



RACE GUIDE 2024

Velkommen til Karrebæksminde Triatlon.

I denne deltagerguide vil du kunne finde oplysninger om din deltagelse, samt svar på dine spørgsmål vedrørende din deltagelse i Karrebæksminde triatlon. Desuden har vi opridset de regler du skal forholde dig til under din deltagelse.

Læs denne guide nøje, da den indeholder vigtige informationer for din deltagelse. Husk, at reglerne er til for at hjælpe dig og de øvrige deltagere, samt skabe sikkerhed for alle deltagerne. Overhold dem venligst, så alle får et sjovt løb, og ikke mindst et sikkert løb.

Ved tvivl vil det altid være denne guide der indeholder den korrekte information.

Ved spørgsmål kan der sendes mail til karrebæksmindetriatlon@gmail.com, eller anvende vores facebook-side (<https://www.facebook.com/karrebæksmindetriatlon>).

Held og lykke, vi ses i mål!

På vegne af hele teamet bag Karrebæksminde Triatlon 2024

Indhold

| | |
|---|----|
| Tidsplan: (foreløbig – små ændringer kan forekomme) | 2 |
| Praktisk Information | 3 |
| Placering af løbsnummer | 5 |
| Stafethold | 7 |
| Race Briefing | 7 |
| Svømmerute | 8 |
| Skiftezone 1 (Svøm til Cykling) | 10 |
| Specialized Næstved Cykel Center Cykelrute | 11 |
| Skiftezone 2 (Cykling til Løb) | 14 |
| Løberute | 15 |
| Næstved Haveservice målområde | 16 |
| Toiletter | 18 |
| P pladser: | 19 |
| Publikum | 20 |

Tidsplan: (foreløbig – små ændringer kan forekomme)

Fredag 30. maj

16:00-20:00 Indskrivning - afhentning af deltagerkuvert – Græsplænen foran Smålandshavet

Lørdag 1. juni

08:30-11:30 Indskrivning - afhentning af deltagerkuvert – Græsplænen foran Smålandshavet

08:30-11:30 Check-In af cykel.

11:30 Check-In cykel lukker.

11:45 Deltagere skal være i respektive bokse i skiftezone

11:50 Race Briefing i Skiftezone

11:55 Deltagerne går samlet fra skiftezone til svømmestart - Følg anvisning.

12:00 Starten går for Startgruppe 1 – Svømmetid under 18 min Start i vandkant

12:01 Rullende start for Startgruppe 2 – Svømmetid under 20 min

12:03 Rullende start for Startgruppe 3 – Svømmetid under 24 min

12:05 Rullende start for Startgruppe 4 – Svømmetid over 24 min

14:00 Første deltager i mål

14:45 Præmie ceremoni Top 3 M / K, tidspunkt er omtrentligt

15:20 Cykelruten lukker

16:30 Sidste deltager krydser målstregen

17:00 Tak for i år

18:00 Online tilmelding til Kbæk Tri 10 års jubilæum lørdag d 14 juni 2025 åbner

Start gruppe 1: forventet svømmetid (ved tilmeldingen) under 18 min

Start gruppe 2: forventet svømmetid (ved tilmeldingen) under 20 min

Start gruppe 3 : forventet svømmetid (ved tilmeldingen) under 24 min

Start gruppe 4 : forventet svømmetid (ved tilmeldingen) over 24 min

Praktisk Information

Resultat service: RunRaces og BBT

Via RunRaces.dk, herfra kan der klikkes på resultatlink i stævneoversigten.(scroll til højre og klik på "pokalen")

Link til resultater: <https://runraces.bbtiming.com/event/193/results>

Link til deltagerliste: <https://runraces.bbtiming.com/event/193/participants>

Facebook/Sociale Medier/Instagram

Karrebæksminde triatlon kan findes på facebook ved linket

www.facebook.com/karrebæksmindetriaatlon, hvor alle nyheder, updates og anden relevant info bliver postet. Gå ind og "Like" siden, og få det direkte i dit nyhedsfeed på Facebook.

Hvis der opstår spørgsmål i forbindelse med stævnet kan du "poste" dem herinde, og få svar direkte.

Hvis du vil tagge stævnet, kan du bruge hashtag #Kbæktri og #Kbæktri

Billeder

Kongsgaard Foto gør sit bedste for at fange billeder af alle atleter. Takket være sponsorerne Møns Bank, Næstved Cykel Center Specialized, Mærk Næstved og Næstved Haveservice vil der blive lagt gratis billeder op på Facebook med billeder fra svømme, cykel og løbe-rute. De kommer op hurtigst muligt på Facebook og vil kunne ses der. Bestilling af individuelle billeder kan efterfølgende gøres hos Kongsgaard Foto, hvis man ønsker et print i ramme.

Registrering og Check-In

Registrering og afhentning af deltagerkuvert er muligt fredag eftermiddag og lørdag morgen i Karrebæksminde ved skiftezone.

Vi anbefaler atleterne at ankomme tidligst muligt. Der vil være trængsel på adgangsvejen til Karrebæksminde og planlæg derfor ankomst i god tid. Så er der tid til at finde parkeringsplads og Check In uden tidspres.

For at indregistrere dig skal du:

- medbringe billede legitimation (Pas, Kørekort, mv)
- Forinden have udfyldt Waiver. Dette kan gøres elektronisk på dette link: <https://kbaektri.com/triatlon/atletguide-og-racewaiver/>
- Husk dit startnummer. Startnummer står i den mail du får kort inden stævnet og det kan findes på startlisten:

<https://runraces.bbtiming.com/event/193/participants>

OBS: Nummeret er personligt, og kan **ikke** overdrages.

Deltagerkuvert. I din kuvert finder du følgende:

- Dit personlige startnummer
- Tidtagingschip
- Armbånd med dit nummer. Du bedes tage dette armbånd på med det samme.
- Ark med klistermærker til markering af hjelm og cykel

Sammen med Deltagerkuvert skal du tage en badehætte som svarer til den startgruppe der er trykt på kuverten. Sikkerhedsnåle vil du kunne samle op her ved registreringen.

Har du bestilt startnummer bælte eller chip bånd, vil dette blive udleveret sammen med kuverten.

Skiftezone pose udleveres ved indgangen til skiftezone. Hvis du har en skiftezone fra tidligere år må de gerne bruge denne. Så hjælper du miljøet og os.

HUSK SELV:

Chipholder / velcro bånd

Startnummerbælte kan med fordel benyttes.

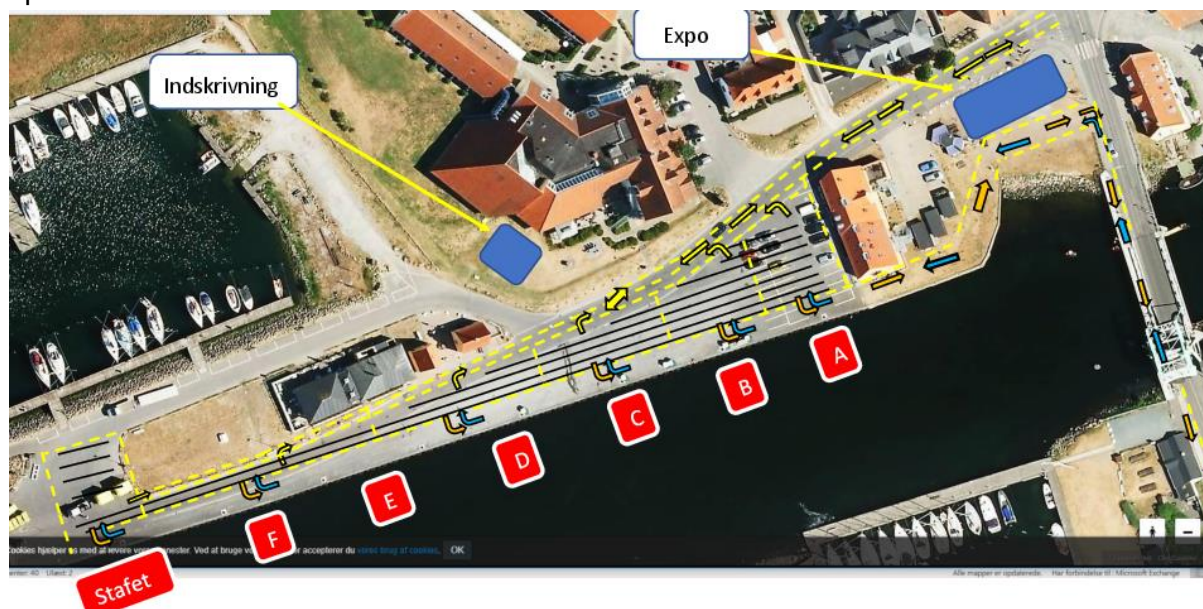
Chipholder og startnummerbælte sælges ved indskrivningen. 1 del for 30 kr. eller begge dele for 50 kr. Vi modtager kontanter eller MobilePay

OBS: Hvis du har nogen medicinske/fysiske lidelser anbefaler vi at din læge har clearet dig til at måtte stille op. Løbsarrangørerne kan ikke holdes ansvarlig for din deltagelse i Karrebæksminde Triatlon.

BEMÆRK: Kun atleter med armbånd, samt Officials vil have adgang til skiftezonens. Familie og venner må ikke komme ind på området.

Expo

Du finder vores Expo ved skiftezonens. Kom gerne forbi og se de gode tilbud fra vores sponsorer.

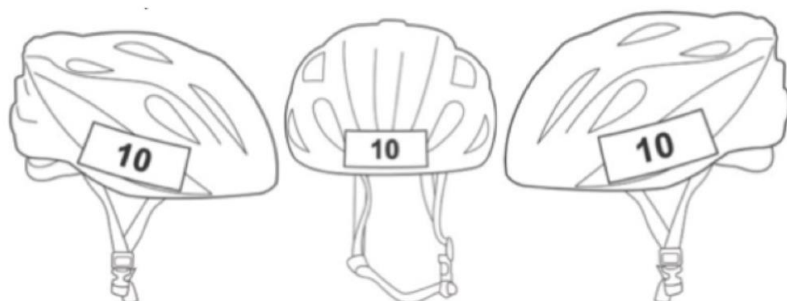


Waiver udfyldes inden stævne. Findes elektronisk her <https://kbaektri.com/triatlon/atletguide-og-racewaiver/>

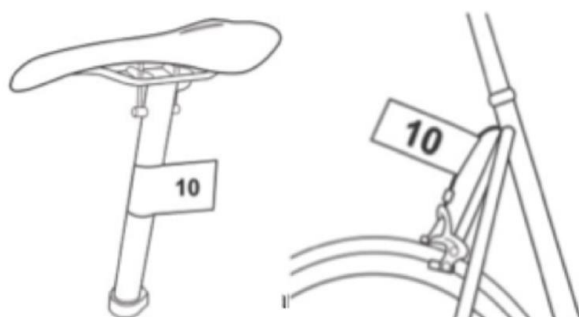
Placering af løbsnummer

Til registreringen får du udleveret et startnummer ark som dette nedenunder. Der er et klistermærke til din skiftezonepose, et klistermærke til din cykel og tre klistermærker til din hjelm. Alle klistermærker skal sættes på som anvist, og må IKKE modificeres. Følg anvisningen hvis du er i tvivl.

Hjelm: Løbsnummer på hjelmen skal sidde synligt på venstre side og højre side, samt på fronten som indikeret på tegningen herunder:



Cyklen: Løbsnummer på cyklen skal placeres på saddelpinden, eller bremsekabelet (yderrøret) som indikeret på tegningen herunder:



Løbsnummer: Det udleverede løbsnummer skal placeres synligt foran på atleten til løbet. Det er tilladt at bære løbsnummer under cyklingen, men IKKE under svømningen. Løbsnummer skal sættes fast med sikkerhedsnåle eller startnummerbælte. Startnummerbælte sælges ved indskrivningen.

Løbsnummer på skiftepose: HUSK at placere løbsnummer på din skiftepose så de synligt kan identificeres. Skifteposen skal placeres ved siden af cyklen uden gene til din nabo. Sørg for at klistermærket klister på sig selv, da det ellers kan falde af posen.

CHIP - Afleveres efter du er kommet i mål.

Godkendelse af hjelm samt cykel

Din hjelm skal godkendes af løbsofficerer, og skal leve op til de gældende danske lovkrav. Løbsarrangørerne har lov til at afvise enhver hjelm der ikke lever op til disse krav, og en ny

hjelm skal derefter fremskaffes før check-in kan færdiggøres. Cykelhjelme vil blive kontrolleret.

Det er atletens opgave at have en cykel i god stand og som lever op til de gældende krav om bremses mv. så den er forsvarlig at køre på. Løbets officerer kan afvise enhver cykel der ikke lever op til disse krav, og en ny cykel skal fremskaffes, eller cyklen skal bringes i orden for at check in kan færdiggøres. Sørg for at dine bremses er funktionelle, samt at cyklen er i god stand til at klare de 50 km.

Ind / Ud-tjekning af cykel i skiftezone

Din cykel skal tjekkes ind inden kl 11:30 for at du kan stille til start. Sørg for at have påsat alle klistermærker.

KOM TIDLIGT DA DER KOMMER MANGE ATLETER!

Cyklerne kan frit stilles i stativerne i den skiftezoneboks du er blevet tildelt. Skiftezoneboks er oplyst på kuverten med dit startnummer.

Du må kun medbringe de ting som du skal bruge til selve racet. Alt hvad der ligger ved siden af vil blive fjernet. Sørg for ikke at tage alt for meget ekstra bagage med. Der vil IKKE være mulighed for bagage opbevaring. Sørg for at give plads til din nabo og vis hensyn til de andres stævne også.

Cyklen skal hænges i sadlen på stativet. Cykler der hænges i styret, bliver hængt i sadlen af vores frivillige. Det er ikke tilladt at markere sin cykel i skiftezone med balloner eller andre effekter.

Vores frivillige vil passe på din cykel imens den hænger i skiftezone. Dog påhviler cyklens ansvar ejeren, og hvis det ikke er nok med vores frivillige, anbefaler vi at du låser din cykel. Du er selv ansvarlig for din cykel, og kan ikke pålægge arrangørerne ansvar ved bortkomst.

For at tjekke din cykel ud SKAL, du fremvise dit armbånd som skal være intakt og sidde omkring håndledet (så tag det ikke af før du har afhentet din cykel.) Dit nummer på armbåndet skal stemme med cyklen for at den må tages ud. Hvis ikke kræver vi en anden form for dokumentation på at det er din cykel.

Cykler kan tjekkes ud fra efter kl 14.30 og frem til kl 17.30. Efter kl 17:30 vil der ikke længere være adgangskontrol til skifte zone.

Skiftezoneposen

Skiftezoneposen skal indeholde alt relevant udstyr nødvendigt for dig til at gennemføre Karrebæksminde Triatlon samt eventuelt skiftetøj. Du må ikke have udstyr liggende uden for posen på noget tidspunkt af løbet, og vil modtage en straf hvis det ikke er lagt ned i din pose.

Det er kun tilladt at have hjelm, solbriller og startnummer liggende på cyklen. Cykelsko skal være sat fast i klik-pedalerne eller ligge i skiftezoneposen. Ingen effekter må stå på jorden ved siden af cyklen.

I tilfælde af regn anbefaler vi at du tager en plastikpose med til at beskytte dine sko og tøj undervejs i løbet.

Din våddragt SKAL efter svømningen lægges i posen, og må IKKE hænges på stativet ved din cykel.

Stafethold

Chippen fungerer som depeche, dvs svømmeren afleverer chippen til personen som skal cykle, som igen afleverer den til løberen. Alle skift sker i skiftezone.

Alle team-medlemmer skal deltage i racebriefing! Der udleveres startnummer til både cykel og løb. Disse skal bære synligt under løbet. På cyklen skal nummeret placeres bagpå, på løb foran!

Stafethold har deres egen skiftezoneboks: Boks Stafet

RACE BRIEFING OBLIGATORISK FOR ALLE DELTAGERE

Kl 11:50 i skiftezone

Løbsstart

Alle atleter skal have færdiggjort deres cykel check-in kl 11:30.

Kl. 11:55 skal man være klar til at gå samlet med sin startgruppe mod Start.

Den officielle badehætte udleveret ved registreringen skal bæres synligt, og det er ikke tilladt at markere den på nogen som helst måde. Det er tilladt at bære en personlige badehætte underneven hvis dette ønskes.

Vi anbefaler altid brug af våddragt.

Det er IKKE tilladt at have hænderne/fødderne tildækket.

OBS:

Hvis vandtemperaturen er under 16 grader er våd dragt obligatorisk, Hvis vandtemperaturen er over 18 grader er brug af våddragt frivilligt.

Ved vandtemperaturen under 15 grader vil løbsarrangørerne oplyse hvorvidt neoprenfødder/hænder tillades.

Ved vandtemperatur på mindst 13 grader gennemføres fuld distance svømning (950m).

Har du nogen bekymringer inden svømningen kan du indikere det overfor vores livreddere, samt stille dig bagerst.

HVIS MAN FORTRYDER AT STILLE TIL START SKAL MAN SIGE DETTE TIL EN ARRANGØR OG OPLYSE SIT STARTNR!

Svømmerute

Start procedure:

Kl 11:55 Alle grupper er klar i startboks udenfor skiftezone klar til at gå mod start.

Startgruppe 1 – forventet svømmetid under 18 min

Kl 11:55 Går fra startboks mod Start.

Kl 12:00 Starten går i vandkanten for startgruppe 1. (Gun start) Startgruppe 2 bliver stående ved portal og sendes afsted med 5 stk hver 5 sek

Startgruppe 2 – forventet svømmetid under 20 min

Kl 11:55 Går fra startboks mod Start.

Kl 12:01 Starten går og deltagerne sendes afsted med 5 stk hver 5 sek.

Din tid starter først når start strengen passerer.

Startgruppe 3 – forventet svømmetid under 24 min

Kl 11:55 Går fra startboks mod Start.

Kl 12:03 Starten går og deltagerne sendes afsted med 5 stk hver 5 sek.

Din tid starter først når start strengen passerer.

Startgruppe 4 – forventet svømmetid over 24 min

Kl 11:55 Går fra startboks mod Start.

Kl 12:05 Starten går og deltagerne sendes afsted med 5 stk hver 5 sek.

Din tid starter først når start strengen passerer.



Svømmeruten er 950 m lang. Alle bøjerne skal passeres korrekt.

Retningen på svømmeruten afgøres af livredderne. Beslutningen træffes på dagen og vil blive oplyst ved Racebriefing.

Skulle der opstå problemer af nogen slags, vil der være kajaker, samt livreddere på plads, klar til at assistere dig. Kommer du i nogen form for problemer, så læg dig på ryggen og ræk en arm i vejret. Bevar roen og en livredder vil komme hen til dig samt assistere dig. Modtager du hjælp til at komme fremad udover ved egen kraft, vil du være diskvalificeret fra resten af stævnet.

Det er ikke tilladt at anvende nogen form for finner, padler, snorkler eller andre anordninger der kan hjælpe til med svømningen.

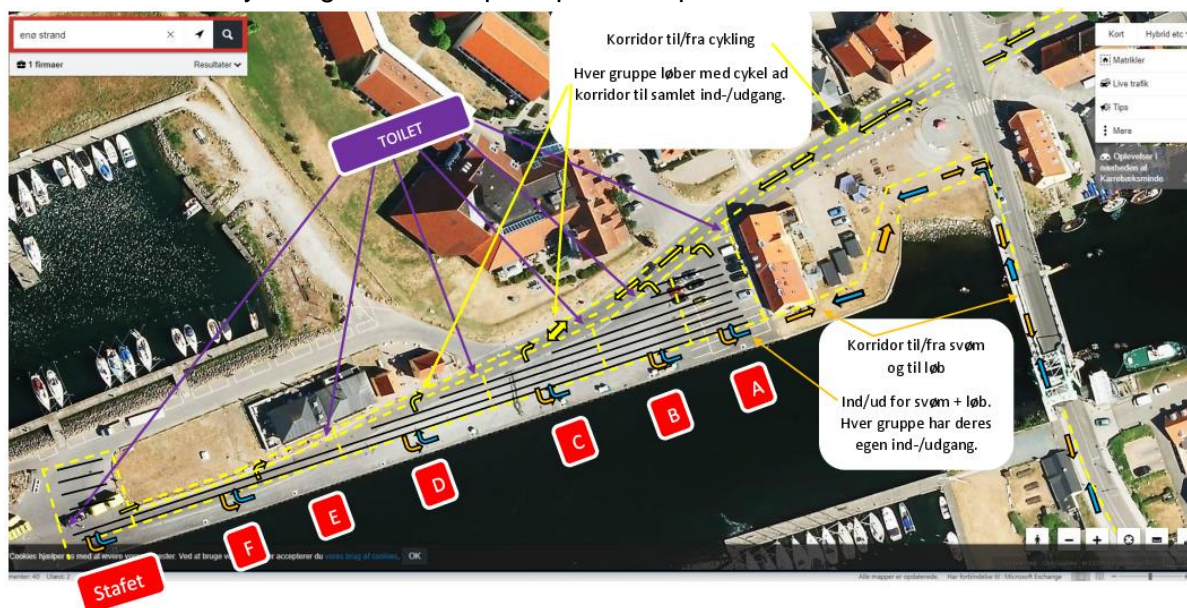
Ansigt, hænder og fødder skal være udækket til alle tider under svømningen. Ved vandtemperaturen under 15 grader vil løbsarrangørerne oplyse hvorvidt neoprenfødder/hænder tillades.

OBS: Husk at have din chip på, når du går til svømmestarten. Chippen skal fastgøres rundt om venstre ankel. Chippen skal placeres uden på eller neden for våddragten. Den må ikke være skjult af våddragten.

INGEN CHIP, INGEN TID!

Skiftezone 1 (Svøm til Cykling)

Efter svømningen forlades stranden og op på fortovet. Der løbes over broen til skiftezone som indikeret på tegningen herunder med blå pile, hvorefter skiftezone entreres. Atleterne finder selv deres cykel og skiftezone pose på deres plads.



Våddragt placeres i skifteposen, og må ikke efterlades på jorden eller på cykelstativerne. Hvis du skal skifte alt dit tøj (læs: være nøgen), så skal du anvende et håndklæde til at dække dig. Nøgenhed accepteres ikke.

Deltagerne skal være opmærksomme på eventuel trafik i skiftezone: HUSK PÅ AT GIVE PLADS. Det er tilladt at have hjelm + solbriller og startnummer placeret på cyklen. Hvis cykelskoene er ved cyklen, skal de være på spændt i pedalerne. Ellers placeres de i skiftzoneposen.

Før cyklen tages ud af stativet, skal hjelmen være spændt. Hvis ikke, vil det medføre en straf fra løbets officials. Cyklen trækkes ud af skiftezone, og må først påstiges efter atleten har krydset påstigningslinien.

Herefter går cykelruten rundt på Alléen og der fortsættes lige over Brosvinget (Gule pile). Alléen følges op til Karrebækvejen.

På Karrebæksvejen SKAL cykelstien anvendes. Dette gælder også på vej tilbage mod skiftezone når du har kørt hele ruten.

Vær ALTID opmærksom på sideveje, og følg de frivilliges instrukser.

Græshoppen

Broen "Græshoppen" ligger midt i Karrebæksminde og spiller en central rolle for byen og adgangen til Næstved Havn. Den skal krydses 2 gange i løbet af triatlonstævnet. Første gang efter svømningen og på vej mod skiftezone, og igen efter du har stillet cyklen og er på vej ud på løberuten.

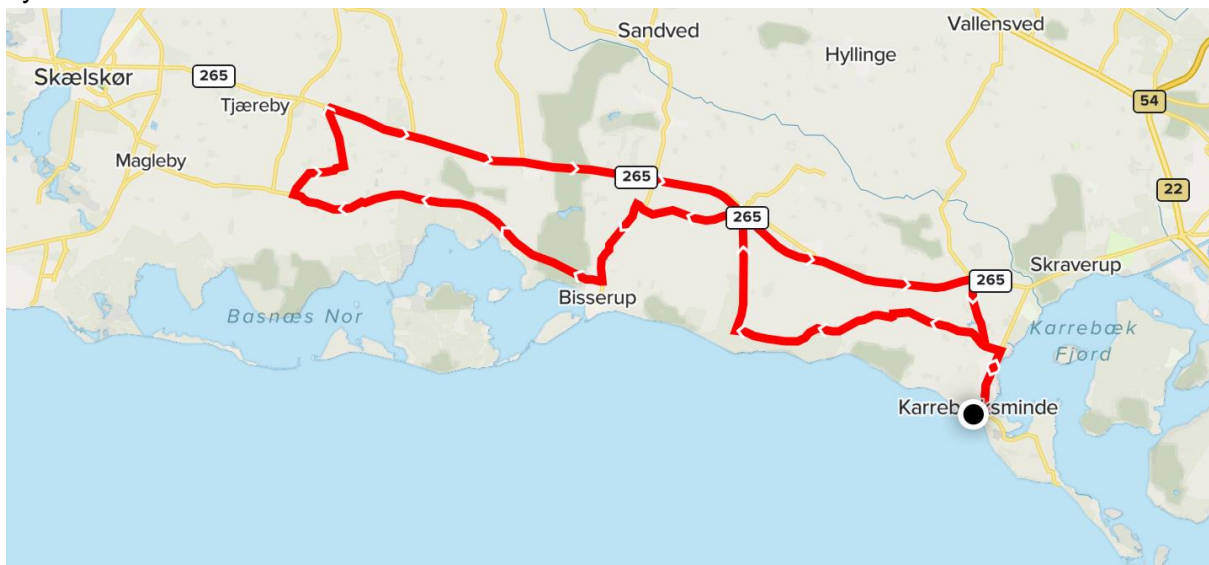
Broen vil kunne passeres i de tidsrum hvor der vil være atleter, undtagen hvis der skulle komme et erhvervsmæssigt skib der skal igennem. Stævnet har været i dialog med Næstved Havn, og de har forståelse for at holde broen nede i det tidsrum stævnet foregår. Hvis broen går op (bommene går ned), SKAL du som atlet respektere dette og må ikke forcere bommene. Enhver form for overskridelse vil føre til direkte diskvalifikation.

Specialized Næstved Cykel Center Cykelrute

Cykelruten er 50 km og går ind i landet rundt igennem byerne Karrebækstorp, Bisserup og Spjellerup. Der køres en omgang på ruten, som er hurtig og seværdig, men med tekniske sving. Vær opmærksom på alt trafik derude, da der ikke er spærret af for andre trafikanter og færdselsloven skal overholdes.

Vi anbefaler at bruge gode solide dæk på cyklen, da der kan være småsten og andet på vejene. Langt det meste af ruten er på god asfalt, men der er enkelte passager af mindre veje.

Deltagere skal selv være i stand til at håndtere en punktering. Der vil ikke være rullende cykelservice.

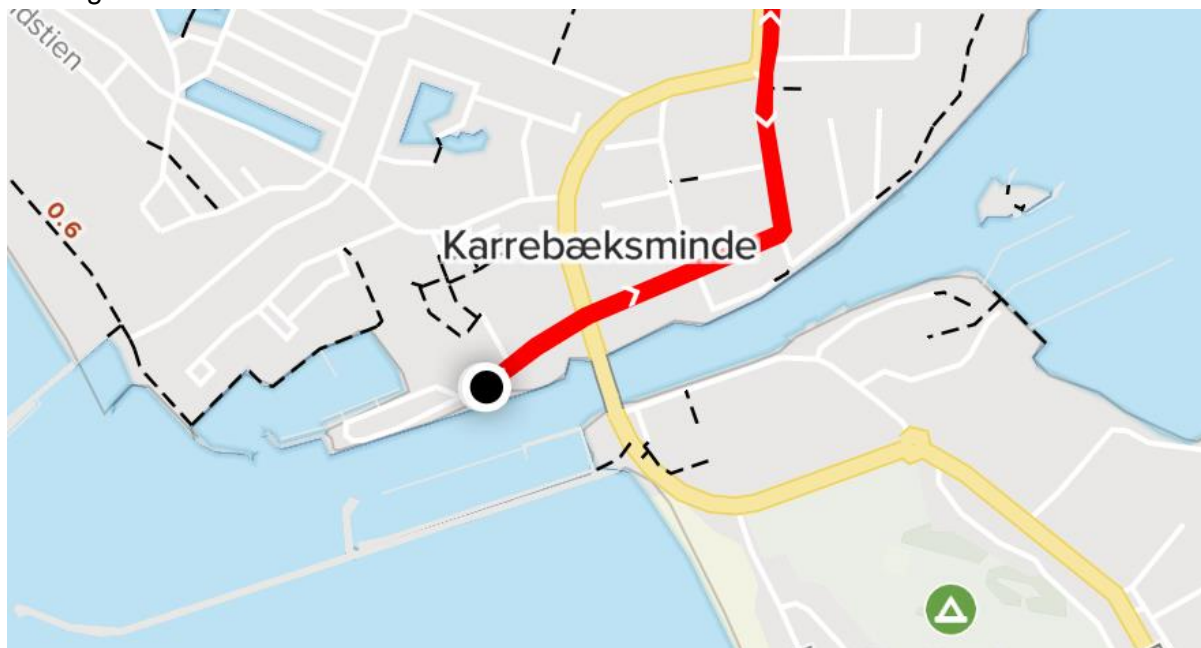


Se ruten her: <https://www.gpsies.com/map.do?fileld=rfhadrpbcbzhifqcn>

NO PASS ZONE

Alléen, som er strækningen fra skiftezone og ud til Karrebækvejen er NO PASS ZONE. Dette gælder på vej ud på cyklingen og på vej tilbage til skiftezone.

Der må ikke overhales på denne strækning, det er en relativ smal vej med mindre gode oversigtsforhold.



Afspærring af cykelrute

Cykelruten vil ikke være lukket for offentlig trafik i den retning som cyklingen foregår i. Det vil sige DU KAN GODT RISIKERE AT MØDE MODKØRENDE TRAFIK. Husk på beboerne i området og respekter deres ejendomme. Det vil sige, ingen skrald nogen steder på ruten, ingen tisseri i buske mm.

Skulle en bil komme ind på ruten skal du forholde dig i ro. Biler henstilles til at holde sig bag atleterne, og hurtigst muligt komme væk fra ruten.

Der vil blive sluset trafik igennem på ruten, så vær opmærksom de steder hvor dette kan forekomme.

OBS: Krydsning af Karrebækvej:

Efter 2 km og igen efter 48 km skal man krydse Karrebækvejen. Der vil være officials, og de vil sørge for at få atleterne sikkert over. Sørg for at være opmærksom på trafikken, og vig tilbage for biler. Du har som atlet ansvar for at køre efter færdselsloven, hvis intet andet er angivet.

Derfor, vær ekstra opmærksom ved: Krydsende veje - Ved højre-, samt venstre-sving.

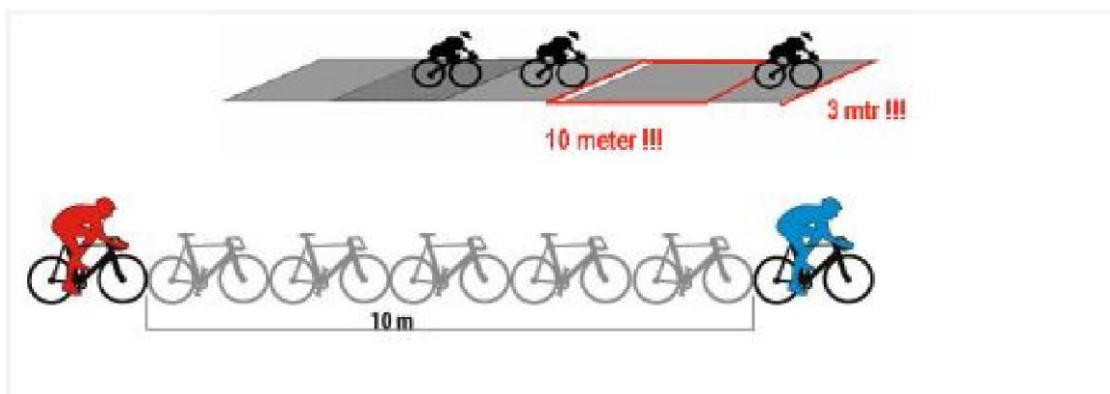
Cykelruten vil være opmærket med pile. Steder som kræver særligt opmærksomhed vil være markeret med et Giv Agt – skilt.

Atleter henstilles til at følge alle instruktioner fra frivillige, race officials, trafik officials, mv. Mangel på dette kan medføre straf, eller diskvalifikation.

Karrebæksminde Triatlon er et non-drafting stævne

DET ER IKKE TILLADT AT DRAFTE PÅ ANDRE CYKLER!

Atleter skal gennemføre cyklingen alene, og skal holde sig i højre side af vejen, tæt på den hvide stribе. Kun ved overhalinger må atleter trække til venstre og hurtigt passere en forankørende atlet. Derefter skal den overhaledede atlet lade sig falde tilbage med 10 meter før atleten må prøve at generobre sin føring.



10 meter reglen: En boks som måler 10 m målt fra forhjul til baghjul, og med en bredde på 3 m. Der må kun overhales venstre om, og alt passage højre om vil medføre straf eller diskvalifikation.

Advarsler

Mundtlig: Ved en mundtlig advarsel får atleten en henstilling fra en official, og skal agere på baggrund af denne. Hvis ikke atleten gør som påtalt, kan det medføre diskvalifikation.

Stop and Go: Ved drafting i længere tid eller dannelse af en gruppe af atleter, har officials muligheden for at standse hele gruppen og derefter sende atleterne af sted enkeltvis med 10-20 sekunders mellemrum.

Andet: Det er ikke tilladt at anvende musik afspillere, telefoner eller anden form for kommunikationsmidler mv. på cykel-ruten. Atleter skal kunne høre frit, for deres egen sikkerhed og andre atletes sikkerheds skyld.

Forplejning:

Man skal selv medbringe energi og væske til cykelruten

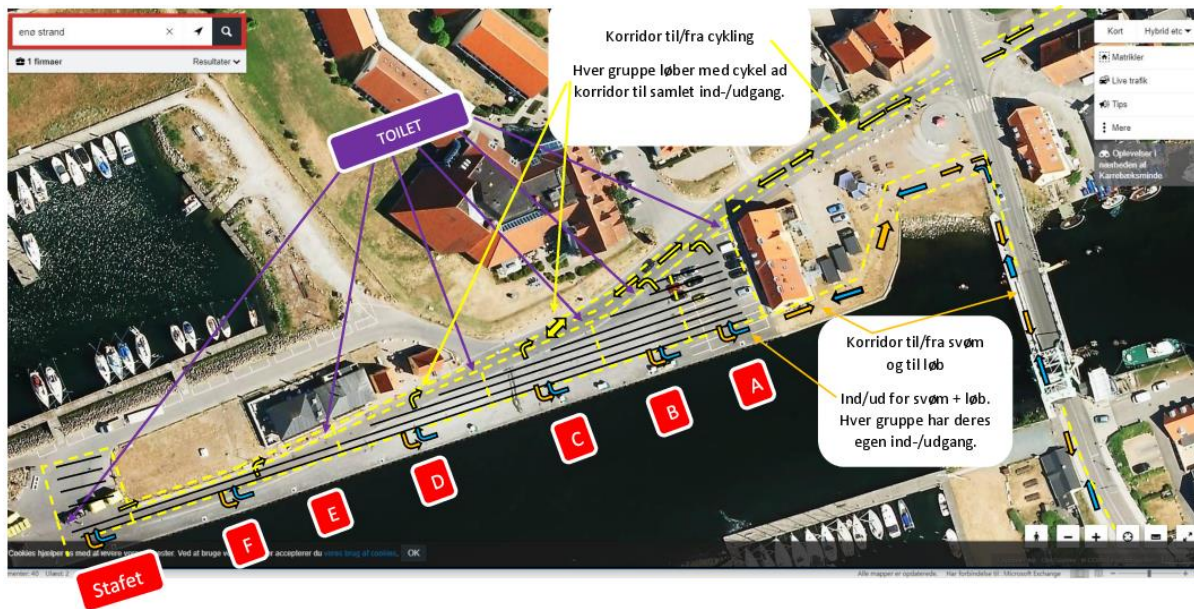
Det er ikke tilladt at få egne energi-produkter fra familie/venner på ruten.

Det er ikke tilladt at smide flasker, affald, mv. på ruten. Hver atlet er ansvarlig for at overholde dette og ved overtrædelse vil dette medføre diskvalifikation. Tænk på miljøet inden du smider om dig med affald.

Skiftezone 2 (Cykling til Løb)

Når de 50 km cykling er overstået i god stil, ankommer atleterne til skiftezone 2. (Gule pile) Atleten skal være af cyklen før man rammer den afmærkede linje (på/afstigningslinjen) der indikerer indgangen til skiftezone.

På vej ind i skiftezone skal atleten beholde hjelmen på indtil cyklen er stillet på den afmærkede plads. Herfra skifter atleten til løbetøj som befinder sig i Skiftezonepose. Posen skal stilles pænt efterfølgende inden løbet påbegyndes. Skal der skiftes helt, henvises til samme procedure som ved svømning. Ingen må være nøgne i skiftezone. Løbet starter samme sted som man kom ind i skiftezone efter svømningen (Orange pile)



Løberute

Du løber tilbage ad samme vej, som du ind kom fra svømningen. Du fortsætter frem til campingpladsen, hvor du løber ind til højre, gennem campingpladsen med retning mod Lungshave. Bemærk, at der kun løbes gennem campingpladsen én gang.

Løberuten er 10,5 km lang, og slanger sig igennem det smukke landskab på Enø. Kulissen er sat med løb langs vandet, igennem sommerhusområdet Lungshave, Redztholmvej og tilbage mod Målområdet.

Se ruten her: [Kbæk Tri 2024 løberute](#)

Ruten er flad, hurtig og med få tekniske passager, med lækker ny asfalt og passager på stabilt grus.

Ruten gennemløbes 1 gang

Opløbet er spektakulært. Opløbstrækning er på Cirkuspladsen med den velkendte røde løber og masser af tilskuere.



Løbet er individuelt, og der må ikke modtages hjælp fra tilskuere enten i form af løb ved siden af atleten eller på cykel. Al hjælp skal fraviges, og dette er atletens ansvar. Gøres dette ikke, kan det medføre straf.

Der må heller ikke anvendes musik på løberuten, og brug kan medføre diskvalifikation af atleten.

Der må ikke smides skrald nogen steder udover det anførte sted ved depotet! Tænk på miljøet, og tænk på borgerne i området.

OBS: Der vil være steder på løberuten som er smalle, hold derfor godt til højre. Så kan hurtigere løbere passere på din venstre side.

Depot

Der er depot med vand ved vendepunktet efter ca 4,5 km og ved ca 7,5 km
Det er self-service. Kort herefter står en beholder hvor du skal smide din kop i.

Egen forplejning:

Har man brug for egen forplejning skal det selv medbringes.

Du skal selv have alt skrald med tilbage - Det må ikke smides på ruten.

Næstved Haveservice Målområde

Karrebæksminde Triatlon opløb og målområde er på Cirkuspladsen.

Husk at nyde de sidste meter, og sørg for at få armene i vejret! Dette er dit øjeblik!

Målstregen lukker kl. 16.30, og sidste deltager skal derfor have krydset målstregen inden da, for at få registreret en tid.

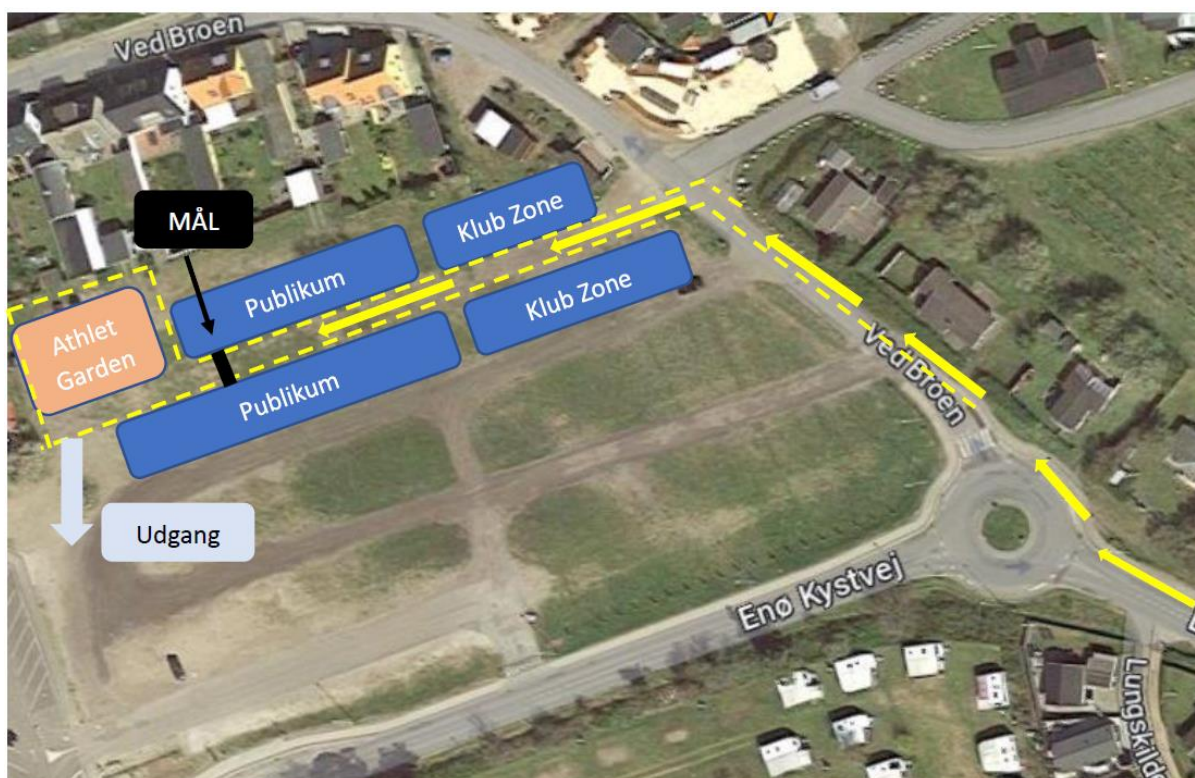
Når du har krydset målstregen, får du udleveret din velfortjente medalje og afleverer din chip. Sørg for at bevæge dig fremad, da der er mange som kommer i mål på samme tid, og alle gerne vil have samme gode oplevelse. Gør plads.

Herefter fortsætter du over til After Race Zone, et område forbeholdt deltagere. Her venter forkælelse,

Kbæk Tri udleverer en Bak Optics Hellerup drikkedunk med kølet vand

Du kan få en grillet pølse serveret i samarbejde med Banhoek Chilli Oil, en kølig øl eller cola samt frugt.

Der vil være opstillet borde og bænke så du kan slappe af og nyde øjeblikket.



After Race zonen vil være helt lukket for andre end Jer, men I kan gå ind og ud af den, blot I har startnummer på, og startnummer skal vises frem når I skal have noget udleveret inde i After Race zonen - når I har fået f.eks. en pølse, så vil I få et kryds på jeres startnummer.

Cut-Off tider

For at stævnet kan blive afviklet sikkert, vil der være cut-off tider man skal overholde for at få lov til at fortsætte i racet. Race-Marshalls vil oplyse dig hvis ikke du har nået en cut-off tid.

Svømning: kl 12:50 (ud af vandet)

Cykling: kl.15:20

Mål: kl 16:30 (Vejledende tidspunkt, dette er tidspunktet oprydning begynder. Det er fortsat muligt at løbe i mål og få sin tid registreret.

Tidtagningen

Tidtagning til Karrebæksminde Triatlon bliver lavet af RunRaces ved brug af Chip. Du modtager i deltagerkuverten din egen personlige chip, som skal bæres under hele racet for at få en godkendt tid. Den sættes fast om venstre anklen med velcrobånd. Der sælges velcrobånd ved registreringen eller du kan vælge at medbringe dit eget velcrobånd.

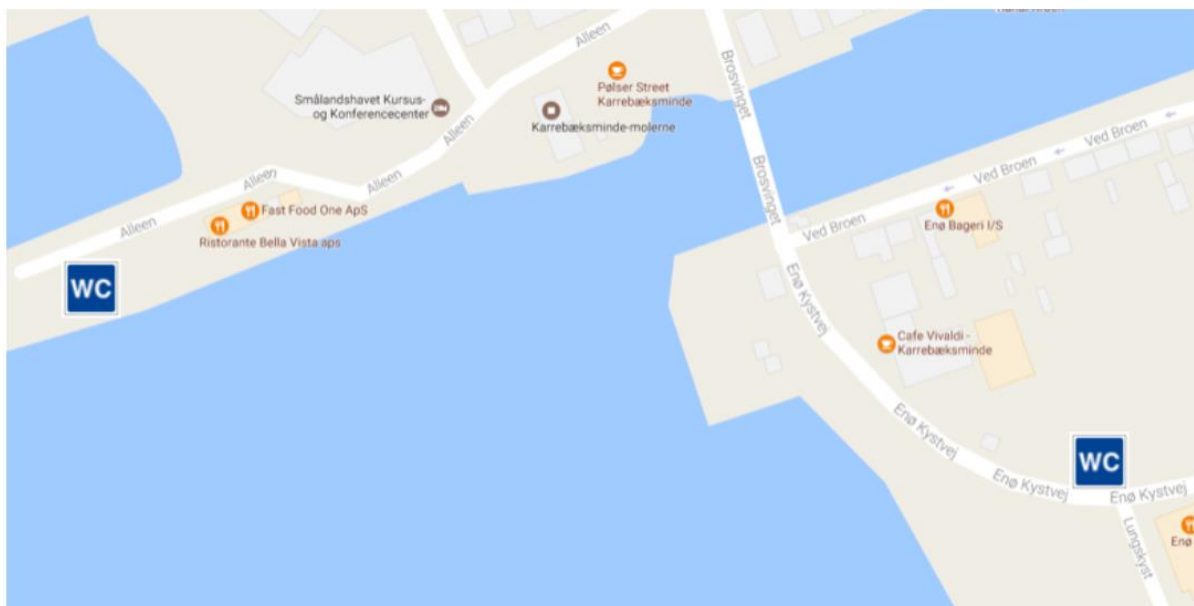
Vigtigt: chippen skal placeres uden på eller neden for våddragten. Den må ikke være skjult af våddragten.

Husk at aflevere din chip efter brug. Hvis den ikke afleveres modtager du en faktura på 350 kr.

DNF: Udgår du undervejs i konkurrencen, skal du melde det til en Official, eller sende en sms på 2055 7764.

Toiletter

Der er masser af offentlige toiletter i Karrebæksminde.



Kortet viser de andre offentlige toiletter

Enø Grill ved stranden - 8 toiletter.

Pandekagehuset ved skiftezone - 3 stk.

Skal man på toilet undervejs, er det ikke tilladt at bruge buske og andet ved beboelse. Hav respekt for folks sommerhuse mv. Søg i så vid udstrækning det er muligt, at anvende et af de offentlige toiletter - de er alle tæt på ruten!

Generel information

Nødnummer 7155 7323

Opstår der situationer undervejs i afviklingen af stævnet som skal håndteres af stævneledelsen kan de kontaktes på dette mobil nr **7155 7323**

Glemte Sager

Vi anbefaler at du markerer alt dit grej med tydeligt navn og telefonnummer, så du kan få dine ting tilbage hvis de bliver efterladt eller glemt. Arrangørerne er ikke ansvarlige for glemte sager, men vil når skiftezone området tømmes samle de fundne ting og kontakte deres rette ejermand. Alle glemte sager som ikke er afhentet vil blive opbevaret i en uge, hvorefter det smides ud eller køres til genbrug.

Skriv til karrebæksmindetriatlon@gmail.com hvis du har mistet noget.

Transport/Parkering

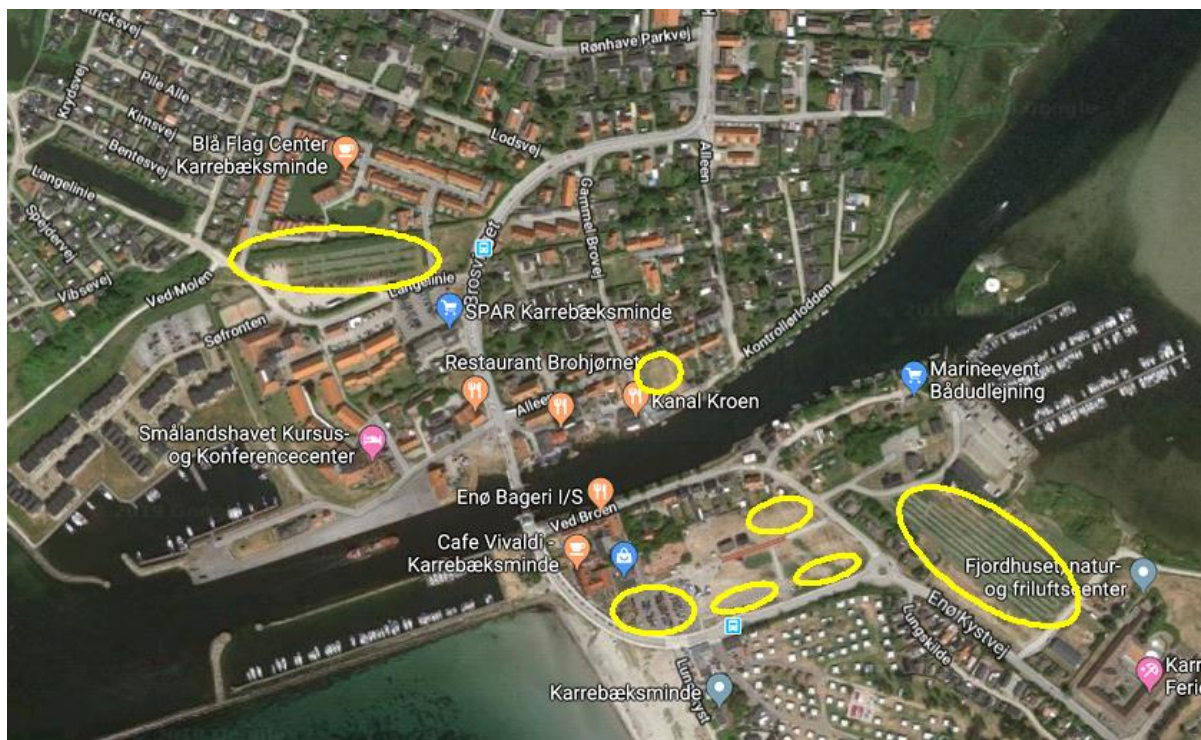
Kom i god tid, og find en parkeringsplads til din bil. Hvis du parkerer din bil på Enø, opfordrer vi til ikke at køre før efter kl 16.00 for at give plads til atleterne. Der kan ikke parkeres på kajen ved havnen!

For atleter der kommer langvejs fra, kan man tage toget til Næstved, og videre derfra med bus (eller cykle de 10 km). Der går tog hver time.

P pladser:

OBS: INGEN Parkering ved Netto!

Foruden de viste pladser er det muligt at stille bilen længere væk fra Karrebæksminde og cykle til/fra skiftezone.



Publikum

Der vil være rig mulighed for som publikum at kunne følge sin yndlingsatlet hele dagen. Ved både skiftezone og målområdet vil der være masser af musik, fest og liv.

Vores speakere vil sørge for at publikum hele tiden er velinformeret omkring slagets gang. Der vil være konstant aktion i form af svømning, skiftezone, cykling samt løberuten og målområdet.

Vi anbefaler at komme tidligt for at undgå trafikkaos.

Vær med til at skabe en fest for alle deltagerne. Cafeerne holder åbent og har et stort udvalg af lækker mad og drikkevarer.

Langs skiftezone kan publikum bevæge sig frit, og kommunikere med atleterne, og dermed komme helt tæt på den hektiske aktion der vil komme til at ske på dagen.

Karrebæksminde Triatlon er ikke kun atleternes stævne, det er i ligeså høj grad publikums!

Vi ses den 1. juni

Afsluttende:

Læs reglerne for stævnet! Det kunne være der stod noget som var vigtigt for dig!

“Som deltager accepterer jeg fuldt de betingelser, som arrangørerne har sat op i forbindelse med afvikling af stævne, samt at jeg til fulde forstår de risici, det indebærer at deltage i et motionsstævne på mit eget ansvar, samt at jeg ikke kan holde arrangørerne ansvarlige for nogen skade, jeg pådrager mig i forbindelse med min deltagelse. Yderligere forstår jeg, at arrangørerne har ret til at ændre på ruter og annullere stævnet hvis behovet opstår.”

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG PÅ STARTSTREGEN!

Mvh. hele teamet bag Karrebæksminde Triatlon

Sponsorerne som er med til at gøre Karrebæksminde Triatlon muligt:



Waiver udfyldes inden stævne. Findes elektronisk her <https://kbaektri.com/triatlon/atletguide-og-racewaiver/>