparekasse Cross Duathlon.

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.

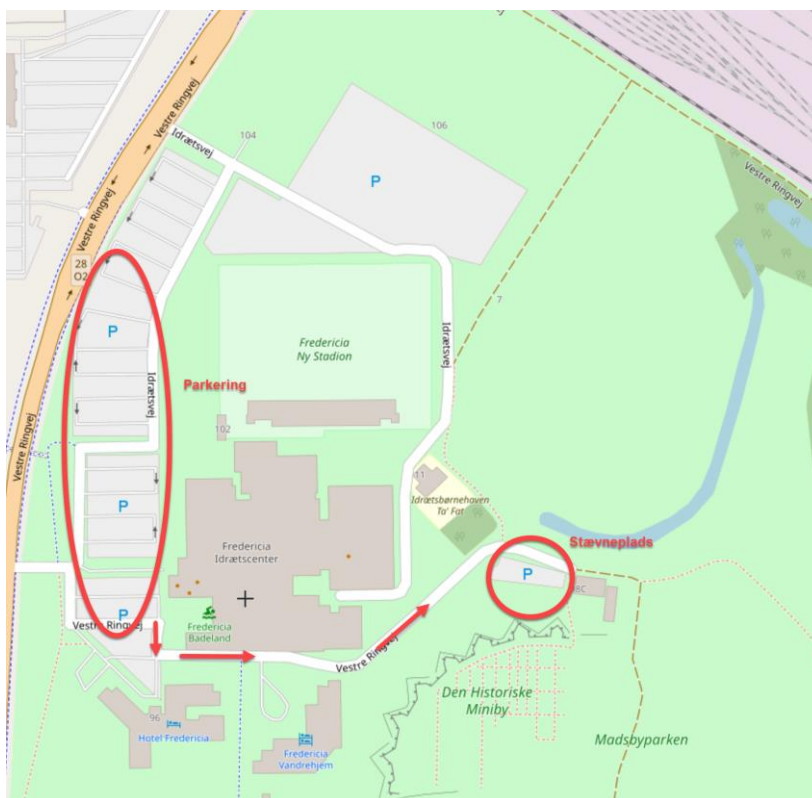
Praktisk information

Adresse:

Middelfart Sparekasse Cross Duathlon afholdes med start og mål i Minibyen i Fredericia. Der er mulighed for parkering på P-pladsen ved Fredericia Idrætscenter der ligger på følgende adresse:

Fredericia Idrætscenter
Vester ringvej 100
7000 Fredericia.

Fra P-pladsen skal deltagerne gå mod Hotel Fredericia, **på fortovet** ned langs med svømmehallen til stævnepladsen som vist på billedet nedenfor:



Bad og omklædning:

Der vil være mulighed for bad og omklædning i Idrætscenteret omklædningsrum. Indgang gennem Fredericia Triathlon Teams klublokale.

Tidtagning:

Med startnummeret udleveres en chip, som sættes omkring venstre ankel. Al tidtagning foretages således med chip.

Tiderne vil blive målt for løb - (skift+cykel+skift) - løb.



Umiddelbart efter at man er løbet i mål, inden man forlader målområdet, skal alle deltagere aflevere deres chip. Ved manglende chip bliver vi som arrangør faktureret 300 kr., som vi vil videre fakturere til den enkelte deltager, såfremt chippen ikke er korrekt tilbageleveret.

Resultater:

De endelige resultater kan findes på

<http://My.raceresult.com/191250/results>

Registrering og udlevering af startnumre:

Registrering og udlevering af startnumre foregår ved stævnepladsen.

Registrering og udlevering af startnumre åbner 18. marts kl. 10.00.

Startnumre kan udleveres indtil en halv time før starttidspunktet i de enkelte klasser.

Startnummeret sættes på tøjet og skal være synlig ved cykel og løb henholdsvis bagpå og foran. Husk derfor nummerbælte, hvis I har et sådan. Der medfølger sikkerhedsnåle til startnummeret. Hvis man ikke har et nummerbælte, sættes startnummeret foran på brystet.

Indlevering af cyklen I skiftezone:

Skiftezone åbner for indlevering af cykler kl. 10.10. Der lukkes for indlevering af cykler i henhold til programmet for dagen på følgende tidspunkter:

Det er deltagerens ansvar at medbringe en cykelhjelm da det er obligatorisk at køre med cykelhjelm på cyklen.

Cykeludlevering:

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

Instruktion:

Instruktionen foregår ved stævnepladsen kl. 10.45 for alle startgrupper.

Race start:

Start foregår ved hovedbygningen ved Minibyen øst for skiftezone. Der startes med at løbe højre om langs med søen.

Førstehjælp:

Der vil være førstehjælpskasse og isposer til rådighed på stævnepladsen. Ved større uheld tilkaldes ambulance der holder til 3 minutters kørsel fra stævnepladsen.

Glemte sager:

Det anbefales at du mærker alt dit udstyr med dit deltager nummer. Middelfart Sparekasse Cross Duathlon kan ikke holdes ansvarlig for bortkommet udstyr.

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

Forplejning:

Der vil være væskedepot ved skiftezone. Der vil ikke være forplejning på ruterne.

Efter løbet vil der være mulighed for at købe sodavand, kaffe og kage ved stævneområdet.

Der vil desværre ikke være mulighed for at betale med kort. Der ville kunne bruges Mobilepay eller kontanter.

Program Middelfart Sparekasse Cross Duathlon 2023.

Program for dagen:

U11 eller yngre (årgang 2012 eller yngre):

10:00	Stævnepladsen åbner. Der åbnes for udlevering af startnumre til alle.
10:10	Skiftezone åbnes for indlevering af cykler
10:45	Instruktion for alle deltagere.
11:00	Registrering lukker for U11 eller yngre.
11:15	Skiftezone lukker for U11 eller yngre.
11:25	Lukkes adgangen til U11 eller yngre.
11:30	Start U11 eller yngre.

U12 - 13 (årgang 2011-2010):

10:00	Stævnepladsen åbner. Der åbnes for udlevering af startnumre til alle.
10:10	Skiftezone åbnes for indlevering af cykler
10:45	Instruktion for alle deltagere.
11:45	Registrering lukker for U12-13.
12:00	Skiftezone lukker for U12-13.
12:10	Lukkes adgangen til U12-13.
12:15	Start U12-13.

U14 - 17 (årgang 2009-2006):

10:00	Stævnepladsen åbner. Der åbnes for udlevering af startnumre til alle.
10:10	Skiftezone åbnes for indlevering af cykler
10:45	Instruktion for alle deltagere.
12:15	Registrering lukker for U14-17.
12:45	Skiftezone lukker for U14-17.
12:55	Lukkes adgangen til U14-17.
13:00	Start U14-17.

Kvinder og mænd senior:

10:00	Stævnepladsen åbner. Der åbnes for udlevering af startnumre til alle.
10:10	Skiftezone åbnes for indlevering af cykler
10:45	Instruktion for alle deltagere.
13:30	Registrering lukker for kvinder og mænd senior.
13:45	Skiftezone lukker for kvinder og mænd senior.
13:55	Lukkes adgangen til kvinder og mænd senior.
14:00	Start kvinder og mænd senior.

Præmie overrækkelse foretages når sidste M/K er i mål. Der vil være lodtrækningspræmier der udtrækkes løbende, bliv derfor på pladsen til arrangementet er forbi, da det er en forudsætning for deltagelse i lodtrækningen at man er fysisk til stede.



Før løbet finder den enkelte deltager en plads til sin cykel og sit tøj. Vi anbefaler, at alle medbringer en foldekurv eller plastkasse til opbevaring af hjelm, sko, håndklæde evt. strømper osv.

Starten går øst for skiftezone. Efter starten holdes til højre ud på løberuten rundt langs med søen. Når deltagerne har løbet de omgange de skal i deres heat, løbes ind i den østlige del af skiftezone

I skiftezone løber deltagerne hen til sin cykel. Inden cyklen tages ned fra cykelstativet skal cykel hjelmen være sat på og spændt. Med cyklen fortsætter deltagerne ud af den vestlige ende af skiftezone ud på cykelruten. På cykelruten holdes til højre op ad bakken mod stadion.

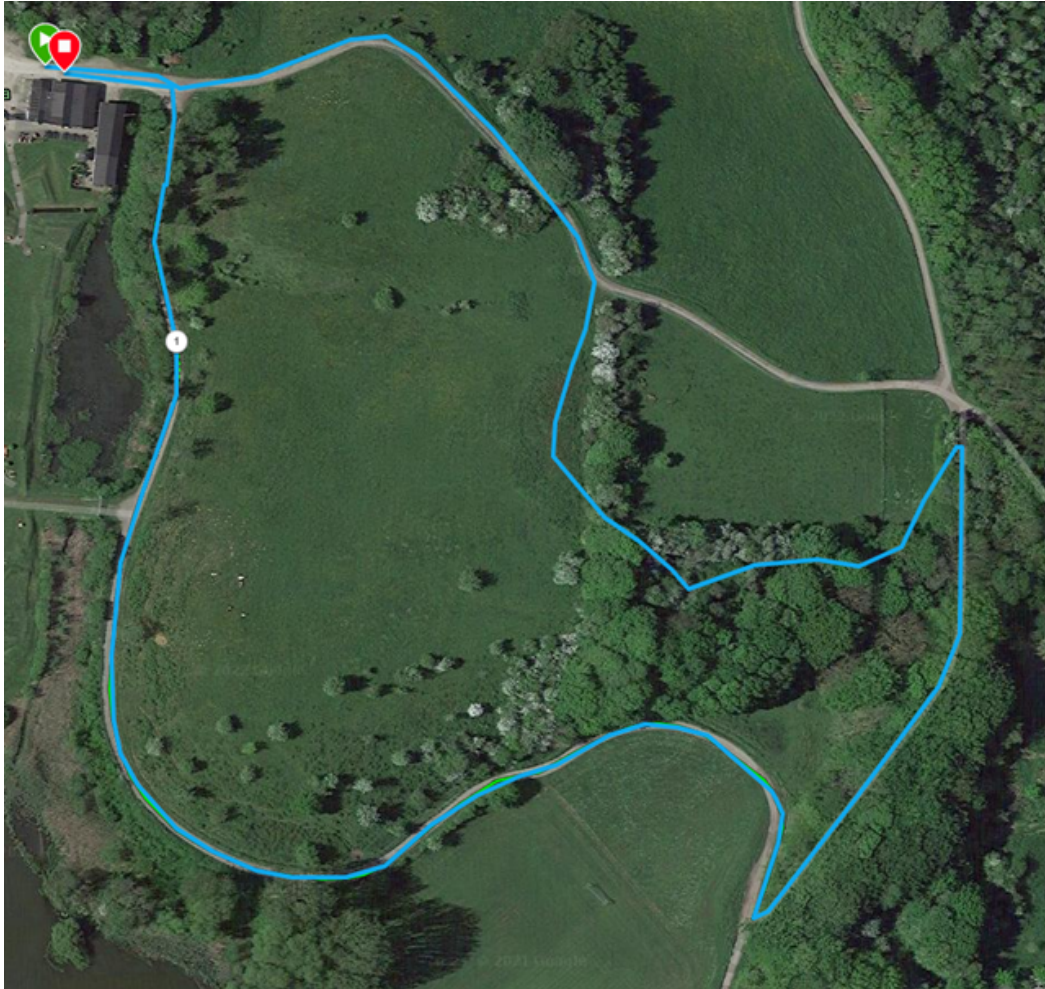
Cykling må ikke påbegyndes inden du er ude af skiftezone. Der vil ligge en rød-hvid afmærkning hvor skiftezone stopper, når denne er passeret er det først tilladt at påbegynde cyklingen.

Efter cykling skal du være af cyklen og løbe ind i skiftezonens vestlige ende inden afgrænsningen. Cyklen sættes tilbage på samme plads, cykel hjelmen må ikke tages af inden cyklen er sat på plads i stativet.

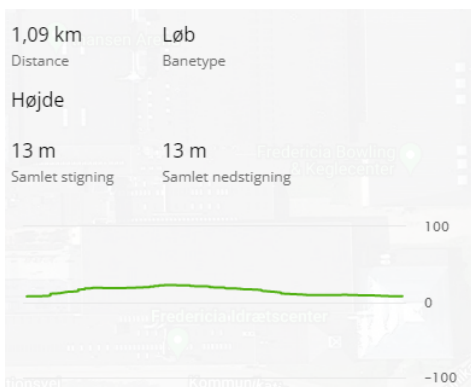
I skiftezone er det ud over deltagerne, alene ungdomstrænerne fra de deltagende klubber, der må opholde sig for at hjælpe alle der måtte have behov herfor.

Ruter:

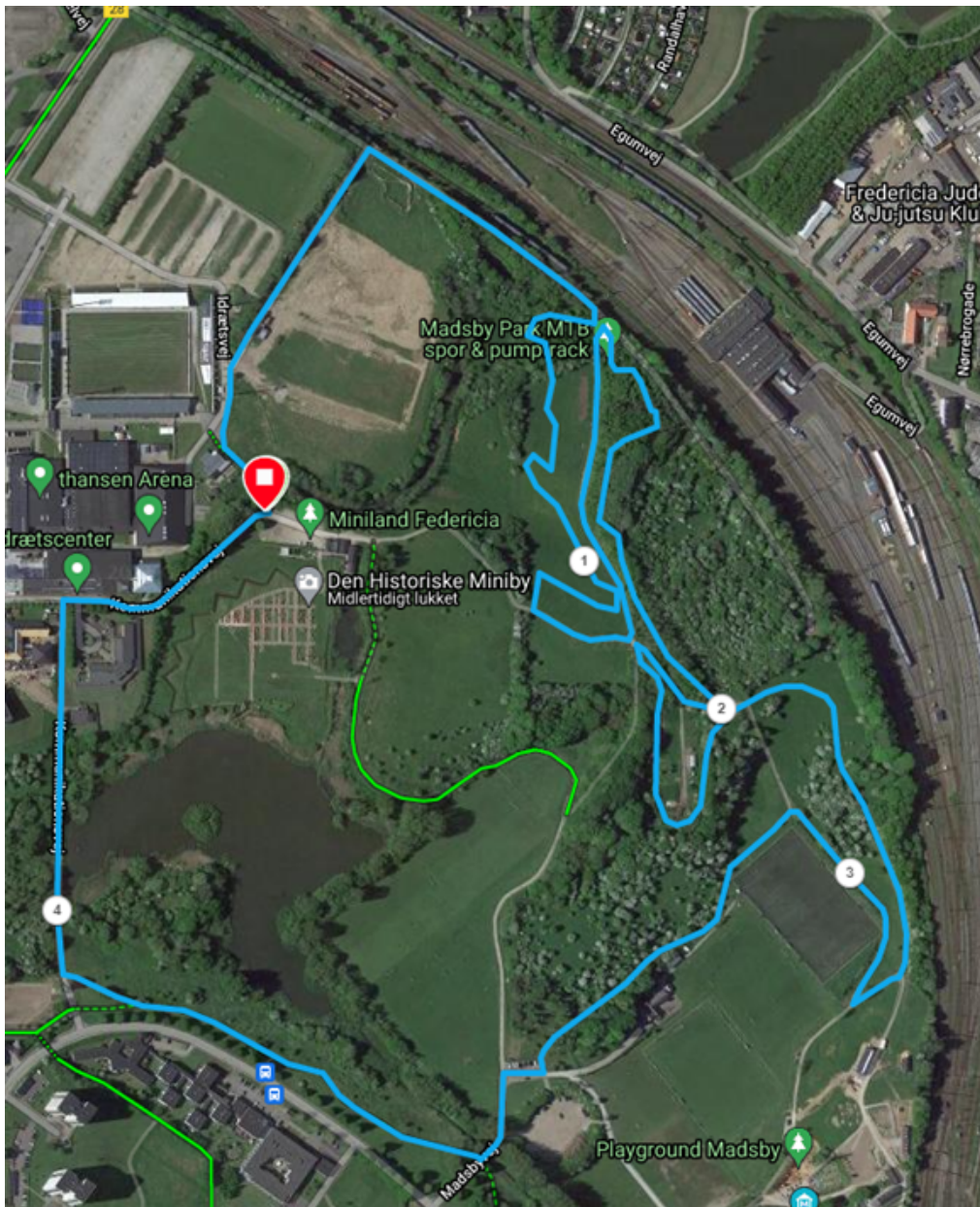
Løberuten.



Løberuten er 1,1 km og går fra målområdet Rundt i Madsby Parken. Ruten er kuperet på underlag af grus.



Cykelruten.



Cykelruten er 4,5 km på en blanding af markveje, stier og singletrack rundt i Madsby Parken.

