

**MÆRK NÆSTVED**



**HGATM**  
KANAL-TRIATLON



**Atletguide 2017**

**375:20:3,75**

Indholdsfortegnelse	
<b>Velkommen til Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon 2017</b>	<b>3</b>
<b>Velkommen til alle deltagere</b>	<b>4</b>
<b>Praktisk information</b>	<b>5</b>
<i>Distance</i>	5
<i>Deltagelse</i>	5
<i>Forplejning</i>	5
<i>Resultatservice</i>	5
<i>Facebook</i>	5
<i>Samaritter/førstehjælp</i>	5
<i>Tidtagningsschip</i>	6
<i>Omklædning og bad</i>	6
<i>Evt. spørgsmål</i>	6
<i>Kraftigt regnskyl</i>	6
<i>Vælger du at udgå af race før mållinjen</i>	6
<i>Vandtemperatur – våddragt eller ej?</i>	6
<i>Godt at vide, før du starter</i>	6
<b>Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon – program for dagen</b>	<b>7</b>
<b>EXPO</b>	<b>9</b>
<b>Sikkerhed – tjek ind</b>	<b>9</b>
<b>Sikkerhed, regler og beskrivelse – svømning Næstved Havn</b>	<b>10</b>
<i>Armsignaler</i>	10
Skarpt nødsignal	10
Opmærksomhed	10
Jeg er OK	10
<i>Med fordel kan du også</i>	11
<i>Vandtemperatur</i>	11
<i>Kraftigt regnskyl</i>	11
<b>Sikkerhed, regler og beskrivelse – skiftezone</b>	<b>12</b>
<b>Sikkerhed, regler og beskrivelse – cykelruten</b>	<b>13</b>
<b>Sikkerhed, regler og beskrivelse – løberuten</b>	<b>14</b>
<b>Målområdet</b>	<b>15</b>
<b>Regler og sikkerhed i øvrigt</b>	<b>16</b>
<b>Godt at vide, før du starter</b>	<b>17</b>
<b>Introduktion til åbentvandssvømning</b>	<b>17</b>
<b>Introduktion til krydstræning</b>	<b>17</b>
<b>Overnatning lige ved siden af stævnepladsen</b>	<b>18</b>
<b>For supportere/tilskuere</b>	<b>19</b>
<b>En kæmpe tak til vores sponsorer</b>	<b>22</b>

## Velkommen til Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon 2017

Kære triatlet,

Vi glæder os til at byde velkommen til 10. HGATM Kanaltriathlon ved Næstved Havn.

I denne atletguide finder du svar på forhåbentlig alle dine spørgsmål vedrørende stævnet.

Alle triatleter har selv ansvaret for at sætte sig ind i ruter og regler.

Hvis ikke nævnt i denne atletguide, gælder DTriFs stævne- og konkurrenceregler:

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

### **VIGTIGT**

Det er vigtigt, at hele guiden læses igennem, da den indeholder vigtige informationer om stævnet. Vær opmærksom på, at reglerne, der er pointeret i denne guide er til for at hjælpe dig og dem, du konkurrerer mod. Respektér dommerne, og lad os alle have en fantastisk dag.

Held og lykke – ved ses ved målstregen.

Tri-hilsner  
Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon



**NÆSTVED**

## **Velkommen til alle deltagere**

Næstved Kommune glæder sig over at kunne tilbyde Herlufsholm Atletik, Triatlon og Motion de bedste konkurrencerammer i Næstved til alle jer triatleter.

Næstved kommune ønsker alle held og lykke med afviklingen af det 10. Kanaltriathlon i træk, der nu er henlagt til den del af Næstved, der binder havnekanalen og byens centrum sammen.

Mærk Næstved er kendetegnet ved visionen om gode oplevelser gennem bl.a. store konkurrence-sportevents og samtidig det gode liv for vores familier.

Der skal således lyde en særlig tak til arrangørerne fra HGATM for at sætte rammerne op til et sportsstævne, der har fokus på triatleternes konkurrence, en bynær afvikling, der samtidig giver såvel deltagere som publikum mulighed for en unik oplevelse.

Jeg glæder mig både på byens, handels- og kulturlivets, borgernes og ikke mindst triatleternes vegne over, at det er muligt at skabe den gode synergi mellem kanalsvømningen i Næstved havn, cykelruten på Kanalvej, løberuten gennem midtbyen og endelig mål området på det grønne areal ved den frit lagte Suså.

HGATMs tilrettelæggelse af stævnet i et så bynært set up, sikrer Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon langt mere synlighed og dermed et større publikum til en tilbagevendende årlig sportsfest.

Jeg benytter lejligheden til at rette en særlig tak til de mange frivillige ildsjæle tilknyttet Herlufsholm Atletik, Triatlon & Motion, som ved deres frivillige arbejdsindsats har gjort det muligt, at vi i Næstved endnu en gang kan glæde os over et veltilrettelagt triathlonstævne.

Jeg opfordrer til at værne om respekt og fairplay hos alle i kampen om at nå de bedste resultater og dermed nå helt til tops i medaljerækkerne.

Held og lykke med arrangementet

Borgmester Carsten Rasmussen

## Praktisk information

Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon afvikles efter Dansk Triathlon Forbunds regler. Disse kan findes her: [DTriF stævne- og konkurrenceregler](#).

Registrering/ Stævneadresse	Havnegade, Næstved
Stævneplads	Området om Havnegade
Parkering	Dania Parkeringsplads, Næstved Rådmandshaven 20, Næstved Næstved Hallernes P-plads Rolighedsvej 20, ca. 50 m fra omklædning/bad Se oversigtskort på side 7.

### Distance

375 m svømning, 20 km cykling og 3,75 km løb

### Deltagelse

Deltagelse sker på eget ansvar.

### Forplejning

Vand og frugt i målområdet.

På stævnepladsen sælges vand, kaffe, is, kage, sandwich...

### Resultatservice

Resultater findes på [sportstiming.dk](http://sportstiming.dk)

### Facebook

Følg os på Facebook Kanaltriathlon @kanaltriathlon, og slå notifikationer til, så er du sikker på at modtage alle de opdateringer, der sker løbende – og op til stævnet.

### Samaritter/førstehjælp

Under hele stævnet vil der være fire samarittere til stede. To vil fast være tilknyttet stævnepladsen – og to vil bevæge sig rundt på ruterne.

### **Tidtagningschip**

Tidtagningschip skal afleveres senest ved tjek ud af cykel. Glemmer du at aflevere din chip, sender vi faktura på kr. 250,- for administration af koordinering i forbindelse hermed.

### **Omklædning og bad**

Næstved Kommune åbner dørene, så der er mulighed for omklædning før stævnet – og omklædning/bad efter stævnet. Opbevaring af skiftetøj mv. sker på triatletens eget ansvar. Der vil være åbent for omklædning fra kl. 8.00 til kl. 17.00  
Næstved Kommune, Rolighedsvej 25, Næstved (lige over for Næstved Hallerne).

### **Evt. spørgsmål**

Har du spørgsmål om Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon, er du velkommen til at skrive til [anette.oesterkjerhuus@hotmail.dk](mailto:anette.oesterkjerhuus@hotmail.dk)

### **Kraftigt regnskyl**

Ved kraftig regn afvikles stævnet som duathlon: 1,25/20/3,75 km

### **Vælger du at udgå af race før mållinjen**

Vælger du at udgå af race før mållinjen, SKAL chip afleveres til en dommer.

### **Vandtemperatur – våddragt eller ej?**

Vandtemperaturen vil blive målt på dagen mellem kl. 7 og 8 og det vil løbende blive meddelt, om der skal svømmes uden våddragt.

### **Godt at vide, før du starter**

Alle triatleter har selv ansvaret for at sætte sig ind i ruter og regler.

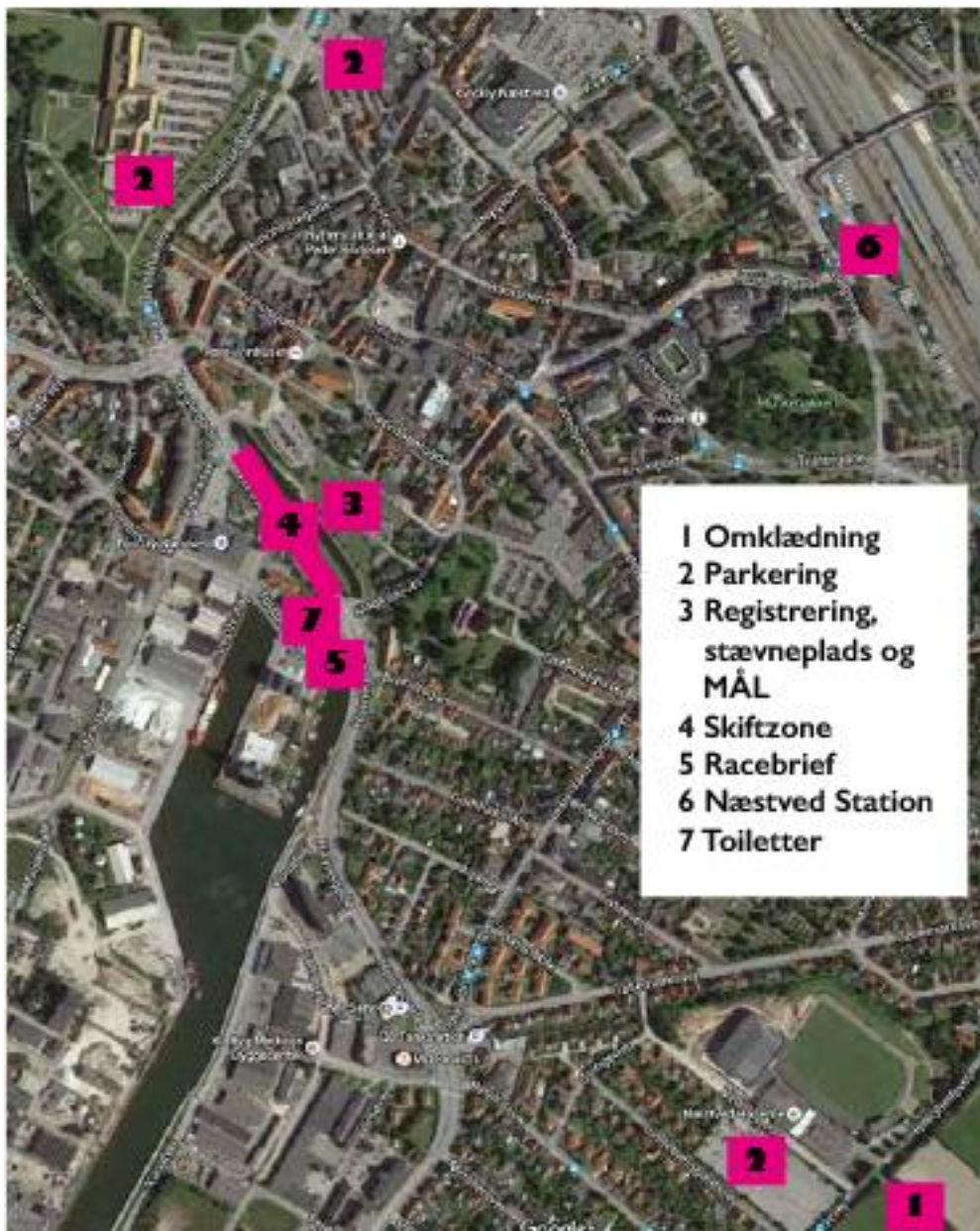
Hvis ikke nævnt i denne atletguide, gælder DTriFs stævne- og konkurrenceregler: [DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Husk at aflevere chip og chipbånd inden du forlader stævnepladsen.

Vi glæder os til at se dig.

## Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon – program for dagen

Kl. 8.00-8.45 Registrering/tjek ind.  
**Det er muligt at tilmelde sig på dagen frem til kl. 8.45 (+ gebyr på 50 kr.).**  
Afhentning af deltager-nr., chip mv.  
Havnegade, fritlagte Suså, Næstved





**I registrerings- og skiftezonen er der kun adgang for triatleter.**

	Racebrief	Start	Cutt off Svøm	Cutt off cykel	Cutt off løb
375/18/3,75	8.40	9.00	9.25	10.15	10.45

Der er finisher-medaljer til alle på 375/20/3,75, når de kommer i mål.

Kl. 12.10 Præmieuddeling børn/aspiranter

Kl. 15.30 Præmieuddeling, DM Classic

Kl. 17.00 Stævnepladsen lukker

Ved registrering får du udleveret følgende:

Tidtagingschip + chipbånd, som **SKAL** afleveres efter race

badehætte, som skal bæres under hele svømningen, racenummer til cykel og cykelhjelm + racenr. til løbedelen

+ elastikker/sikkerhedsnåle til racenummer, hvis du ikke har nummerbælte.

Venligst tjek, at du ved registrering får udleveret alle ovennævnte dele og spørg efter dem, hvis noget mangler.

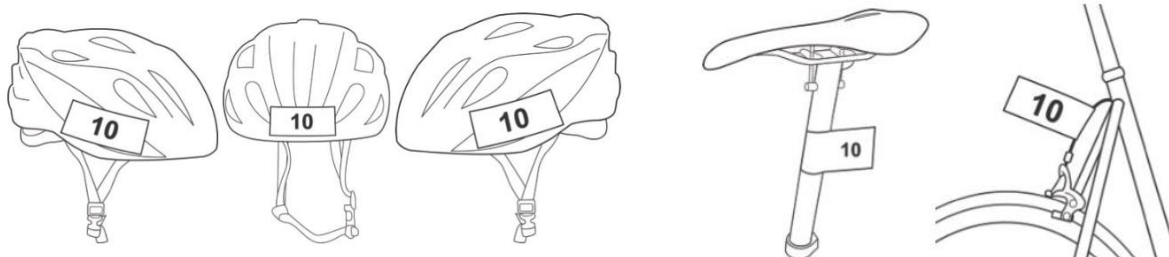
**Pas på dit racenummer.**

**Det skal bruges når du skal tjekke din cykel ud af skiftezonen.**

**Chipbånd med tidtagingschip skal bæres på venstre ankel under hele racet.**

**Racenummer på hjelm og cykel skal være synligt under hele cykelruten.**

**Racenummer bæres på maven under løberuten.**



Det er ikke tilladt at markere sin cykel med særlige kendetegn – balloner mv. Race Marshalls fjerner sådanne effekter.

**Det er IKKE tilladt at efterlade ting i skiftezonen uden for din tildelte kasse. Alle dine ejendele skal være i kassen. Er de ikke det, vil de blive fjernet fra skiftezonen og placeret i informationen.**



## **EXPO**

I EXPO-området er der mulighed for køb af badehætte og andet dejligt tri-udstyr☺

Der vil også være salg af vand, is, kaffe, kage, sandwich...

Følg med på Facebook - her vil vi løbende fortælle om, hvem du finder på vores EXPO.

### **Sikkerhed – tjek ind**

Din cykelhjelm skal være godkendt og CE-mærket. Race Marshalls og Race Officials har ret til at nægte adgang for triatleter med hjelme, der ikke overholder disse standarder, indtil godkendt og CE-mærket hjelm kan fremvises – før race.

Det er dit ansvar, at din cykel overholder de givne standarder og Race Marshalls og Race Officials har ret til at nægte adgang for triatleter, der ikke overholder disse.

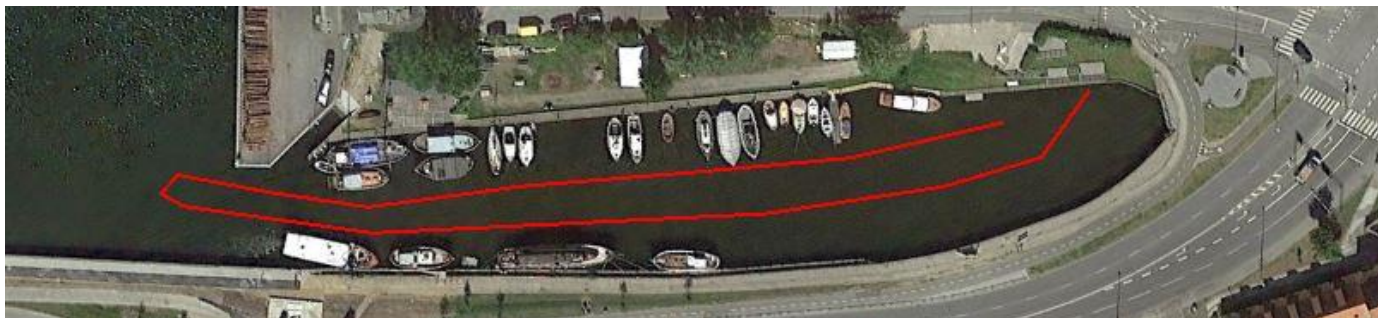
Når du har tjekket cykel og hjelm ind, må disse ikke fjernes fra skiftezone, før du er færdig med dit race.

Din cykel skal placeres ud for dit deltagernummer, og cyklen skal fylde mest på "din egen side" af cykelrack.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

## Sikkerhed, regler og beskrivelse – svømning Næstved Havn

375 m = 1 omgang:



Der svømmes i Næstved Havn.

Du skal selv sørge for badehætte.

Der vil være sikkerhedsfolk på vandet: Kajakker og Næstved Sportsdykkerklub varetager sikkerheden på vandet med kajakker og dykkere. Herudover stiller Suså Havn med afviserbåd.

Tjek infotavle i stævneområdet og ved svømmestarts-området om 'signal for mennesker i nød', så du ved, hvordan du tilkalder hjælp, hvis det er nødvendigt.

### Armsignaler



#### Skarpt nødsignal

HJÆLP, jeg er i nød: En eller to arme bevæges op og ned, plask i vandoverfladen.

#### Opmærksomhed

Kom/Hent mig: En arm lodret i vejret.

#### Jeg er OK

Besked modtaget: Pege på top af hoved.

### **Med fordel kan du også**

- Træne rotation til rygleje, dette bør øves mange gange indtil det sidder på rygraden.
- Træne bjergning af nødstedt svømmer.
- Træne under forskellige vejr-, bølge- og strømforhold.
- Træne fælles-starts-øvelser.

### **Vandtemperatur**

Vandtemperaturen måles af overdommeren 1 time før start. Herefter offentliggøres, om det er påbudt at svømme med våddragt eller ej.

### **Kraftigt regnskyl**

Ved kraftig regn afvikles stævnet som duathlon: 1,25/20/3,75 km

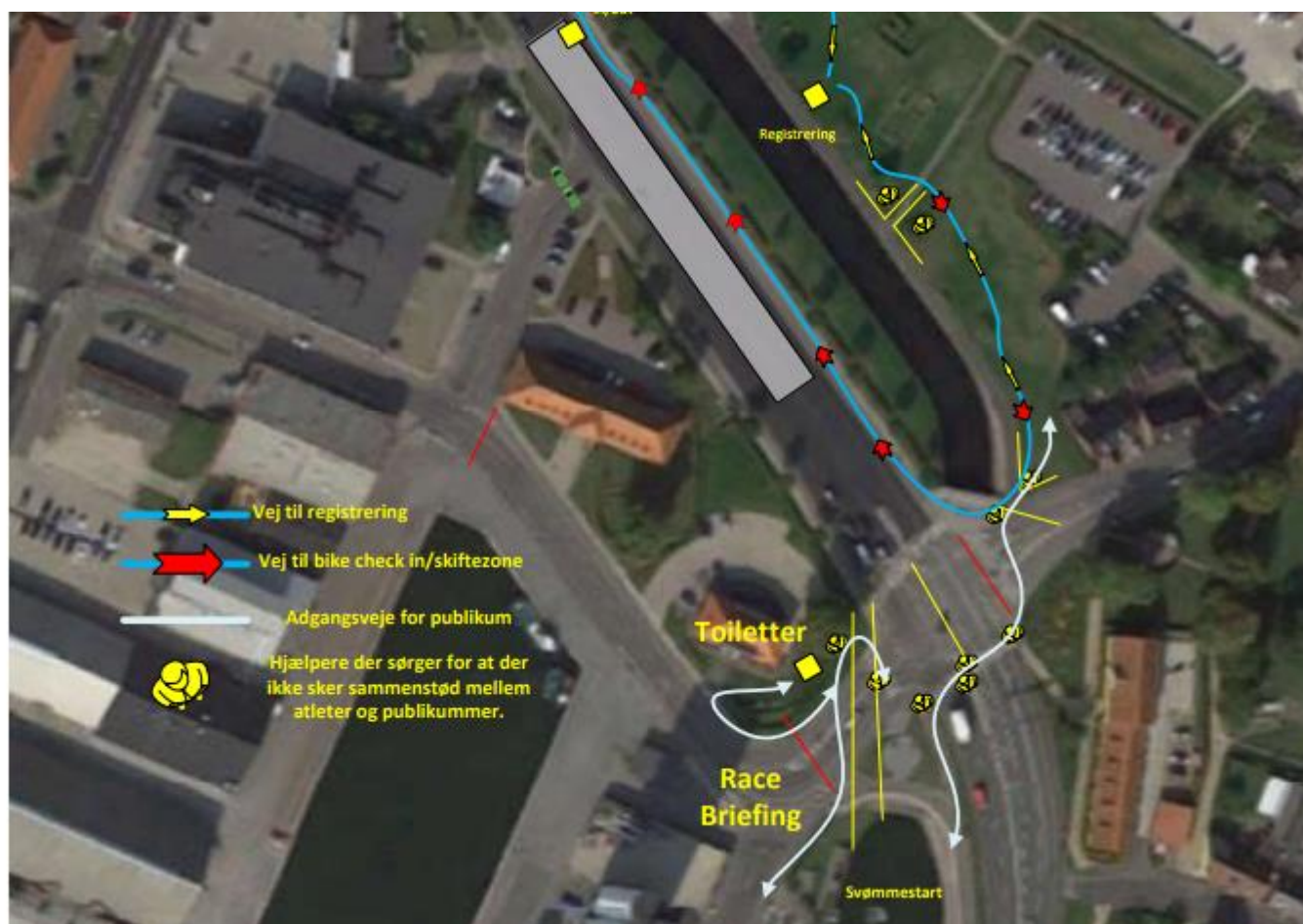
Før start optælles triatleterne, der går til start – inden de går i vandet.

Enhver triatlet, der vælger ikke at gennemføre stævnet, skal **OMGÅENDE** meddele dette til en Race Marshall og aflevere sin chip.

Alle triatleter deltager på eget ansvar.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

## Sikkerhed, regler og beskrivelse – skiftezone



Området er afspærret og kun triatleter og frivillige må komme ind.

Der må ikke cykles i skiftezone.

Hjelm skal tages på, før cyklen tages af stativ, og må først tages af igen, når cyklen er sat på plads.

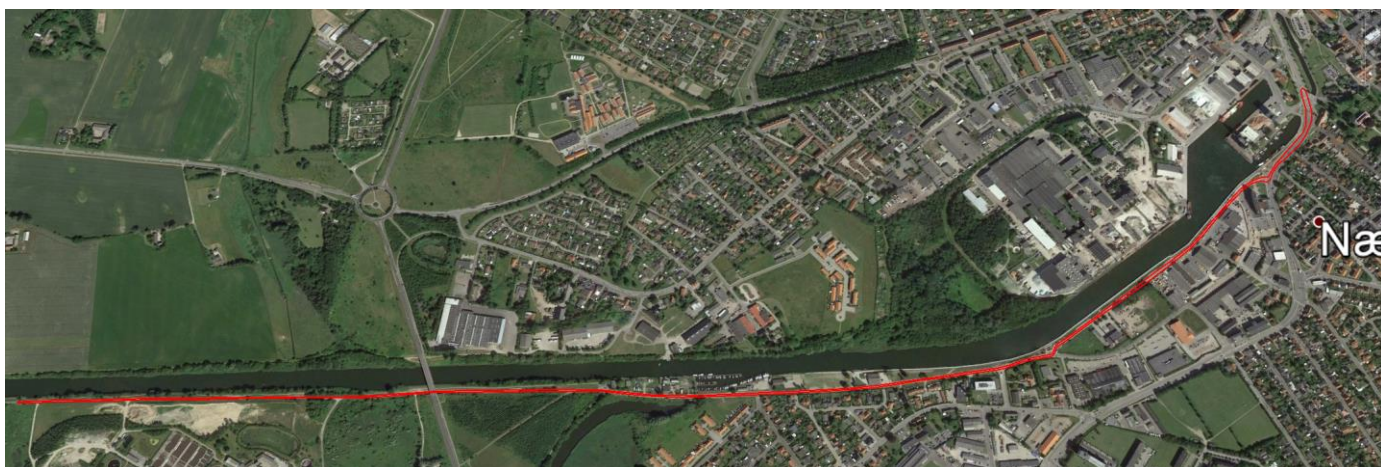
[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)



## Sikkerhed, regler og beskrivelse – cykelruten

Cykelruten er en lukket rute.

3 omgange. **Drafting er IKKE tilladt = NON Draft**



***Du skal selv tælle omgange.***

Stævnet er et NON Draft stævne. Dvs. 10 meter reglen gælder og kontrolleres.

Overtrædelse af 10 m reglen udløser stop & go.

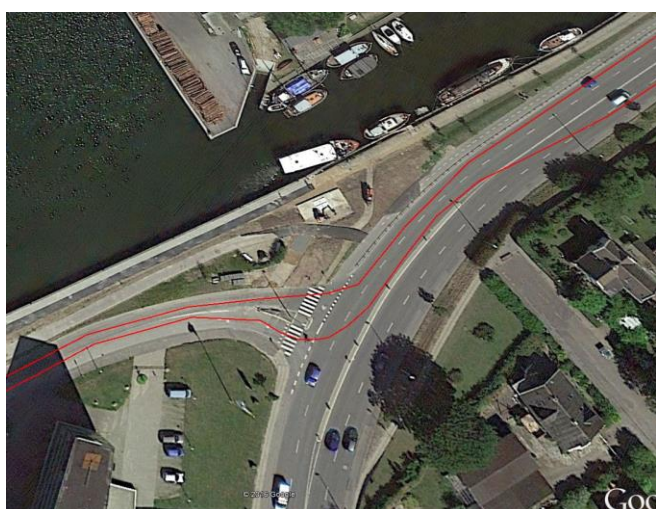
Cykelhjem er påbudt. Hjelmen skal være taget på, når cyklen tages af stativet, og må først tages af, når cyklen er sat på plads igen.

Der må ikke cykles i skiftezone.

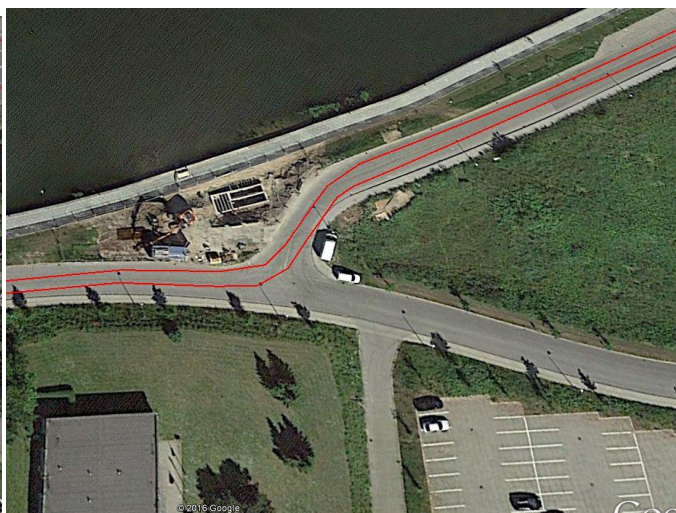
Færdselsregler SKAL overholdes.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

To sving på cykelruten, der er gode at kende:



Efter skiftezone ved Havnegade.  
Der opsættes kegler, der guider dig til den rigtige bane.

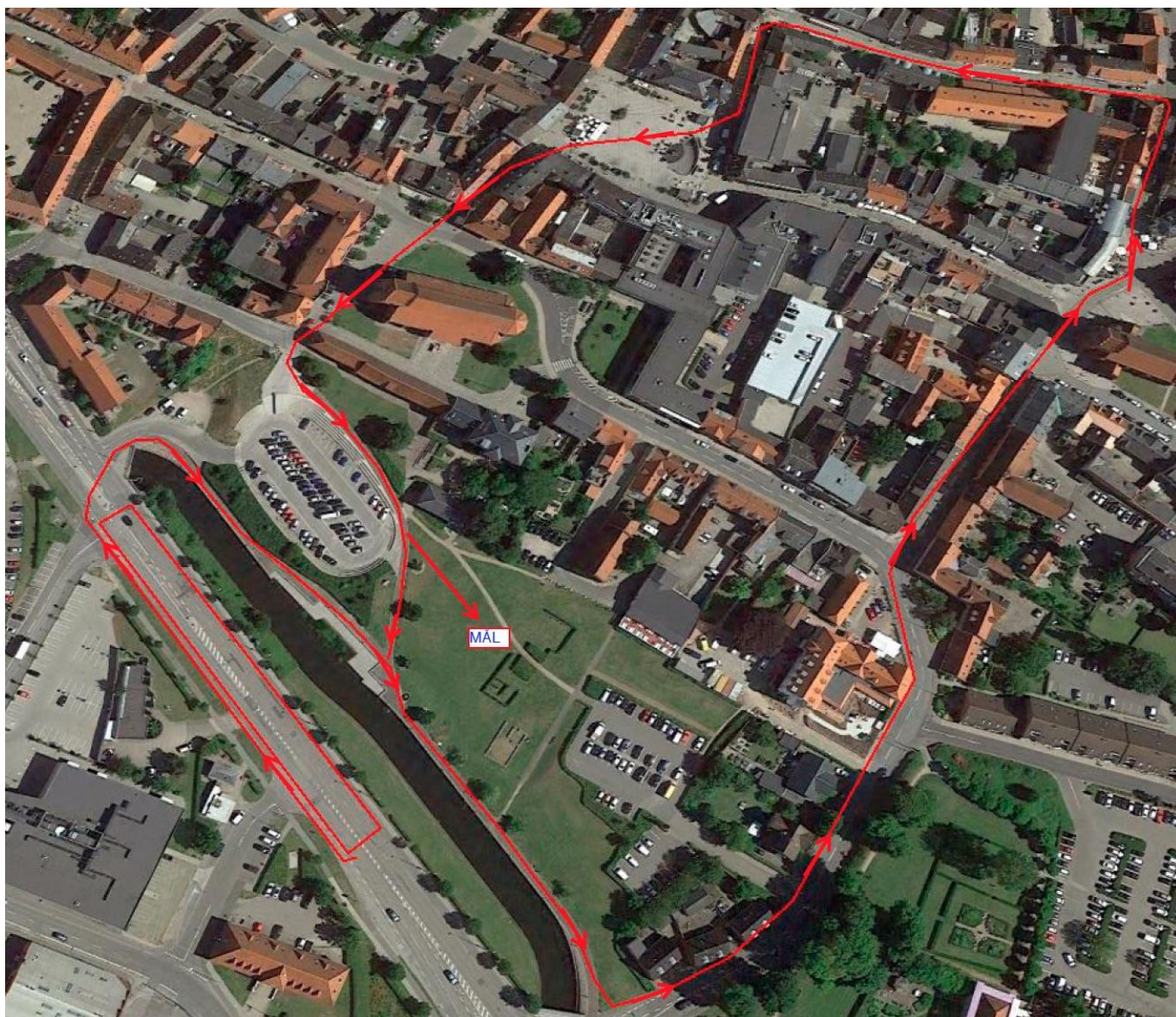


DM Classic på Kanalvej.



## Sikkerhed, regler og beskrivelse – løberuten

3 runder



Der løbes på rundstrækning Næstved City.

Underlaget er asfalt, fliser/fortov og brosten.

***Du skal selv tælle runder.***

Der er mulighed for at få udleveret elastikker ved indregistrering som man kan bruge som hjælp til tælling.

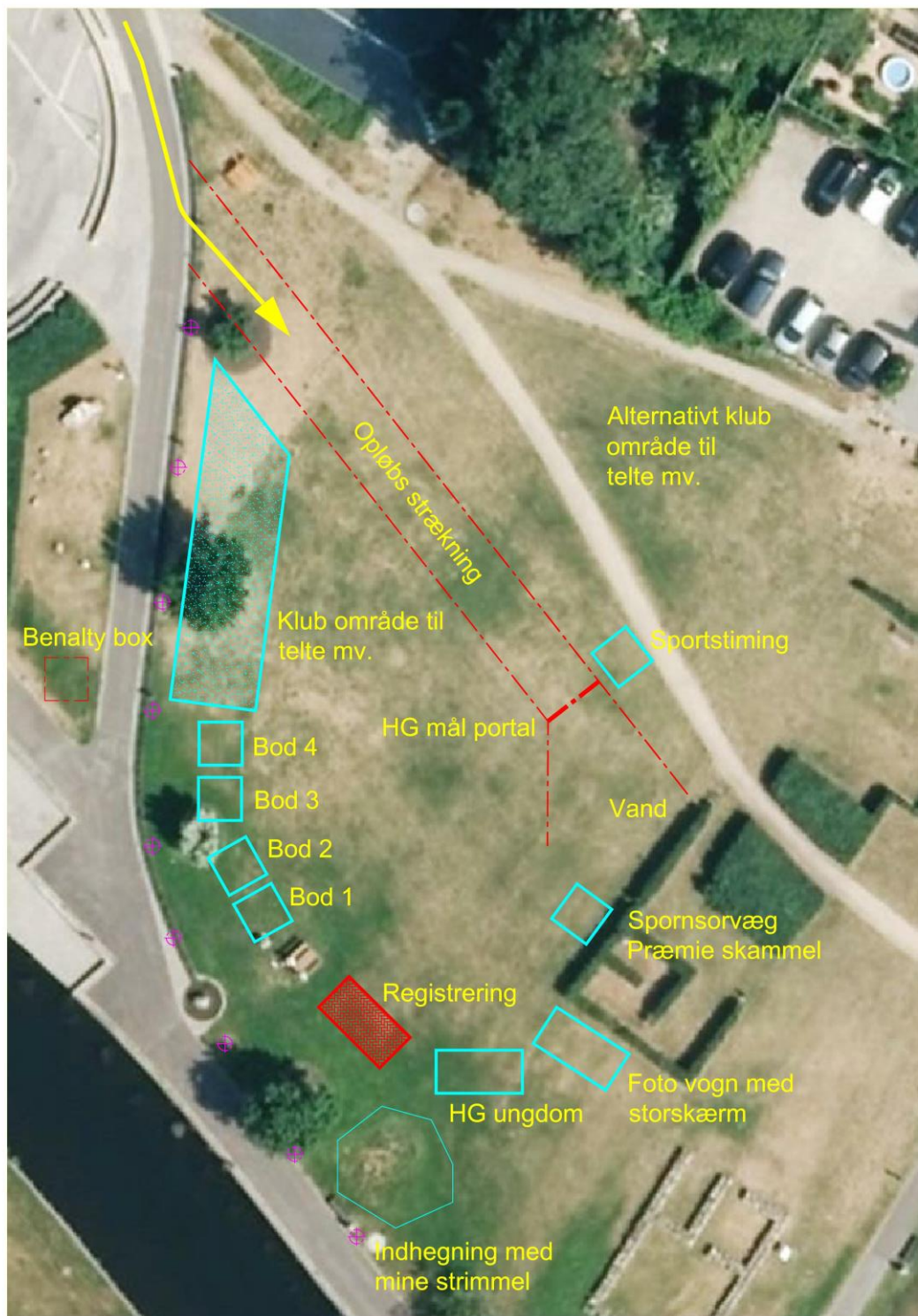
Der er væskedepot på rundstrækningen ca 100m inden opløbet

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)



## Målområdet

Endelig i mål. Her venter vand, frugt mv.



Få dig lidt at spise, drikke og få en snak med dine klubkammerater/familie om dagens race.

Husk også at besøge vores EXPO... måske kan du gøre et godt køb – eller få fyldt depoterne op med en lækker is eller sandwich.



## Regler og sikkerhed i øvrigt

Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon afvikles efter Dansk Triathlon Forbunds regler. Disse kan findes her:

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Der er udarbejdet en sikkerhedsmanual for stævnet, som er godkendt af Dansk Triathlon Forbund.

Manualen forefindes i informationen på stævnepladsen.

Det er forbudt at bortkaste affald – herunder gel-emballage. Bortkastes affald medfører **det en tur i Penalty Box som er placeret ved målområdet**

Det er ikke tilladt at benytte headset under konkurrencen. Overtrædelse vil medføre at udstyret bliver konfiskeret indtil efter distancen er gennemført. Herudover vil du modtage en advarsel.

Dårlig opførsel og manglende sportsmanship i forhold til andre triatleter og de, der afvikler stævnet vil føre til diskvalifikation.

Hvis du udgår af stævnet, **SKAL** du give besked til en Race Official eller i informationen.

Alle triatleter skal følge anvisninger fra Race Officials, Race Marshalls og Race-ledelse.

Det er kun Race Marshalls, der har autoritet til at diskvalificere en triatlet, og de har ret til at foretage denne handling egenhændigt.

[Vær opmærksom på DTriF justerede regler om straf og sanktioner.](#)

Race Marshalls og førstehjælpere har den ultimative og endelige autoritet til at tage en triatlet ud af stævnet, hvis vedkommende vurderes ude af stand til at gennemføre stævnet uden at pådrage sig yderligere skader.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

## Godt at vide, før du starter

Alle triatleter har selv ansvaret for at sætte sig ind i ruter og regler.

Hvis ikke nævnt i denne atletguide, gælder DTriFs stævne- og konkurrenceregler:  
[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Husk at aflevere chip og chipbånd inden du forlader stævnepladsen.

Vi glæder os til at se dig.

## Introduktion til åbentvandssvømning

Er du tilmeldt DM Classic Mærk Næstved Kanaltriathlon, tilbyder vi introduktion til åbentvands-svømning **3/8 kl. 18**. Vi mødes ved NyForm, Enø Kystvej 3, Karrebæksminde. På P-pladsen lige over for Enø Camping lidt før, så vi kan være klar til svømmestart fra stranden kl. 18.

## Introduktion til krydstræning

Er du tilmeldt DM Classic Mærk Næstved Kanaltriathlon, tilbyder vi introduktion til krydstræning **2/8**. Krydstræning finder sted ved Herlufsholm Idrætscenter, Herlufsholm Allé 233, Næstved på ovennævnte datoer kl. 18.

## **Overnatning lige ved siden af stævnepladsen**

Skal du overnatte i Næstved i forbindelse med Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon?

Så støt op om Hotel Vinhuset. De støtter os. Hotel Vinhuset er nabo til stævneområdet og har følgende tilbud til vores triatleter

### **Hotel Vinhuset**

Overnatning dobbeltværelse inkl. morgenbuffet kr. 800,-

Overnatning enkeltværelse inkl. morgenbuffet kr. 600,-

Udtjekning inden kl. 11.

Det er muligt at indgå aftale med Hotel Vinhuset om at få stillet bad til rådighed efter stævnet.

Hotel Vinhuset tilbyder cykelopbevaring i aflåst gård uden ekstra omkostninger.

#### *Booking:*

Hotel Vinhuset, Sct. Peders Kirkeplads 4, Næstved, tlf. 55 72 08 07,

mail [vinhuset@danske-hoteller.dk](mailto:vinhuset@danske-hoteller.dk)

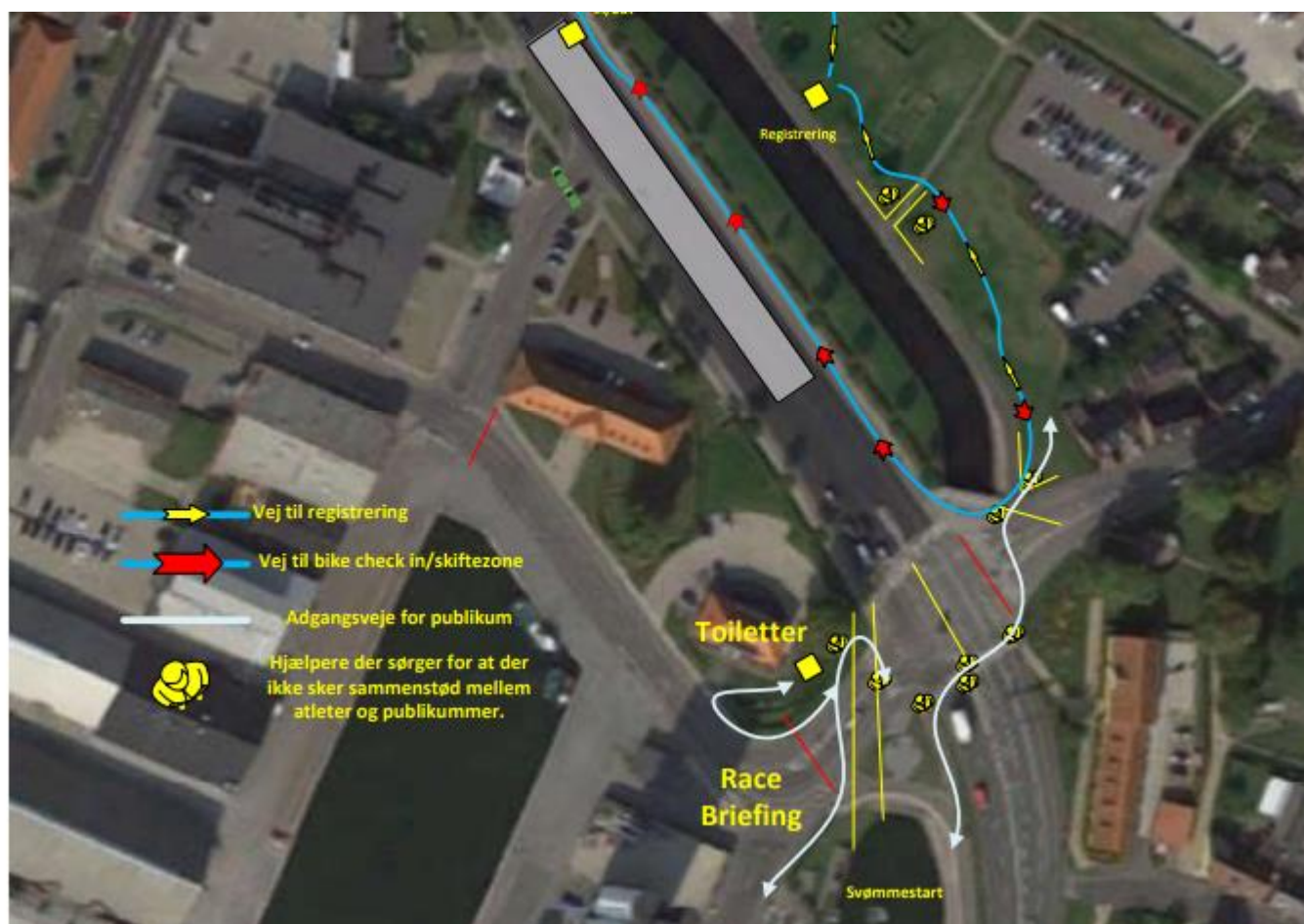
Husk at gøre opmærksom på, at du deltager i Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon.

## For supportere/tilskuere

Kom og oplev Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon – og hep på de mange triatleter.

Vi tør love, det bliver en dag i "fartens tegn", og vi vil gøre alt for, at jer, der bakker op om stævnet – både triatleter, supportere og tilskuere i øvrigt – får en dejlig dag.

**Kommer du som supporter/tilskuer, vil vi høfligt opfordre til, at du viser ekstraordinært stort hensyn til triatleterne. De kører/løber stærkt!!! Brug de dertil planlagte "overgangssteder" og vær med til at give triatleterne et godt og fair race.**



Og så har vi forsøgt at forudse, hvad tilskuere og supportere har brug for på sådan en dag:

Som supporter vil man rigtig gerne kunne følge sin triatlet. Det gælder svømmestarten, ind/ud på cykelruten og give et hep på løberuten, og ikke mindst være klar med kameraet på målstregen. Derudover har man brug for lidt underholdning og forplejning undervejs.

Ved Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon føler vi selv, at der er flere gode muligheder for at supportere triatleterne – og samtidig selv få en hyggelig dag.

Vi starter med at love, at vejret med næsten 100% sikkerhed bliver godt.

### **Hvor kan man heppe på triatleterne?**

Ved svømmestarten er det muligt at stå på kajen. Man kan også vælge at gå over på den anden langside, hvor man vil kunne gå langs med svømmeruten.

Bliver man på langsiden, vil triatleterne efterfølgende komme forbi på cykelruten, og det vil være ideelt at fortsætte hepperiet her, da der skal cykles et antal omgange afhængig af distance.

Man kan også vælge at følge triatleterne op fra svømningen til skiftezone og heppe dem afsted på cyklen, for så at blive i nærheden af skiftezone, hvor der vil være vendepunkt på cykelruten.

Efter cyklingen fortsættes på løbet, hvor man som supporter kan vælge at gå direkte op til målområdet og stævnepladsen, hvor triatleterne vil komme forbi helt op til 8 gange afhængig af distance.

### **Hvordan kommer man rundt uden at genere triatleterne?**

Det er vigtigt som supporter, at man IKKE generer triatleterne i deres udfoldelser. Så det er vigtigt at du som supporter/tilskuer orienterer dig om, hvor det er muligt at krydse triatleternes færden. Der vil være steder, hvor det er uproblematisk, blot man ser sig for og andre steder, hvor der er hjælpere, der sørger for at lukke dig over. Følg venligst anvisningerne og vis generelt hensyn.

### **Hvor kan man få lidt at styrke sig på?**

På stævnepladsen/EXPO'en vil HGATM Triatlon, Ungdom sælge kaffe, the, kage mv. Så kig forbi og støt det gode formål.

### **Hvad foregår der i øvrigt?**

På stævnepladsen lige omkring målområdet, vil der være en EXPO med diverse boder udover de allerede nævnte for proviantering. Her vil det også være muligt selv at etablere en "klublejr", hvis man ønsker det.

Desuden vil der være speaker, der nok skal holde øje med, hvordan det går triatleterne og meddele vigtig information som distancestarter, præmieoverrækkelser mv.

### **Er det muligt at komme på toilettet?**

Du finder toiletter under Axeltorv

***Vi glæder os til en dag med fuld fart, fair play og masser af opbakning.***

***En dag, hvor Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon for alvor forbinder Næstved Havn med Næstved Centrum.***

## En kæmpe tak til vores sponsorer

Uden vores sponsorer, var Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon aldrig blevet til noget, så en stor tak skal lyde til:



FLIGHTFILM.DK

