

MÆRK NÆSTVED



HGATM
KANAL-TRIATLON



Atletguide 2016

Indhold

Velkommen til Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon 2016.....	3
Velkommen til alle deltagere	4
Praktisk information.....	5
Distancer	5
Deltagelse.....	5
Forplejning.....	5
Resultatservice	5
Facebook	5
Tidtagningsschip	5
Omklædning og bad.....	6
Evt. spørgsmål	6
Kraftigt regnskyl.....	6
Godt at vide, før du starter.....	6
Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon – program for dagen	7
EXPO	9
Sikkerhed – tjek ind	10
Sikkerhed, regler og beskrivelse – svømning Næstved Havn	11
Armsignaler.....	12
Skarpt nødsignal	12
Opmærksomhed	12
Jeg er OK.....	12
Med fordel kan du også.....	12
Vandtemperatur.....	12
Kraftigt regnskyl.....	12
Sikkerhed, regler og beskrivelse – skiftezone Hansen & Andersen.....	13
Sikkerhed, regler og beskrivelse – cykelruten Meding XL BYG	14
Sikkerhed, regler og beskrivelse – løberuten Sydbank.....	15
Målområdet – Deloitte / Papirladen	16
Regler og sikkerhed i øvrigt	17
Godt at vide, før du starter.....	18
Introduktion til åbentvandssvømning	18
Introduktion til krydstræning.....	18
Overnatning lige ved siden af stævnepladsen.....	19
For supportere/tilskuere	20
En kæmpe tak til vores sponsorer.....	22

Velkommen til Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon 2016

Kære triatlet,

Vi glæder os til at byde velkommen til endnu en HGATM Kanaltriathlon ved Næstved Havn – i år som en Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon.

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 9. 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.

Det skal være mit ønske, at de stærkt engagerede arrangører lykkes med et Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon i år 2016, der giver genlyd hos alle interessenter og dermed baner vejen for, at HGATM modtager Dansk Triatlon forbunds anerkendelse som arrangør af DM i år 2017, der således bliver det 10. triathlonstævne i Næstved.

Held og lykke med arrangementet

Borgmester Carsten Rasmussen

Praktisk information

Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon afvikles som et kategori C-stævne under Dansk Triathlonforbund ([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.

Distancer

Børn/aspiranter: 325 m svømning, 10 km cykling og 2,5 km løb

Sprint: 750 m svømning, 20 km cykling og 5 km løb

OL: 1.500 m svømning, 40 km cykling og 10 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 hgam.dk og på [FB Kanaltriathlon](#)

Facebook

Like os på [Facebook](#), og slå notifikationer til, så er du sikker på at modtage alle de opdateringer, der sker løbende – og op til stævnet.

Tidtagingschip

Tidtagingschip 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 Idræts Forening, NIF, 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
NIF, 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

Kraftigt regnskyl

Ved kraftig regn afvikles stævnet som duathlon:

Børn/aspirant: 1,25/20/2,5 km

Sprint: 2,5/20/5 km

OL: 5/40/10 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.

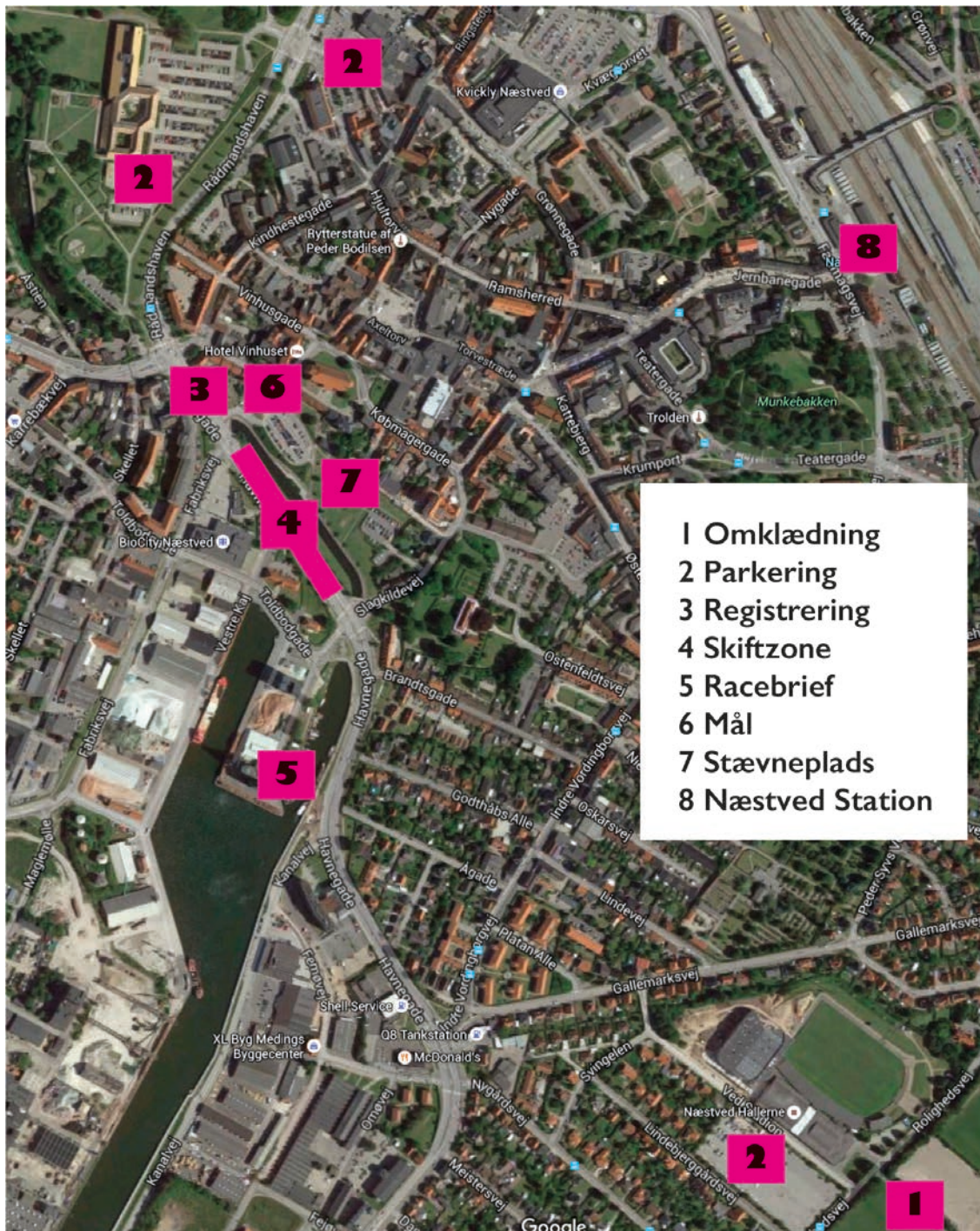
Hvis ikke nævnt i denne atletguide, gælder DTriFs stævne- og konkurrenceregler:
[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

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. 8.00-12.00 Registrering/tjek ind.
Det er muligt at tilmelde sig på dagen frem til kl. 9.00 (+ gebyr på 50 kr.).
Afhentning af deltager-nr., chip mv.
Havnegade, Næstved



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

- Kl. 8.30 Racebrief, børn/aspiranter
- Kl. 9.00 Racestart, børn/aspiranter. Cut-off svøm kl. 9.20. Cut-off cykel kl. 9.45
- Kl. 9.30 Racebrief, Sprint
- Kl. 10.00 Racestart, Sprint. Cut-off svøm kl. 11.00. Cut-off cykel kl. 11.50
- Kl. 10.30 Præmieuddeling børn/aspiranter
- Kl. 11.30 Racebrief, OL
- Kl. 12.00 Racestart, OL. Cut-off svøm kl. 13.30. Cut-off cykel kl. 15.30
- Kl. 12.30 Præmieuddeling, Sprint
- Kl. 16.30 Præmieuddeling, OL
- Kl. 17.00 Stævnepladsen lukker

Ved registrering får du udleveret følgende:
Tidtagningschip + chipbånd, som **SKAL** afleveres efter race
Racenummer + Sikkerhedsnåle + elastikker til racenummer.

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 tidtagningschip skal bæres på venstre ankel under hele racet.
Racenummer skal være synligt under hele cykel- og løbeturen.
Racenummer skal bæres på ryggen under cykling og på maven under løbet.***

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

Svømmeruten er sponsoreret af:



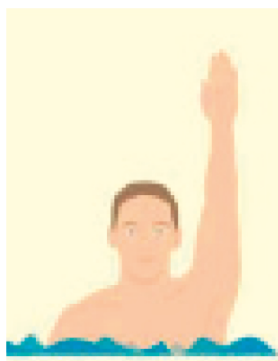
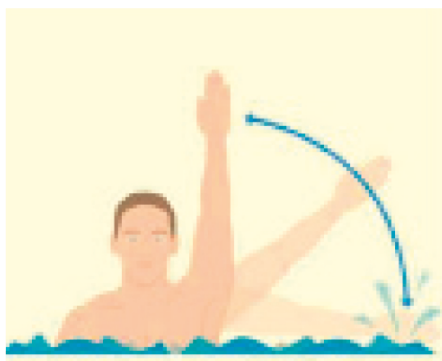
Der svømmes i Næstved Havn.

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 duatlon:

Børn/aspirant: 1,25/20/2,5 km

Sprint: 2,5/20/5 km

OL: 5/40/10 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 Hansen & Andersen

Skiftezone er sponsoreret af:



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

Der må ikke cykles i skiftezone.

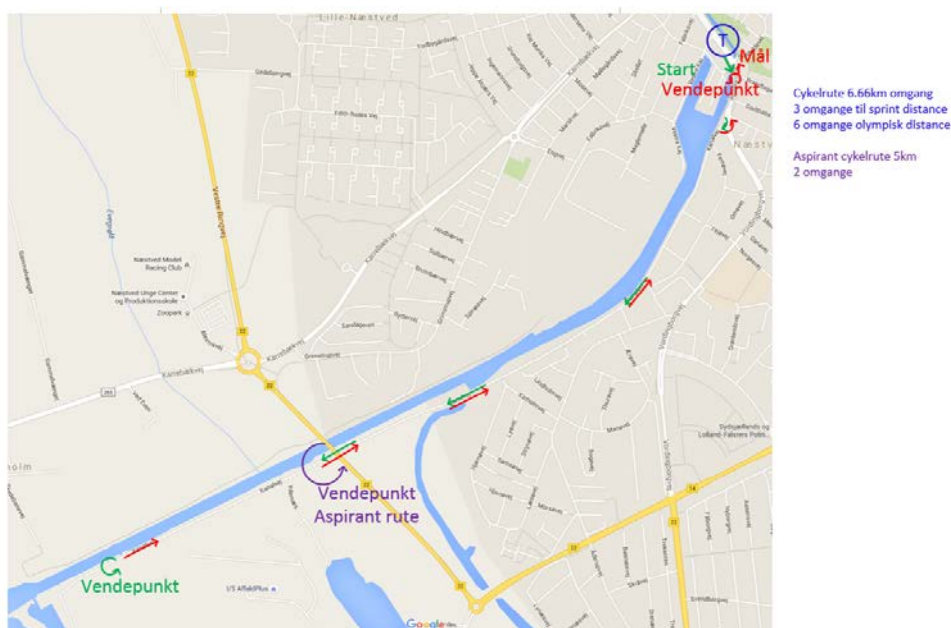
Hjelm skal tages på, før cyklen tages af stativ, og må først tages af igen, når cyklen er sat på plads.

Straffeboks/penalty box findes ved udgangen til løberuten.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Sikkerhed, regler og beskrivelse – cykelruten Meding XL BYG

Cykelruten er sponsoreret af:



Cykelruten er en lukket rute.

Cykelruten til børn/aspirant er en "ud og hjem" rute på 5 km, der køres 2 gange.
Cykelruten til sprint og OL er en "ud og hjem" rute på 6,66 km, som køres 3 eller 6 gange afhængig af distance.

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.
Cykelhjelme 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.

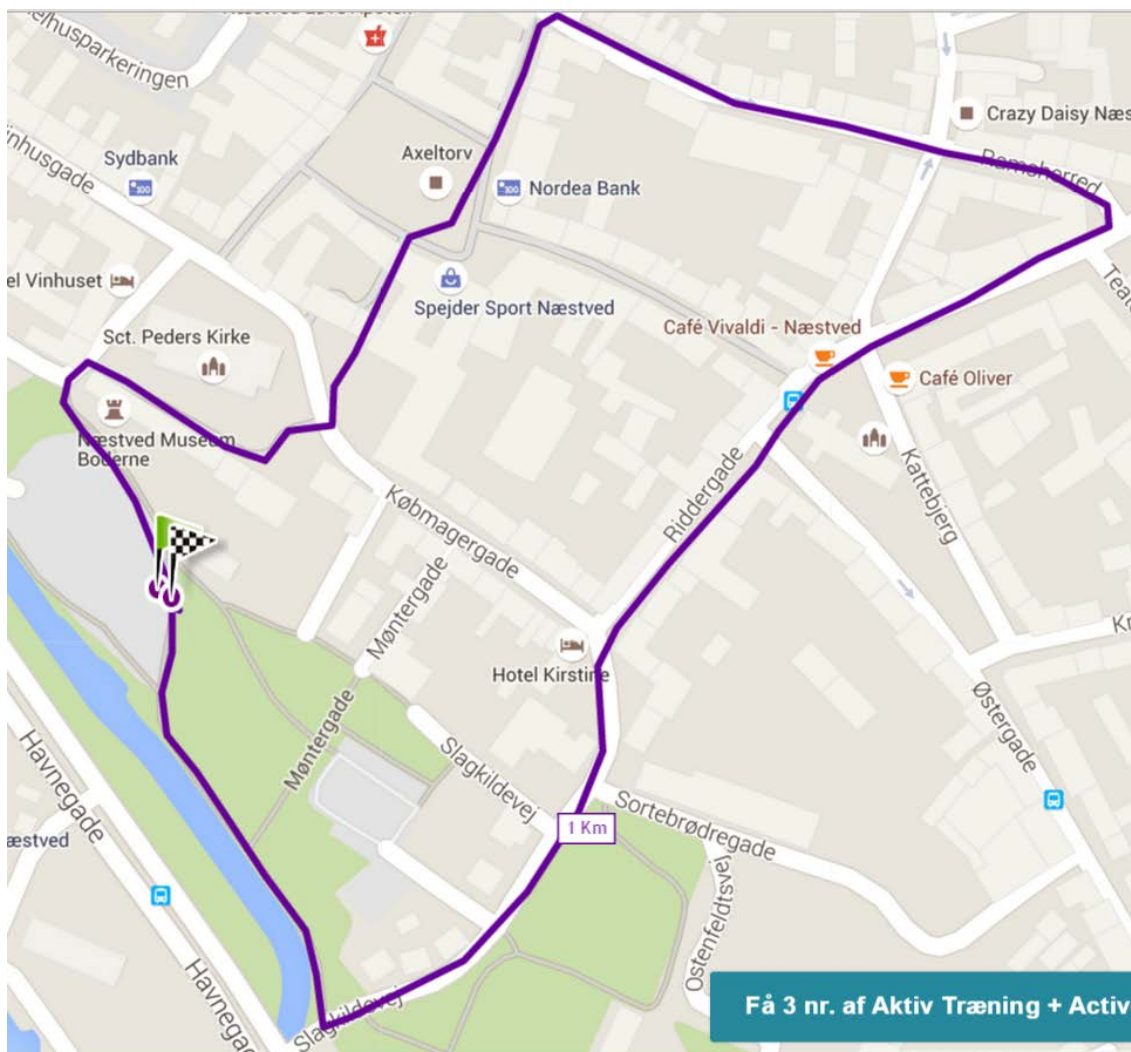
Færdselsregler SKAL overholdes.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Sikkerhed, regler og beskrivelse – løberuten Sydbank

Løberuten er sponsoreret af:

Sydbank



Der løbes på rundstrækning på 1,25 km gennem Næstved City, der løbes 2, 4 eller 8 gange.

Underlaget er asfalt, fliser/fortov og brosten.

Du skal selv tælle omgange.

[DTriF stævne- og konkurrenceregler](#)

Målområdet – Deloitte / Papirladen

Endelig i mål gennem Deloitte målportalen. Her venter vand, frugt mv. sponsoreret af Meny, Østergade – og målområdet er yderligere sponsoreret af Papirladen.

Amfi-p-pladen mellem Næstved Havn og Næstved centrum er i dagens anledning omdannet til målområde.



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 om afvikling af C-kategoristævne – Konkurrenceregler for DTriF kan læses 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 stop & go.

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.](#)

Straffeboks/penalty box findes ved udgangen til løberuten.

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 Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon, tilbyder vi introduktion til åbentvands-
svømning: **2/6, 9/6 og 16/6**. Vi mødes ved NyForm, Enø Kystvej 3, Karrebæksminde. På P-
pladsen lige over for Enø Camping.

Introduktion til krydstræning

Er du tilmeldt Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon, tilbyder vi introduktion til krydstræning:
1/6, 8/6 og 15/6. 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 Kanaltriathlon 2016?

**Så støt op om vores to Hoteller, der er nabo til stævneområdet...
De støtter op om os!**

Hotellerne har følgende tilbud til jer:

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

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

Hotel Kirstine

Overnatning dobbeltværelse inkl. stort morgenbord kr. 1.050,-

Overnatning enkeltværelse inkl. stort morgenbord kr. 850,-

Priser inkl. frisk frugt og mulighed for at brygge kaffe.

Hotel Kirstine tilbyder cykelopbevaring i aflåst bygning uden ekstra omkostninger.

Booking:

Hotel Kirstine, Købmagergade 20, Næstved, tlf. 55 77 47 00, mail
info@hotelkirstine.dk

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

For supportere/tilskuere

Kom og oplev Mærk Næstved HGATM Kanaltriathlon – 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.

Viruma Doors leverer "klappere" til tilskuere, så I rigtigt kan lave larm i gaden – og triatleterne elsker det. Så gi' den max gas... så gør de det også 😊

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 3 eller 6 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 2, 4 eller 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 Café Oliver, Jernbanegade 2, Næstved, som har sponsoreret løberuten, kan nydes kaffe, kage og brunch. Her vil triatleterne passere 2, 4 eller 8 gange på løberuten afhængig af distancen.

Ved svømmestarten har Suså Havn en lille kaffebod, hvor det er muligt at proviantere lidt forskelligt.

På stævnepladsen/EXPO'en vil Nordisk Gourmet sandwich mv.

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.

Desuden vil der være musik (rundt omkring), dronefilmning og hvad det ellers lykkes os at få stablet på benene.

Er det muligt at komme på toilettet?

Der vil være opsat toiletvogne, som alle må benytte.

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

En dag, hvor Mærk Næstved HGATM Kanaltriatlon 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:



Sydbank



CAFÉ OLIVER

Deloitte.



FLIGHTFILM.DK

GO FLY



IDEmøbler
NÆSTVED

S ADVOKATFIRMAET
KIM STEEN



PoLi



SPEIDER SPORT
Udstyr til eventyr

Det maritime aktivitetscenter
Suså Havn

