

Deloitte ØRESUND TRIATHLON

Stævneinformation 2016
Deloitte Øresund Triathlon søndag 26. juni 2016



1900 m Svømning- 90 km cykling – 21,1 km løb



Velkommen

Tak fordi du har valgt at stille op i Deloitte Øresund Triathlon 2016, vi glæder os til stævnet, som I år vil have deltagelse af omkring 1400 toptrænede atleter.

Vi vil gøre alt til, at du får en god oplevelse!

I denne stævneinformation har vi samlet relevant information om stævnet.

Supplerende oplysninger kan findes på vores hjemmeside

www.deloitteoresundtriathlon.dk

Start og mål sker ved Charlottenlund Søbad, Kystvejen 2, 2920 Charlottenlund.

Vi anbefaler på stævnedagen at tage offentlig transport. Hvis du kommer i bil, kan parkering ske ved Charlottenlund Travbane. Du kommer dog lettest frem med S-tog, hvor Charlottenlund Station (linje C) kun ligger ca. 1000 meter fra stævnepladsen.

Held og lykke til Deloitte Øresund Triathlon 2016



Program for stævneweekenden

Fredag 24. juni

- 16.00 -21.00 Expo området i Charlottenlund strandpark åbent.
- 16.00 -19.00 Registrering og afhenting af startnummer Deloitte SPRINTEN.
- 18.30 Starten går til Deloitte Øresund Sprinten

Lørdag 25. juni

- 12.00-18.00 Expo området i Charlottenlund strandpark åbent
- 12.00-18.00 Registrering og cykel check-in (Deloitte Øresund Triathlon)
- 13.00 Racebriefing
- 14.00 Racebriefing
- 15.00 Racebriefing
- 16.00 Racebriefing
- 17.00 Racebriefing
-

Søndag 26. Juni

- 05.30 Åbning af skiftezone
- Svømmestarter: Atleter skal være klar ved deres start senest 10 min før deres start.
- 06.45 Alle atleter skal have forladt skiftezone
- **7.00** (**GRØN BADEHÆTTE** og) Eliteudøvere og supermotionister.
- **7.25** (**BLÅ BADEHÆTTE**) Stafetstart.
- 07.25 Første svømmer i T1
- 08.35 Cut-off svømning.
- 08.45 Sidste rytter på A-H Cykler Cykelruten
- 09.45 Første rytter i T2
- 10.30 Cut off på A-H Cykler cykelruten. (Ved vendepunktet, Charlottenlund)
- 11.10 Første løber i mål
- 12.30 Sidste rytter i T2
- 13.00 Præmieoverrækkelse
- 15.00 Sidste løber i mål
- 07.00-16.00 Stævnepladsen er åben.

Generel information:

Resultatformidling Sportstiming:

Resultater kan ses i målområdet på de opstillede touchskærme, umiddelbart efter du er kommet i mål. Du kan ligeledes tjekke dit resultat på Deloitte Øresund Triathlons



hjemmeside umiddelbart efter målgang, og stævnet kan følges live på nettet undervejs. Dette sker via Sportstiming.dk eller deres mobilapp.

Aflevering af tidstagningschip:

Tidstagningschip og velcrobånd afleveres straks, efter du er kommet i mål. Afleveres chippen ikke på dagen opkræves du et gebyr på 100 kr.

Sportstiming Mobil App:

Hent Sportstimings mobil-resultatapp til iPhone eller Android. Her finder du alle resultater under og efter arrangementet.

Kan hentes i **App Store**, **Google Play**.

Online/Hjemmeside:

På vores hjemmeside deloitteoresendtriathlon.dk kan du finde yderligere informationer omkring stævnet.

Diplom:

Efter løbet kan du udskrive dit diplom fra resultatsiden på Sportstimings hjemmeside.

Udgåede deltagere:

Udgåede deltagere skal henvende sig ved tidtagningen/mål eller i informationsteltet.

Parkering:

Det er muligt at parkere ved Travbanen som beskrevet på hjemmesiden [her](#). Bemærk der er loppemarked ved Charlottenlund station, så vi henstiller til at i IKKE parkerer der. Vi opfordrer til, at man benytter offentlig transport!

Lørdag 25/6:

Checkin, indlevering af cykler, udlevering af startnummer mv.:

Af sikkerheds- og afviklingsmæssige årsager, **SKAL** cykler indleveres lørdag 25/6. Klokken 12.00 åbnes der for indleveringen. Bemærk, at indleveringstidspunktet er mellem 12.00-18.00. Husk billede ID, da din tilmelding er personlig.

Hvis du er medlem af en klub under Dansk Triathlon Forbund, så husk en udskrift af dit licenspas, da vi kontrollerer det ved nummerudleveringen. (Licenspas finder du inde under din profil på din klubs hjemmeside). Hvis ikke skal du have en EPM Licens gennem DTRIF. Den kan købes [her](#)

Tidsintervaller for nummerudlevering.

Nr. 001-1300: kl. 12.00 – 18.00

Stafet: kl. 12.00 – 18.00

Du skal som minimum indlevere din **cykel** og din **hjelm**. Begge dele sikkerhedstjekkes (bremser kontrolleres, styrpropper tjekkes og hjelmen undersøges for brud). Du får ikke lov at deltage, hvis dit udstyr ikke består sikkerhedskontrollen.

Du får ved check-in udleveret følgende

- Deltagerarmbånd
- Badehætte
- Startnummer
- Nummerark (klistermærker til cykel, hjelm, bagagepose),
- Nummerbælte
- Chip & Velcrobånd
- Pose til skiftezonen
- Drikkedunk

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. Nummerbæltet er beregnet til startnummeret. Startnummeret skal bæres på ryggen ved cykling og på fronten ved løb.

Nummer på hjelm og cykel.

Du skal placere de udleverede nummerklistermærker som vist på illustrationen. Hjelm: Foran og hver side. Samt et rundt om sadelpinden.

Deloitte ØRESUND TRIATHLON



STARTNUMMER PLACERING PÅ HJELM OG CYKEL



Skiftezone:

Skiftezone er afspærret og vil være under bevogtning hele natten og under konkurrencen. For at få adgang til skiftezone, skal du bære deltagerarmbåndet. Din plads er markeret med dit nummer. Bemærk, at din cykel skal hænge i det tværgående rør i sadlen – den må ikke læne sig op ad stativet eller parkeres med støtteben. Vores officials vil hjælpe dig hvis du er i tvivl.

Racebriefing:

Vi afholder **OBLIGATORISK** racebriefing i det store telt på stævnepladsen. Der er racebriefing klokken 13.00, 14.00, 15.00, 16.00 og 17.00. Her vil vi kort gennemgå stævnet, ruter osv. Hvis der er noget omkring stævnet, man er lidt i tvivl om, vil det være en god ide at møde op til racebriefing. Racebriefing er obligatorisk.

Check-in for hold:

Hold skal også tjekke en cykel og en hjelm ind, og de skal vælge en person, der står for checkin. (Læs mere under Søndag, Aqua Sphere Svømmeruten). Det behøver ikke at være svømmeren og/eller cyklisten, der møder op til checkin – men holdet skal tjekke en cykel og en hjelm ind! Det skal dog være den samme person, der tjekker cyklen ud.

Deloitte ØRESUND TRIATHLON

Stævneplads:





Søndag 26/6

Åbning af Skiftezone:

Søndag morgen åbnes Skiftezone kl. 5.30. Første startbølge sendes afsted kl. 7.00, men det er muligt at komme og få styr på sine ting, varme op osv. i god tid. Husk, du kan kun komme ind i skiftezone, hvis du har armbånd med dit startnummer på armen. Alle skal have forladt skiftezone klokken 06.45.

Stævnepladsen/EXPO:

På stævnepladsen findes væske (Vand & Nutramino Energidrik) til opfyldning af drikkekanne, og der er toiletter, som kan benyttes inden start.

Bagage:

Der vil være et bagageområde ved skiftezone, hvor du kan opbevare den bagage, du ikke vil have ved din plads. Opbevaring af denne ekstra bagage sker på eget ansvar. Vi vil have hjælpere til at tage imod, samt udlevere din bagage.

Vores sponsorer og andre udstillere har opstillet telte på pladsen. Følgende udstillere/stande vil være på expo: Byman Sport, A- H Cykler, Aqua Sphere, Nutramino, Saysky, KT-Tape og Fullcarbon. Det vil også være muligt at få massage efter konkurrencen, hos AP Sundhedscenter, der har opstillet telt på pladsen til formålet. Der er desuden samaritter og læge på pladsen.

Der er også en hoppeborg til børnene

Du finder toiletter ved svømmestarten, i skiftezone, på pladsen, og yderligere er der seks offentlige toiletter syd for stævnepladsen. Desuden er der toiletter ved alle depoter.

Der er ikke bade- og omklædningsfaciliteter i området.

Dommere/Regler:

Alle tre discipliner og skiftezone overvåges af dommere fra Dansk Triathlon Forbund (DTrif). Disse dommere er uafhængige og dømmer efter DTrifs regler:

- Der må ikke svømmes med handpaddles eller svømmefødder.
- Blåt kort for drafting og fem minutters straf, ved 3. Blå kort i samme konkurrence = diskvalifikation. (Straffen afsones i Strafzone i T2)
- Der må ikke cykles i T1/T2
- Der må ikke bevidst smides affald = Rødt kort.
- Der må ikke modtages hjælp undervejs – det medfører diskvalifikation.
- Der må ikke løbes i bar overkrop.
- Der må ikke løbes, svømmes eller cykles med musik.

Deloitte ØRESUND TRIATHLON

Aqua Sphere-Svømmeruten: 1900m // 1. Omgang

Svømningen sættes i gang kl. 07.00 for første bølge. Herefter vil der være rullende start, frem til 07.25 hvor vi sender sidste bølge med alle stafetholdene afsted. Det har ingen betydning for den samlede tid, at du f.eks. ikke starter i den første gruppe – tidtagningssystemet tager højde for din nøjagtige starttid. Der svømmes mod uret rundt- og under svømningen skal de store ORANGE bøjler være på ens venstre hånd.



De 5 startbølger er inddelt således:

7.00 (GRØN BADEHÆTTE) Eliteudøvere og supermotionister samt hurtige, rutinerede svømmere.

7.05 Her påbegyndes de rullende starter.

7.25 (BLÅ BADEHÆTTE) Stafethold, Andre svømmere må gerne starte med denne gruppe.

Procedure for svømmestarten:

Alle fra første startgruppe 1 (GRØN Badehætte) skal være på plads i startboksene kl. 6.50 – 10 minutter før første start (husk din chip og badehætte!).

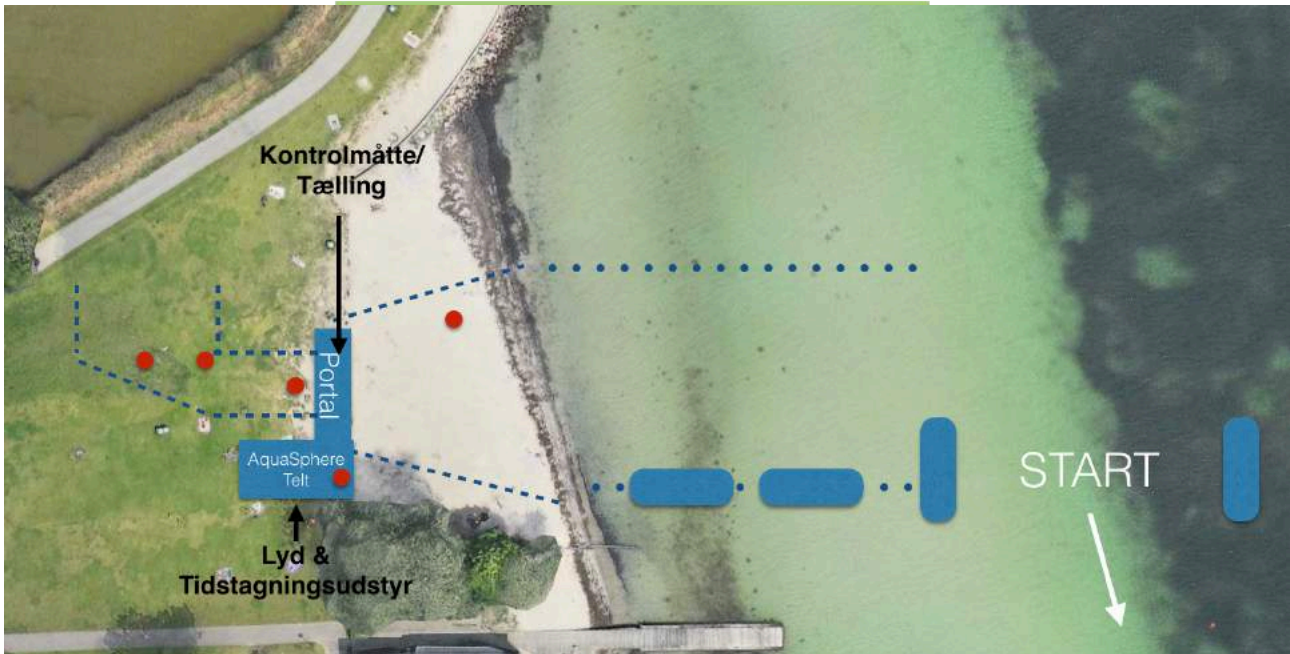
Kl. 6.55 rykker Bølge 1 ned på stranden. (Her passeres kontrolmåtten)

07.00 Start bølge1. (Grøn Badehætte)

07.05 Rullende start

07.25 Start bølge Stafethold (**Blå BADEHÆTTE**)

Deloitte ØRESUND TRIATHLON



Du skal bære den udleverede Aqua Sphere-svømmehætte. Ingen hætte – ingen start.

Det er **IKKE** tilladt at svømme med neoprenhandsker, neoprenfodder, neoprensokker eller lignende.

Vi vil have en kasse ved starten hvor man kan smide badetøfler og lignende.

Hvis du oplever problemer undervejs på svømningen og skal have hjælp, rækker du en arm i vejret. Og forsøger at komme lidt ud til siden af de andre svømmere. Vi har support fra Nordkystens livredningsservice med jetski, kajakker, paddleboards og motorbåde, der følger svømmerne. Her befinder sig også en dommer.

Der findes et væskedepot, når man har forladt vandet, inden man løber ind i skiftezone. Desuden er der en bruser og der er toiletter i skiftezone.

Cut-off svømning

Svømmeruten lukkes kl. **8.35**. Hvis du ikke klarer denne tidsgrænse, vil du ikke få lov til at fortsætte.

Svømning for hold:

Den fra holdet, der skal svømme, starter svømningen klokken 07.25 Svømmeren skal have monteret chippen om anklen, og svømmeren skal have Aqua Sphere-svømmehætte med startnummer på.

Deloitte ØRESUND TRIATHLON



T1:

Du må (næsten) bruge al den tid, du vil, i skiftezonen. Dog skal du være opmærksom på, at der er en tidsgrænse for, hvornår du senest skal have påbegyndt næste disciplin – cyklingen: Du skal have forladt skiftezonen senest kl. 8.45. Har du svømmet helt frem til kl. 8.35 (= 1 time og 10 min.), vil du altså have 10 minutter til dit skifte.

Vis hensyn til og vær opmærksom på de øvrige deltagere i skiftezonen. Alle vil gerne have et godt stævne, og alle vil gerne have en god tid, men det udelukker ikke, at man ser sig for og tager hensyn til de andre. Der vil være dommere i skiftezonen, og usportslig optræden vil blive straffet.

Du må gerne løbe i skiftezonen, men du må ikke cykle. cykelhjelmene skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet, til efter at cyklen igen er placeret i stativet efter cyklingen!! Brug nu det sekund på at spænde den med begge hænder – det kan ikke betale sig at løbe af sted og prøve at spænde den med én hånd. Du bliver stoppet og straffet, hvis du forlader skiftezonen uden spændt hjelm. Det samme gælder for dit startnummer, som skal monteres på den udleverede nummerelastik (eller lignende): Nummeret skal sidde fast på elastikken, være synligt og være drejet om på ryggen, så dommerne kan se dit startnummer, mens du kører.

Du må først sætte dig på cyklen, ved **mountline** som er placeret ”gennem hækken” ude på Kystvejen.

T1 for hold:

Når du har svømmet, løber du til skiftezonen, hvor du overlader chippen til din cyklemakker. Du finder ham eller hende i stafetteltet ved siden af strafzonen. **Cyklisten skal have chippen om anklen og startnummer på ryggen, inden skiftezonen forlades.** Som de øvrige deltagere må cyklisten først cykle, når hækken ud til Kystvejen passerer.

Deloitte ØRESUND TRIATHLON

AH-Cykler Cykelrute: 90km // 2. Omgange

Cykelruten køres med uret rundt.

De første deltagere forlader skiftezoneen i minutterne omkring kl. 7.25-7.30

Ruteforløbet er som følger:

Start: Charlottenlund Strandpark – Strandvejen – Hvidørevej -Christianholmsvej - Klampenborgvej- Hjortekjærsvej – Rævehøjvej – Lundtoftegårdsvej -Akademivej - Lundtoftevej -Nøjsomhedsvej -Ørholmvej -Skodsborgvej -Kongevejen – Hørsholm Kongevej–Rungstedvej – Folehavevej – Strandvejen –Ruten gennemkøres 2 gange





Du kan se ruten her:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ejuiowhmtxwuhhea>

Afslutter du cykelturen uden at have gennemført den korrekte rute, bliver du diskvalificeret.

Færdsel på ruten

Det er lovpligtigt at overholde færdselsloven – også når man kører cykelløb. Dog har vi lov til at køre frit gennem lyskryds, og fodgængere holdes tilbage af trafikofficials og hjemmeværnet. I princippet skal cykelsti benyttes, hvor der er en, og vi opfordrer deltagerne til at benytte cykelstien! Det er ikke tilladt at overskride midterstriben i sving og kurver eller at køre indenom heller mv. Denne type forseelse medfører diskvalifikation. Alle udkørsler på ruten er enten spærret og/eller markeret med svingforbud, og der er vejvisere på ruten. Derfor burde der ikke være biler på ruten i samme retning, som vi kører, men vi opfordrer alle til at være opmærksomme i tilfælde af, at der alligevel skulle være en uopmærksom billist, der har overset skiltningen.

Cut-off cykling 10:30

Det betyder, at hvis du ikke har rundet ved stævnepladsen senest kl. 10.30 for at påbegynde din sidste runde, vil du blive taget ud af løbet.

Deloitte ØRESUND TRIATHLON



Nutramino-energidepoter

Der er 2 væskedepoter på cykelruten, ved Hørsholm Kirke (Folehavevej) samt ved Jorden Rundt på Kystvejen.

Her kan du skifte flasker. Du kan smide dine tomme flasker i de markerede bokse der er placeret umiddelbart inden depotet. Kør langsomt gennem depotet – man kan ikke gribe en flaske med høj fart. Du har bedre tid til at tage det roligt end til at vende om og hente en tabt flaske eller køre videre uden væske. Vi forsøger at række flasker frem til alle. Det er vigtigt at du er meget opmærksom på de andre atleter især ved væskedepotet. Væsken i flaskerne er enten Nutramino-energidrik eller vand.

Det er placeret som illustreret på grafikken. Vand (Dunke), Nutramino Barer, Nutramino-energidrik(Dunke), Frugt, Nutramino-Geler, vand.

Der benyttes Nutramino-energidrik, og det er blandet i overensstemmelse med producentens anbefalinger. (Ca. 5% opløsning)

Der er toilet lige efter depotet.

Depot 1-3: Hørsholm (22,5km/67,5km)

NUTRAMINO®



CYKEL DEPOT

← FOLEHAVEVEJ ←

Deloitte
ØRESUND
TRIATHLON



Deloitte ØRESUND TRIATHLON



Depot 2: Charlottenlund (45km)

NUTRAMINO



CYKEL DEPOT

← KYSTVEJEN / CHARLOTTENLUND ←



T2:

Den første deltager ankommer til skiftezone/T2 efter cyklingen et sted mellem kl. 9.40 og 9.50 og fortsætter ud på løberuten få minutter efter.

Cykelhjelmene skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet, til efter at cyklen igen er placeret i stativet efter cyklingen. Cyklen hænges op på din nummererede plads, og hjelmen lægges på plads i posen sammen med cykelskoene. **Dit startnummer skal nu bæres på maven** (drej elastikken en halv omgang).

Der løbes ud af skiftezone samme vej, som man kom ind efter svømningen.

T2 for hold:

Cyklisterne løber ind i skiftezone med cyklen og hen sin plads med cyklen. Hænger sin cykel i stativet- og løber til stafetskiteteltet. Her står løberne parat til at overtage. Løberne skal have overdraget chippen og startnummeret. **Chippen skal løberne have om anklen, startnummeret skal bæres på maven.** Løberne må ikke forlade skiftezone, før disse forhold er i orden.

Deloitte ØRESUND TRIATHLON

Lokalbolig/Handelsbanken Løberute: 21,1km // 3. Omgange

Løberuten strækker sig fra Stævnepladsen op ad Jægersborg Allé til femvejen og retur til målområdet ved Charlottenlund Søbad. Derfra løbes gennem stævnepladsen og op til Skovshoved havn- og retur til stævnepladsen.

Der skal løbes 3 omgange, og du vil få armbånd på for hver omgang. Således vi kan se hvilken omgang du er ude på.



Du kan se ruten her:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=xdylcjhnfnfgxiroX>

Nutramino -energidepoter

Der er 2 væskedepoter på løberuten, på stævnepladsen og på Jægersborg Allé/Wilhelmshåbsvej. I alt rammer du disse depoter 11 gange under løbet.

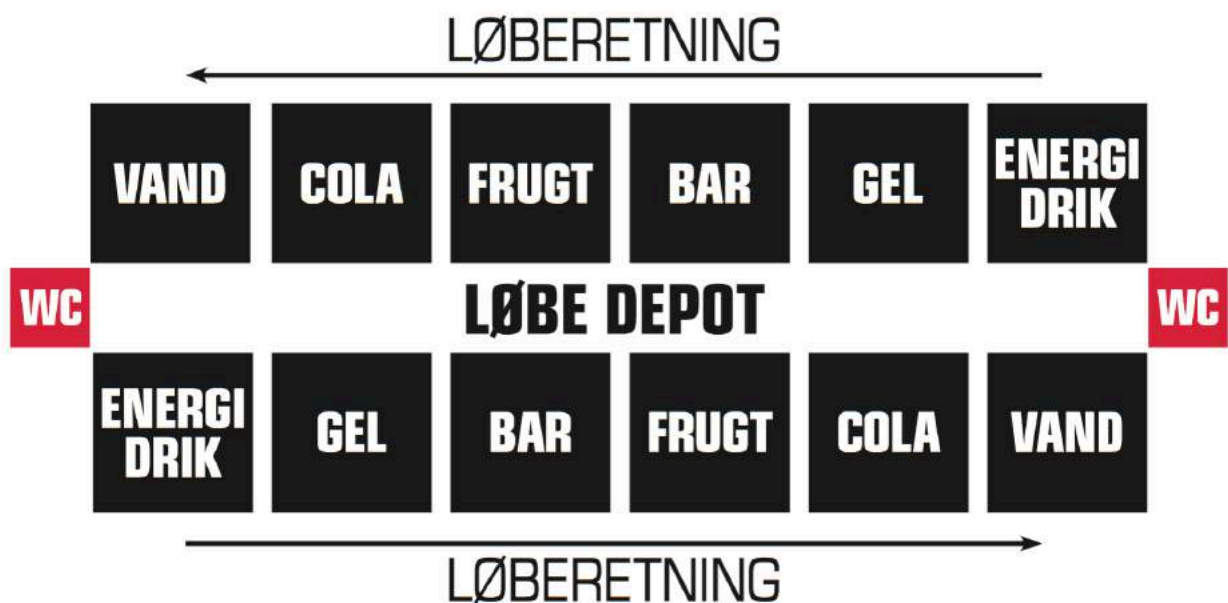
Deloitte ØRESUND TRIATHLON



Her finder du Nutramino-energidrik, Nutramino-gels, Nutramino-energibarer, frugt, cola, vand og toiletter.

Det er placeret som illustreret på grafikken. Nutramino energidrik, Nutramino geler, Nutramino-energibarer, Frugt, Cola og vand.

NUTRAMINO®



Deloitte
ØRESUND
TRIATHLON



Der benyttes Nutramino-energidrik, og det er blandet i overensstemmelse med producentens anbefalinger. (Ca. 5%)

Der er toilet ved alle depoter. **Brug dem!!**

Det er ikke tilladt at løbe i bar overkrop eller med musik. Eller smide skrald uden for depoterne. Det vil medføre diskvalifikation.

Finisherzone:

I mål vil du først få overrakt en medalje, hvorefter du vil få vand. Derefter får du taget dit finisherbillede, så du kan huske din præstation. Inde i Finisherzonen, får du udleveret følgende:

- Vand
- Frugt
- finisher mad fra Restaurant Fortet
- Nutramino protein bar og andre snacks.
- Du får også din velfortjente Deloitte Øresund Triathlon Finisher Vest.



Massage

Når du kommer ud af finisherzonen, er der mulighed for at få massage af AP Sundhedscenter.

Afhentning af cykel og udstyr i skiftezone:

Fra klokken ca. 12.30 kan du afhente din cykel i skiftezone. Der er kun adgang for deltagere med armbånd og officials i skiftezone. Du skal beholde dit armbånd på armen og vise det frem, både når du vil ind i skiftezone for at hente dine ting, og når du forlader den. Bemærk, at der måske er andre, der stadig er i konkurrence, selvom du er færdig – vis derfor ekstra meget hensyn, og undgå at gå i vejen for dem.

Vores officials vil kontrollere, om nummeret på cyklen stemmer overens med ens armbånd, så det er den rigtige cykel, man har med ud af skiftezone.

Præmier og præmieoverrækkelse

Der er præmieoverrækkelse ca. kl. 13.00 og fremefter i det omfang, vinderne er kommet ind. Der er præmier til nummer 1, 2 og 3 blandt herrer og damer, det hurtigste hold samt disciplinvinderne. Desuden er der præmier til alle age-group vinderne. Derudover vil der være en lang række lodtrækningspræmier.

Præmier til disciplinvindere overrækkes, når der er klarhed over, hvem der var hurtigst.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer til Deloitte Øresund Triathlon 2016.