



# AABENRAA TRITHLON 2020

Stævnet vil blive afviklet lidt anderledes i år pga. Covid-19. Derfor får du allerede nu, muligheden for at sætte dig ind i opbygningen og afviklingen af stævnet. Dokumentet indeholder, hvad vi har gjort i relation til Covid-19. Ligeledes indeholder dokumentet også en skriftlig udgave af selve racebriefingen, som du har pligt til at læse inden du kommer til stævnet.

## VIGTIGT!

Du bedes læse dette meget grundigt og sætte dig ind i, hvad du som deltager skal være opmærksom på.

## **Covid-19 retningslinjer og foranstaltninger**

### **Eget ansvar:**

Det er dit eget ansvar at holde afstand og overholde de anvisninger der er beskrevet i denne mail, og de anvisninger der kan komme under stævnets afvikling.

Aabenraa Tri efterlever sundhedsmyndighedernes retningslinjer og politiets anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende. Det betyder vi har fokus på hygiejne og fokus på afstand, hvilket også gælder ved passage af andre atleter i T1/T2, på ruter og ved målgang.

Sundhedsmyndighedernes anbefaling er pt., at der holdes to meters afstand til andre, ved aktiviteter med fysisk anstrengelse.

Vi har indrettet stævneområdet så det er muligt at efterleve alle sundhedsmyndighedernes vejledninger vedr. afstandskrav for den enkelte, og der vil ligeledes være håndsprit tilgængeligt.

Vi henstiller til, at evt. publikum holder den fornødne afstand til atleterne og til de områder atleterne befinder sig i. Sig det gerne videre til egne supportere.

**Vigtigst af alt, man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed. Host eller nys skal ske i albuen eller i et papirlommetørklæde.**

Det er tilladt at bære mundbind fra ankomst til stævneområdet og indtil svømmestart.

# Stævnet

## Parkering:

Vi opfordrer til at anvende P-plads ved Lystbådehavnen, Kystvej 55 eller bagved Hotel Østersøen, Flensborgvej 48.

## Startnummer/chip udlevering fra kl. 08.30 – 10.00

Du har fået tildelt et startnummer, som du skal oplyse ved afhentning. Startnummer SKAL bæres bagpå under cykling og foran under løb.

Der vil være hygiejnetiltag omkring afhentning af startnumre og du bedes følge de anvisninger du bliver givet ved afhentning.

## Indtjekning af cykler lukker kl. 10.40.

Du får anvist en plads af officials.

## Racebriefing kl. 10.45:

Da vi ikke kan samle alle deltagere til racebriefing, og samtidig holde den fornødne afstand, vil racebriefingen foregå på følgende måde: Alle atleter bliver ved deres cykel og briefing gives via højtaleranlæg, så alle i skiftezone kan høre briefing. For at imødegå de fleste spørgsmål, er der nedenfor beskrevet de enkelte elementer i stævnet, som du bedes kende inden fremmøde. Umiddelbart efter racebriefingen, skal skiftezone forlades.

## T1/T2:

Der er lavet ekstra plads mellem cyklerne, så afstandskravet kan overholdes. Vær opmærksom på du ikke løber for tæt på andre atleter, når du skifter.

Orienter dig inden start, hvor ind- og udgange er for de forskellige distancer.

Oversigtskort over skiftezone:

<http://aabenraatri.dk/wp-content/uploads/2020/08/Skiftezone-pdf.pdf>

## Svøm:

Starten går fra strandbredden. Starteren definerer den nøjagtige startlinje, afhængigt af den aktuelle vandstand. Der er to svømmeruter (i alt 3 bøjler), så orienter dig om, hvilke bøjler der gælder på din distance.

Svømmerute OL: Bøje A passeres, så man har bøjen på sin højre skulder, Bøje B og Bøje C passeres med bøjen på venstre skulder. Se her: <https://www.plotaroute.com/route/1226202?units=km>

Svømmerute kort: Fra start ud til Bøje C, der rundes, så man har bøjen på sin venstre skulder. <https://www.plotaroute.com/route/1231887?units=km>

Op af vandet efter svømning skal ske **mellem to opstillede Beachflag**.

Mænd og kvinder, på samme distance, starter samtidig. Husk at medbringe badehætte (du skal have badehætte på under svøm)

## Cykling:

Cyklingen foregår på en delvist lukket og afspærret rute, reguleret af Politihjemmeværn og Traffic Officials. Ruten er en rundstrækning på ca. 8 km. Kortdistance skal gennemkøre den 3 gange og OL-distance 5 gange. Der køres efter 10 meter reglen, målt fra forkant forhjul til forkant forhjul.

Der er ikke tilladt at stige på cyklen før man har passeret mountlinjen, der er lig med kantstenen mellem cykelstien og vejbanen. Ligeledes skal man være af cyklen inden man passerer samme linje på vej til T2.

Enkelte steder på ruten kan der forekomme beboerkørsel. Så pas på og tag hensyn. Eventuelle spottede vejskader, vil blive markeret med orange cylinderpæl i vejsiden.

### **Løb:**

Løberuten er omgange af ca. 2,5 km. På løberuten er der ét væskedepot. Udformningen af dette er optimeret, så muligheden for smitte er minimeret.

Du kan også medbringe og placere egen væske på et 'selvbetjeningsbord' placeret ved det officielle depot. Husk at 'personliggøre' din flaske, så misforståelser undgås.

Ønsker du at reducere smitterisikoen yderligere, opfordres fx til egen væskebælte eller lign.

### **Mål:**

Du bedes gå direkte fra mål til skiftezonen, for at afhente din cykel, og derfra forlade stævnepladsen/Field of Play. Officials vil løbende hjælpe med at tjekke cykler ud.

Efter målgang vil der IKKE blive udleveret energi/kage/væske.

### **Duatlon:**

Starten går ved "mål" portalen. Resten af løbet følger samme procedure som triathlon.

### **Stafet:**

Skiftet mellem atleterne gøres ved cyklen/cykelpladsen ved, at man overdrager tidtagerchippen til den næste atlet. Det vil være en fordel at medbringe et nummerbælte, der gør skiftet mellem cykel og løb nemmere.

Vigtig! Atleten det skiftes til, må ikke opholde sig i skiftezonen før umiddelbart inden skiftet. Efter skiftet, skal den atlet der er 'færdig', hurtigst mulig forlade skiftezonen. Under ind og udgang fra skiftezonen, er det atletens pligt, at holde den fornødne afstand til andre udøvende deltagere.

### **Medalje og præmieceremoni:**

Der er medalje til alle, men ingen kyssepige! Medaljen ligger fremme til høflig selvbetjening.

Der er ingen præmieoverrækkelse, men alle podieplaceringer, i de grupper hvor der er deltagere nok, vil som vanligt modtage invitation til at deltage gratis i næste Aabenraa Tri.

Resultatlisten vil kunne ses på hjemmesiden aabenraatri.dk

### **Kort over hele ruten:**

<https://www.plotaroute.com/routecollection/3941?units=km>

Vi håber rigtig meget på din forståelse for alle disse tiltag, men uden dem ville det ikke være muligt at få tilladelsen til at afholde Danmarks ældste triathlonstævne.

Vi glæder os til at se dig på søndag 😊

Sportslig hilsen

AAIG Atletik, Tri og Motion