

Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere - lørdag den 18. maj & søndag den 19. maj



GANLØSE TRI-CENTER



**STÆVNEPROGRAM FOR
DANSKE
MESTERSKABER
SPRINT TRIATLON
HOLD TRIATLON
18-19. MAJ 2019
GANLØSE**



Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere – lørdag den 18. maj & søndag den 19. maj



GANLØSE TRI-CENTER



TRIATHLON I NORDSJÆLLAND

Triatlon Danmark og Ganløse Tri-Center byder velkommen til ”Tri på Tyren 2019”, som for 12. gang danner rammen for DM Sprint triatlon. ”Tri på Tyren 2019” - 17. udgave - er årets sprint triatlon og sæsonens første åbent vands stævne i Nordsjælland.

Vi håber, at alle får en begivenhedsrig og spændende triatlon weekend i det smukke Nordsjælland. Hovedstadsregionen har stolte traditioner for sportsbegivenheder og stævner. Kun 25 km nordvest fra Rådhuspladsen i København, byder området omkring Ganløse i Egedal Kommune og Allerød Kommune på en smuk unik natur, som er specielt velegnet til triatlon.

Det bakkede og smukke landskab er formet under istiden, og indgår som en del af Naturparken mellem Farum og Slangerup med Mølleå-dalens nye løbe sti midt i parken. Mellem de to skove Ganløse Eged og Ganløse Ore ligger Bastrup Sø, hvorom den ”klassiske” cykelenkeltstarts rute ”Tyren” findes. Disse – Bastrup Sø, Tyren og Mølleå-stien – er rammerne for åbne DM Sprint triatlon og hold.

STÆVNEKONCEPT ”TRI PÅ TYREN”

Ganløse Tri-Center har siden 1994 afholdt multisport stævner. I forbindelse med klubbens 10 årsjubileum i 2003 blev der, som forsøg afholdt en åbent vands triatlon i Bastrup Sø med cykling på ”Tyren” og en afsluttende løbetur i det åbne land.

Målsætningen var, at udvikle ”Tri på Tyren” (TPT) til en klassisk og unik triatlon konkurrence med udfordring for alle idrætsfolk.

Tri På Tyren er et af de få enkeltstartsstævner i Danmark, og afvikles med stor fokus på deltagernes sikkerhed. Stævnet kategoriseres med fire ud af fem stjerner jf. Triatlon Danmark’s (TD) sikkerhedsklassificering. Ruten er tilrettelagt, så det udnytter den flotte natur omkring Ganløse

DM i Tri På Tyren

TPT er i 2019 centrum for en DM-weekend med i triatlon på sprint distancen og DM for hold triatlon.

TPT er under konstant udvikling – så alle deltagere får de bedste betingelser for fair konkurrence samt en herlig sportslig oplevelse af høj kvalitet.

Vi opfordrer også deltagere til at blive **til fællesspisningen lørdag** aften for at dele de dejlige sportslige oplevelser med hinanden i de naturskønne omgivelser ved Bastrup Sø. På den måde binder vi de to stævne-dage sammen. Brug mobilepay nummeret for betaling for fællesspisningen angivet i nærværende stævne manual.

SPORTSLIG KLUBÅND

Det er GTC’s ønske, at DM-stævnerne bliver afviklet i en rigtig god sportslig atmosfære – og med kamp til stregen. Det er desuden vores håb, at det sportslige samvær mellem klubberne, deltagerne, dommerne, lederne, trænerne og stævneofficials vil medvirke til, at alle får nogle gode og positive oplevelser.

Velkommen til triatlon i Egedal Kommune i Kongernes Nordsjælland.

GTC og TD ønsker alle en god og udbytterig stævnesæson i 2019.

Med sportslig hilsen og på gensyn
Ganløse Tri-Center & Triatlon Danmark

Stævne manual til deltagerne

Denne stævne manual bør du nøje gennemlæse. Vi henstiller til, at det er deltagerens ansvar, at sætte sig grundigt ind i TD’s konkurrenceregler og stævnets afvikling. Stævneledelsen håber, at du vil få en udbytterig dag og ønsker dig held og lykke med stævnet.

Alle informationerne i dette dokument findes også online på tripaatyren.ganlose-tri.dk.

Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere – lørdag den 18. maj & søndag den 19. maj



GANLØSE TRI-CENTER



Tidsplan

Programmet for "Tri på Tyren"/DM lørdag d. 18. maj 2019 med enkeltstart i sprint ser således ud:

☞ kl. 1100	Åbning for registrering.
☞ kl. 1200	Skiftezone åbner for check-in DM sprint - enkeltstart.
☞ kl. 1245	Briefing og første deltagere til check-in til svømning.
☞ kl. 1300	Første start – DM enkeltstart AG Damer ældste først.
☞ kl. 1335	Første start – DM enkeltstart AG Mænd ældste først.
☞ kl. 1508	Første start – DM enkeltstart Aspirantklasser (375-11,6-2,5).
☞ kl. 15:42	Første start – DM enkeltstart Elite damer, junior og U23.
☞ kl. 1600	Første start – DM enkeltstart Elite mænd, junior og U23.
☞ kl. 17:30	Præmieoverrækkelse og fællesspisning. (OBS! Startlisten med nøjagtig starttid offentliggøres i ugen op til stævnet)

Tidsplan

Programmet for "Tri på Tyren" DM hold triatlon søndag d. 19. maj 2019 ser således ud:

☞ kl. 0900	Åbning for registrering.
☞ kl. 1000	Skiftezone åbner for check-in DM hold triatlon - enkeltstart.
☞ kl. 1045	Briefing og første deltagere til check-in til svømning.
☞ kl. 1100	Første start – hold triatlon.
☞ kl. 1130	Første start – DM hold triatlon.
☞ kl. 1300	Præmieoverrækkelse. (OBS! Startlisten med nøjagtig starttid offentliggøres i ugen op til stævnet)

Parkering

Parkering tæt på stævnecentrum.

Parkering 1500 m fra stævnecentrum.

Gladgaard parkering i Lyng, Hillerødvej 2, 3540

Lyng modsat side af Q8 benzintanken.

Der er plads til 200 biler.

Parkering 1500 m fra stævnecentrum.

Kant parkering i højre side på Blåværvej. Bemærk at der er omkørsel fra Lyng til Ganløse via Rosenlundsvej og Blåværvej. Der er plads til ca. 100 biler.

Parkering 1500 m fra stævnecentrum.

Skovparkering ved Lerbakke hus i Ganløse Eged. Indkørsel fra nord dvs. fra Lyngvej. Ankomst hele dagen. Følg Lyngvej og Bastrup-stien frem til stævnecentrum.

Der er plads til ca. 100 biler. Udkørsel hele dagen – og udvis agtpågivenhed ved udkørsel på cykelruten ved Lyngvej.

Denne P-plads anbefaler vi særligt til tilskuere og pårørende – og gå på skovvej i Ganløse Egede til Småsøerne og Bastrup-stien frem til stævnecentrum.

Alternative parkeringer efter kl. 1000:

- Ganløse Idrætsanlæg Vestergade 5

- Kræmmermarked pladsen på Hvidhøjvej i Ganløse.

Der er plads til 400 biler i Ganløse.

Der cykles herfra ud til stævnecentrum. Vis hensyn til deltagere som allerede er i konkurrence.

P-plads ved Bastrup Ruin er forbeholdt dommere, MC'er og eksterne hjælpere.

Der må ikke foretages parkering på Mølleåens golfbane samt på andre steder end de anviste – og Politiet vil udstede bøder til ulovlig parkering.

Begrænset parkering søndag den 19. maj 2019 DM Hold:

Der kan parkeres direkte på stævnepladsen indtil der ikke er plads, med indkørsel fra Stengårdsvej.

Omklædning

Omklædning før svømningen kan foregå i et stævnetelt. Der opbevares på eget ansvar.

Du kan evt. tage et varmt bad og klæde om i Ganløse Svømmebads omklædningslokaler 3 (kvinder/damer) og 2 (mænd/drenge). Adressen er Ganløse Svømmebad, Vestergade 5 og findes ca. 3 km fra Stævnepladsen. Der er åbent frem til kl. 1700.

Check-in

Stævnesekretariatet er placeret ved stævneområdet, Stengårdsvej (sidevej til Ganløsevej) rute 233. Krak 104 F2. Stengårdsvej er afspærret for bilkørsel (beboer kørsel tilladt) fra kl. 1250 – bortset fra dommer på motorcykler – til sidste atlet er i mål.

Afhentning af startpose og registrering kan ske:

- Lørdag fra kl. 1100 og søndag fra kl. 0900 og skal ske **senest 45 minutter før din angivne starttid** på startlisten - kom i god tid!

Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere – lørdag den 18. maj & søndag den 19. maj



GANLØSE TRI-CENTER



Startnummer bliver påført med vandfast tusch på hånden i stævnekontoret ved check-in.

Efter registrering skal du foretage check-in i skiftezone, som holdes åben under hele stævnet. Din plads er angivet med gule nummerplader på cykelstativerne i skiftezone.

Vi skal gøre opmærksom på, at alle skal bruge kassen ved din anviste plads. Alle ting skal være i kassen. Penalty / tidstraf kan idømmes, hvis ikke alt undtagen ét par løbesko er i kassen. Gælder også våddragten efter svømning. Kassen findes i skiftezone.

Tøj og udstyr, som ligger udenfor foldekassen bliver fjernet. Vis hensyn til deltagere som er i konkurrence.

Labels

De 3 små labels placeres på cykelhelmen: 1 foran og 1 på hver side. Stor label placeres synligt på cyklen, fx på bremsekabel på bagbremsen. Brystnummer bæres synligt foran f.eks. i nummerbæltet under løbedisciplinen. Chip skal fastgøres på anklen – og afleveres ved målgang.

Startslusen

For at have kontrol på hvor mange som starter, har vi et svømme stand-by område med en startsluse. Når alle deltagere passerer startslusen, senest **10 minutter før angivne starttid**, afkrydses du og må herefter ikke forlade startområdet før starten.

Starten for DM-deltagere

I forlængelse af stand-by området findes en startsluse på land (ca. 20 m fra søbredden), hvorfra deltagerne sendes af sted enkeltvis. Der vil være et startur, som tæller ned. Der må ikke startes før officials giver signal. Der vil også være en start tidstagningsmåtte. Der er 0:30 sek. mellem starter i agegroup klasser og 1:00 minut i alle eliteklasser. **I elite:** Seede nr. 1, 2, og 3 fra sidste års mesterskab starter således, at der er min. 2 min mellem starten på hhv. nr. 3 - 2 - 1 fra sidste år.

Svømmebanen og -disciplinen

Der er to svømmebaner:

- 375 m for Aspirant, Ungdom A og B.
- 750 m for Junior, Elite, Age-group.

Skitse over svømmebaner fremgår bagerst i stævnemanualen.

Svømmebanen er en 750 m trekantbane, der skal svømmes igennem en omgang. Banen er placeret ca. 25 m ude i søen målt fra startlinien. Banen er flyttet tilbage til den østlige ende af søen. Du skal have de store bøjer på din **venstre** side. **OBS: Ved startspring fra rampen er der kun ca. 1,2 m vanddybde.** Efter starten svømmes mod syd tværs over søen gennem en sluse med banetøve til bøje nr. 1, som ligger ca. 50 m ud fra land, herfra svømmes forsat lige ud til vendebøje nr. 2, hvor der svinges til venstre, og herfra svømmes lige mod øst til vendebøje nr. 3, hvor der svinges til venstre. Kort efter ca. 25 m svinges til venstre ved vendebøje nr. 4, herefter svømmes lige mod vest mod de sidste to bøjer, som du skal ind imellem. Der kan svømmes helt ind under land, hvor der findes en ramme. *Undgå at gå på bunden før man er helt henne ved rammen af hensyn til såvel konkurrencereglerne som snit skader i foden fra fremmedlegemer.*

☞ Ved enkelt start undgår man unødigt trængsel og kaos så risikoen for ulykker er mindre.

☞ Du må absolut ikke gå fremad på bunden, bruge hjælpemidler til at opnå usportslig fordel, eller fortsætte i konkurrencen efter at have modtaget fysisk hjælp fra dommer eller hjælpere. Det betyder diskvalificering.

☞ Deltagere, som udgår under svømmedisciplinen, SKAL meddele til sekretariatet at man udgår, og tidstagningschip SKAL afleveres til officials umiddelbart efter man er færdig med svømmedisciplinen - det er et bevis på, at du er kommet op på land.

Våddragt og vandtemperatur

Våddragt er påkrævet ved lav vandtemperatur på min 13 grader og under 16 grader, max 30 minutter ophold i vandet.

Ved vandtemperatur over 16 grader er det tilladt, at svømme uden våddragt, max. 30 minutter ophold i vandet.

Ved vandtemperatur over 23 grader (age group) og 20 grader (elite) er våddragt forbudt. Alle ovenstående regler er gældende for distancer mindre end 1000 m.

Ved lav vandtemperatur er det ikke tilladt, at have dækket fødder og hænder ved brug af våddragt.

En våddragt har lange ærmer og ben.

Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere – lørdag den 18. maj & søndag den 19. maj



GANLØSE TRI-CENTER



Det anbefales at varme op kort før starten. Dette foregår i område vest for svømmebanen. Alle deltagere skal indfinde sig ved svømme check-in senest 10 min. før start.

I år forventes vandet at blive omkring 13-14 grader. I startposen er der en stævne badehætte (kan beholdes). Det anbefales, at tage en ekstra badehætte eller neoprenhætte under den, som udleveres i startposen. Samtidigt kan ørepropper modvirke kuldechok.

Sikkerhed på åbent vand

Under svømmedisciplinen vil der være følge både fra Kystlivredningstjenesten i Nordsjælland med livreddere og dommer samt boards og kajaker med livreddere. Anvisninger fra disse skal straks efterkommes. I tilfælde med særlige vejrforhold kan starten udsættes eller helt blive aflyst.

Følgende signal skal bruges i tilfælde om hjælp:

- ☞ Hvis du udgår pga. krampe, kulde mm., og skal afhentes, rækkes én arm lodret op i luften.
- ☞ Hvis du får akutte problemer - livsfare og har brug for omgående hjælp, bevæges én arm fra lodret ned til vandoverfladen.

Stævnet har omfattende sikkerhedstjeneste med samaritter samt genoplivningsudstyr/ førstehjælpskasse i tilfælde af ulykker.

Vandtemperatur

Den officielle vandtemperatur måles i 60 cm dybde på tre forskellige steder på svømmebanen 1 time før start og oplyses før start ved stævnebriefingen kl. 1200 den 18/5 og kl. 1000 den 19/5.

Cykling

Cykelruten foregår på "Tyren" - en rundstrækning på 11,6 km, der køres igennem to omgange. For aspiranter køres en omgang.

Bastrup - Nymølle – Ganløse - Bastrup dvs. Stengårdsvej - Ganløsevej -Nymøllevej - Kalkværksvej - Farumvej – Lyngvej -Ganløsevej.

Efter første omgang forsættes lige ud ved Stengårdsvej ud på anden omgang. Der er opsat svingning til højre skilte ved rutens 5 højre sving ca. 50 m før svingene. Profilen fremgår af sidste side.

Godkendt materiel og cykelhjelm er obligatorisk. Se evt. mere på www.triatlon.dk under TD's konkurrenceregler.

Færdselsreglerne og anvisninger fra officials skal efterkommes. Det er deltagerens eget ansvar at overholde færdselsreglerne ud fra færdselslovens §37 og Nordsjællands Politikreds vedtægter §48.

I forbindelse med at "Tri på Tyren" er blevet et af de største stævner, har Nordsjællands Politikreds fastsat regulering på ruten under stævneafviklingen: Den består i at den "nordlige" del af ruten får ensretning af trafikken, og den "sydlige" del af ruten får standsning forbudt.

Ved de 5 højresving på ruten vil der være synlige vagtposter/vejvisere, som dog ikke må lave trafikregulering.

OBS nr. 1: Overskridelse af dobbeltoptrukne midterlinjer på vejen medfører øjeblikkelig diskvalifikation! Vær særlig opmærksom ved ensrettet trafik på strækningen Ganløsevej-Nymøllevej-Kalkværksvej.

OBS nr.2: På Farumvej fra Ganløse i retningen mod Farum er anlagt en cykelsti. Under konkurrencen skal **cykelstien ikke anvendes – da det vil give farlige krydsninger af kørebanerne. Dvs. alle rytterne bruger højre kørebane i retningen mod Ganløse. PAS PÅ den nye og farlige rundkørsel ved indkørslen til Ganløse.**

Cyklen og skiftetøj placeres ved angivet start nr. på nummerpladen ved cykelpladsen i skiftezonen.

Der må **ikke** cykles i skiftezonen - ved passage af lægte på tværs af "cykel ud/ind" vejen må cyklingen påbegyndes henholdsvis skal være afsluttet.

Efter cykeldisciplinen skal cyklen placeres ved den tildelte plads med eget start nr.

Cykelregler og sikkerhed

Tri på Tyren er som bekendt et *non-draft* enkeltstart stævne, hvorfor man kan anvende tribøjler på sin (enkelstarts-) cykel.

For sprint er 10-meter reglen gældende dvs. "drafting" på anden deltager eller køretøj er forbudt. Mindste afstand mellem cyklerne skal være 10 meter - dog undtaget ved overhaling (max 20 sek.), ud- og indkørsel af skiftezonen.

Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere – lørdag den 18. maj & søndag den 19. maj



GANLØSE TRI-CENTER



Dommer på MC vil sikre, at dette bliver overholdt. Nordsjællands Politi vil også være på cykelruten.

Vigtigt nyt

Dommerne dømmes ved *mistanke* "timepenalty" på 60 sek., der afvikles i "Strafboks", frem for "stop-and-go", så kan eventuelle straffe gives af dommerne på cykelruten, uden at det påvirker deltagersikkerheden. Straffen skal tages på løberuten ved vendepunkt i stævneområdet efter første omgang på løbet. Hvis den ikke afvikles i strafboksen bliver man diskvalificeret. **Nyt i år:** Strafboksen vil blive placeret i tilknytning til løbeslusen umiddelbart efter stævnezonen på løberuten.

TPT bliver afholdt i et EU Natura2000 område, og derfor bliver deltagerne diskvalificeret, hvis man smider affald, drikkedunke udenfor depotområdet. Dommerne slår hårdt ned på dette, og det straffes med rødt kort.

Løb

Løbe-disciplinen er en "ud og hjem" rute, som skal gennemløbes to gange. Ruten er i alt 5 km. Aspiranter løber en gang "ud og hjem" og derefter i mål. Fra skiftezone løbes til første vendepunkt (1,25 km ude af Bastrupstien), tilbage til vendepunktet ved skiftezone, derefter ud til det første vendepunkt og så tilbage til mål. Bastrupstien går langs Bastrup Sø's nordside og er enkelte steder meget smal, hold derfor til højre under løbet. Underlaget er mest grus og lidt græs. Start nr. skal være synligt på brystet under løbe-disciplinen. Der er væskedepot efter ca. 1,3 km og 3,8 km.

Skiftezone

Alle kommer til at løbe lige langt uanset, hvor din placering er i skiftezone. Desuden løber alle i den samme retning inde i skiftezone. Du bedes sætte dig grundigt ind i skiftezonens opbygning ved din ankomst (tegning af skiftezone findes bag på dit startnummer).

Det er ikke tilladt, at opholde sig afklædt (nøgen) i skiftezone.

Tidtagning

Tidtagning foretages af Run2u.dk. Der udleveres lånechip til alle og skal anvendes – ellers opnår du ingen tid.

Følgende tider registreres og vil fremgå af resultatlisterne:
Svømmetid - T1 - Cykeltid - T2 - Løbetid – Totaltid.

Der er en tidstagningsmåtte ved vendepunktet, så det sikres, at alle vender korrekt. Disse vil først fremgå af den endelige resultatliste.

Præmier

For elite-deltagere: Pengepræmier til nr. 1, 2 og 3 i herre og dame. Vores indstiftede vandrepokal til hurtigste all over TPT atlet. Til evt. ny banerekord i M – og K-klassen udløses en bonus pengepræmie.

Vindere af pengepræmier skal kontakte Ganløse Tri-Centers kasserer efter stævnet pr. e-post og oplyse deltager nr., bank reg.nr. og konto nr. Kontakt kasserer Niels-Kristian Gleerup på ngleerup@gmail.com. Tlf. 25-433266.

Klasser

Inddeling ifølge Triatlon Danmarks klasser.

Hold triatlon-specifikt

Er du nysgerrig efter at prøve triatlon, sammen med dine venner, kolleger eller familiemedlemmer, så er der i 2019 en mulighed for at deltage i stævnet, uden at deltage i det danske mesterskab.

Holdet kan sammensættes af 3 eller 4 personer, og bemærk tredje person over målstregen giver holdets tid.

Holdet kan bestå af deltagere fra en bred vifte af sportsgrene, - eller kombineres med medlemmer af en triatlonklub, som ønsker at få en stor oplevelse sammen med venner, kolleger eller familie.

Alle voksne DM deltager skal svømme 750 meter, derefter cykle ca. 19 km (cykelruten køres 3 omgange på en lukket ud hjem rute mellem Bastrup sø og rundkørslen i Ganløse), og afslutte med at løbe 5 km. Aspirant deltager skal svømme 400 meter – ca. 9.5 km (cykelruten køres 2 omgange på en lukket ud hjem rute mellem Bastrup sø og rundkørslen i Ganløse), og afslutte med at løbe 2,5 km.

Skiftezone "ud/ind" til cykelruten foregår direkte ud mod Ganløsevej/Lyngvej. Altså anderledes end til DM sprint individuelt. Dvs. i modsatte side af skiftezone.

Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere – lørdag den 18. maj & søndag den 19. maj



GANLØSE TRI-CENTER



Forplejning

Ved målgang serveres gratis energidrik og frugt ved målgang.
Besøg GTC's cafe-"Felten", som har et rigt udbud af væske og forplejning til gode priser.
I år er menuen igen de meget populære TPT – burger med tilbehør og vand & øl.

Fællesspisning

Efter første stævnedag har vi fællesspisning i stævneområdet. Der skal forhåndsbestilles og betales for fællesspisningen ved at overføre 80 kr. til mobilepay gruppen nr. box49109 senest den 16/5. Menuen leveres fra Ganløse Kro og består af pasta & kødsovs og et bæger Hansens Is og en vand/sodavand efter eget valg.

Startliste

Startlisten vil være opsat i stævnesekretariatet. Ud fra denne skal du hente din startpose.

Ajournført startliste findes senest 4 dage før racedagen på: <https://my6.raceresult.com/102655/participants?lang=dk>

Resultatliste

Resultatlisten påregnes, at være udarbejdet umiddelbart efter konkurrencens afslutning og vil blive slået op i målområdet. Den vil efterfølgende kunne ses på <https://my6.raceresult.com/102655/participants?lang=dk>

Ingen for træning

Grundet belastningen i området er der ingen for træning generelt på stævnepladsen og fra svømmestarten samt svømmebanerne. Der henvises til svømmning fra opvarmings-check point 50 m vest fra svømmestarten eller fra søbredden ved Bastrup Ruin.

Stævneorganisation

Stævneledelsen	Steffen Mattrup Lund-Hansen
Stævnekontor – disciplinchef	Anne Mattrup Lund-Hansen
Svømning - disciplinchef	Anja Krüger
Cykelrute - disciplinchef	Niels Kristian Gleerup
Løberute - disciplinchef	Michael Krüger
Skiftezonen – disciplinchef	Carsten Steenberg
Forplejning – disciplinchef	Lene Holm
Lydmand/ speaker	Lasse Stengård
Teknisk delegeret DTriF	Ole William Ingelsson

Ekstern officials:

Sikkerhedstjenesten på vandet:
NordKystens Kystlivredder-Klub (NKK)
Sikkerhedstjenesten på land: Benløse Frivillige Brandværn
Cykelruten: Slangstrup Touring MC Club.

Diverse

GTC ungdomsafdeling sælger is.

Der er lavet en rigtig god aftale med "Hansens Is" fra Jægerspris. Der vil være salg fra deres telt på stævnepladsen. Hvis der er et overskud, går beløb til forsat videreudvikling af GTC Bulls.



Klubtelte

Der er følgende praksis for 2019:

Ganløse Tri-Center opmærker områder/båse til klubtelte og de vil blive anvist på selve stævnedagen efter først-til-mølle princippet. Telte kan ikke opsættes i området dagen før, og der vil ikke kunne bookes pladser til særligt store telte.

Nummerbælter og badehætte

Til alle deltagere vedlægges i startposen en signalfarvet TPT badehætte. Den er personlig ejendom, og skal ikke afleveres tilbage efter målgang.

Vores populære TPT nummerbælte kan købes i stævnekontoret for 30 kr.

Info

For yderligere information - ring 48-184370 eller 21-836975. E-post steffen@ganlose-svom.dk

God fornøjelse til alle og vi ses til "Tri på Tyren 2019 – 17. udgave"!

GANLØSE TRI-CENTER


FØLG MED PÅ tripaatyren.ganlose-tri.dk/


Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon


Stævneprogram for deltagere - lørdag den 18. maj og søndag den 19. maj


GIV AGT! - information om sikkerheden

Inden Du kaster dig ud i vandet vil vi i stævneledelsen komme med nogle råd og vejledning som SKAL overholdes.


 Sørg for at DU bliver registreret og afkrydset ved indgang i svømme-standby området. Hvis du efter afkrydsningen ikke starter, skal du aflevere badehætten til Sekretariatet.

 Tag det roligt i starten.

 Følg de banemarkeringer som findes - de er langt med tanke på DIT bedste "vejvalg". Hold til højre. Skal DU udenom en deltager svømmer DU venstre om.

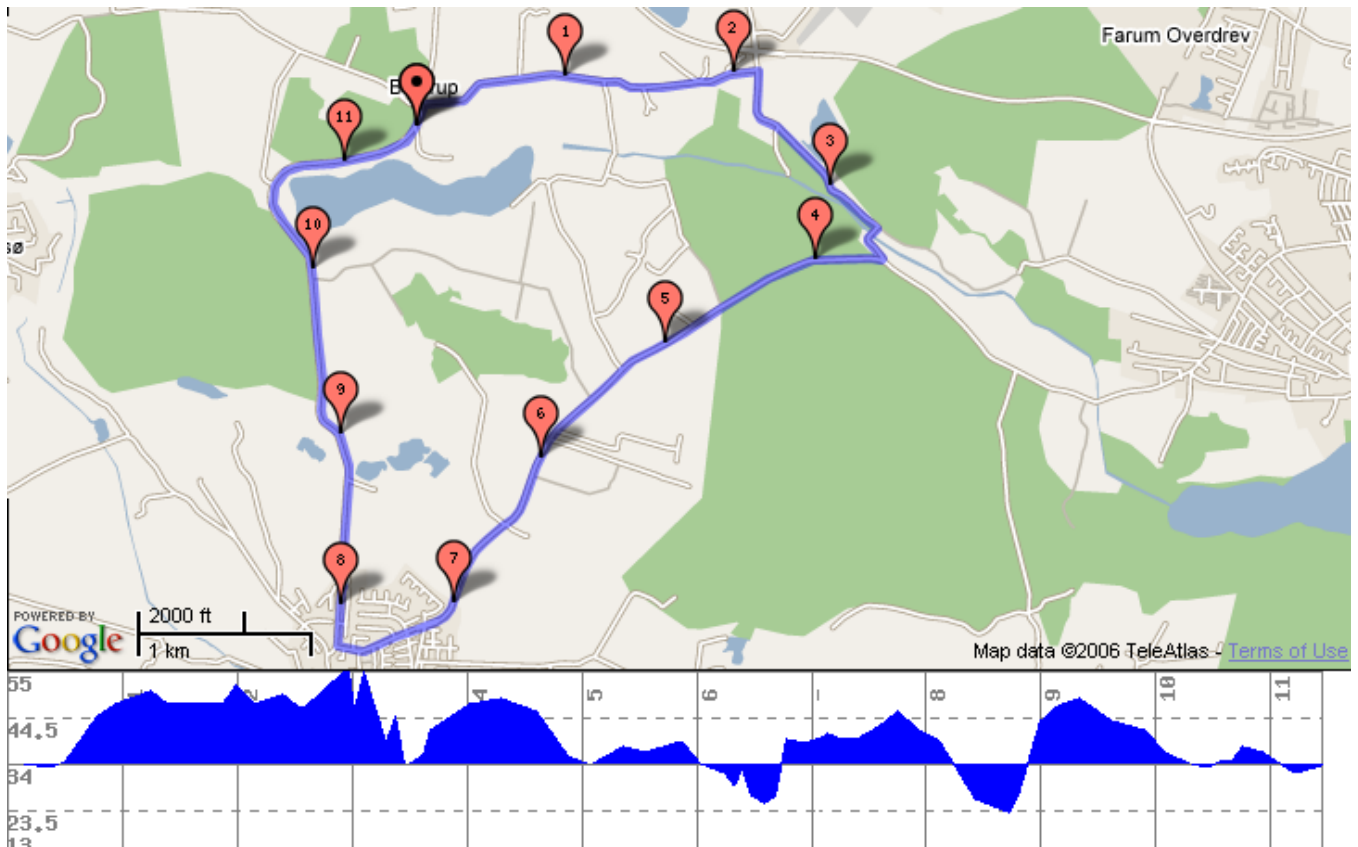
 DU må absolut ikke gå fremad på bunden, modtage hjælp til fremdrift, og derefter forsætte i konkurrencen. Det betyder diskvalificering. Du må godt hvile ved at hænge på bøger, banetov eller lignende.

 Chippen er en vigtig detalje i vores sikkerhedstjeneste. Hvis DU udgår under konkurrencen SKAL chippen afleveres til Sekretariatet.

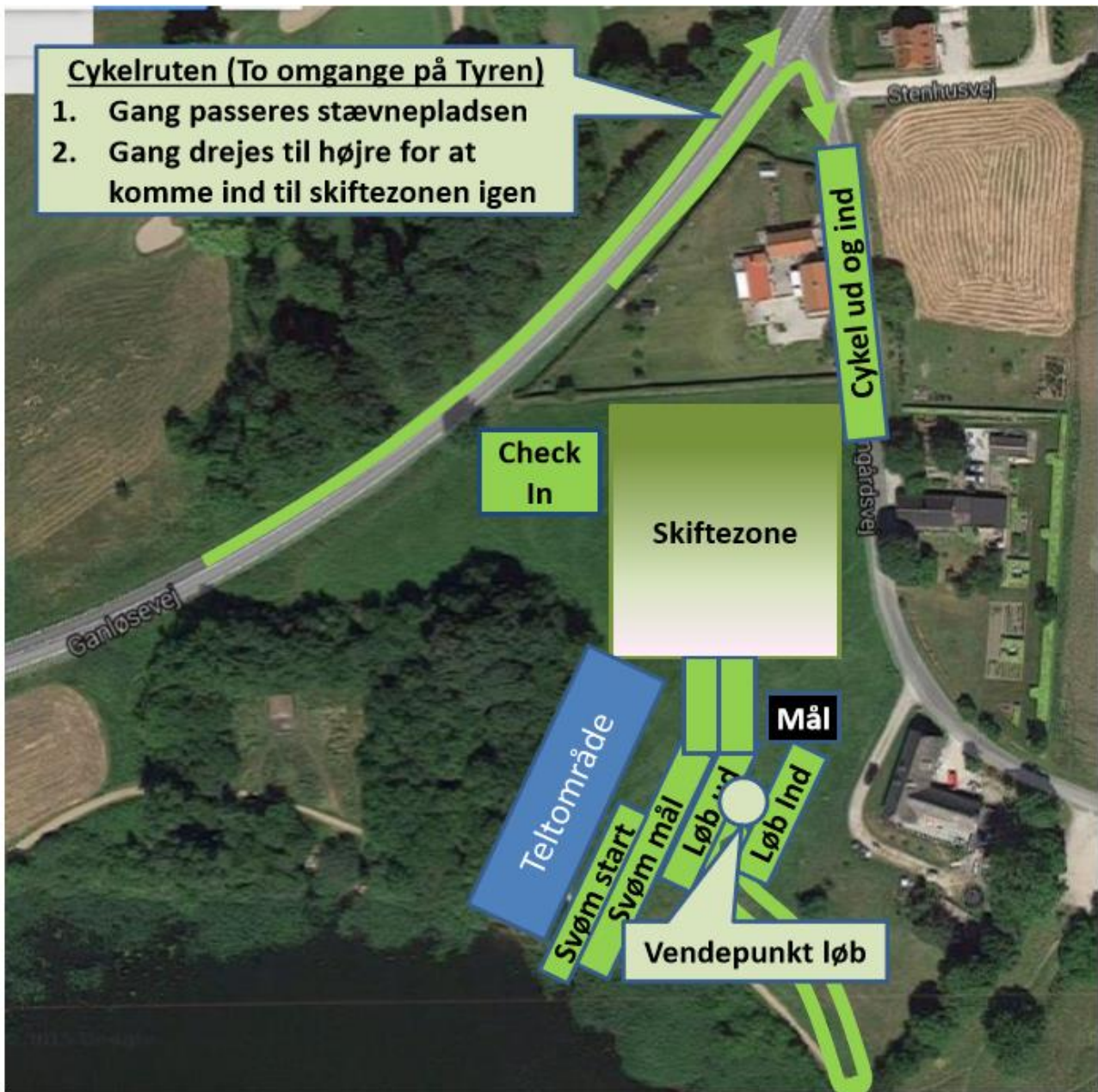
 Signaler til livreddere:

- **Én arm rakt lodret op i luften:** Du har problemer fx pga. krampe, kulde mm., ønsker at udgå og skal afhentes
- **Én arm bevæges fra lodret ned til vandoverfladen:** Du har akutte problemer - livsfare og har brug for omgående hjælp.

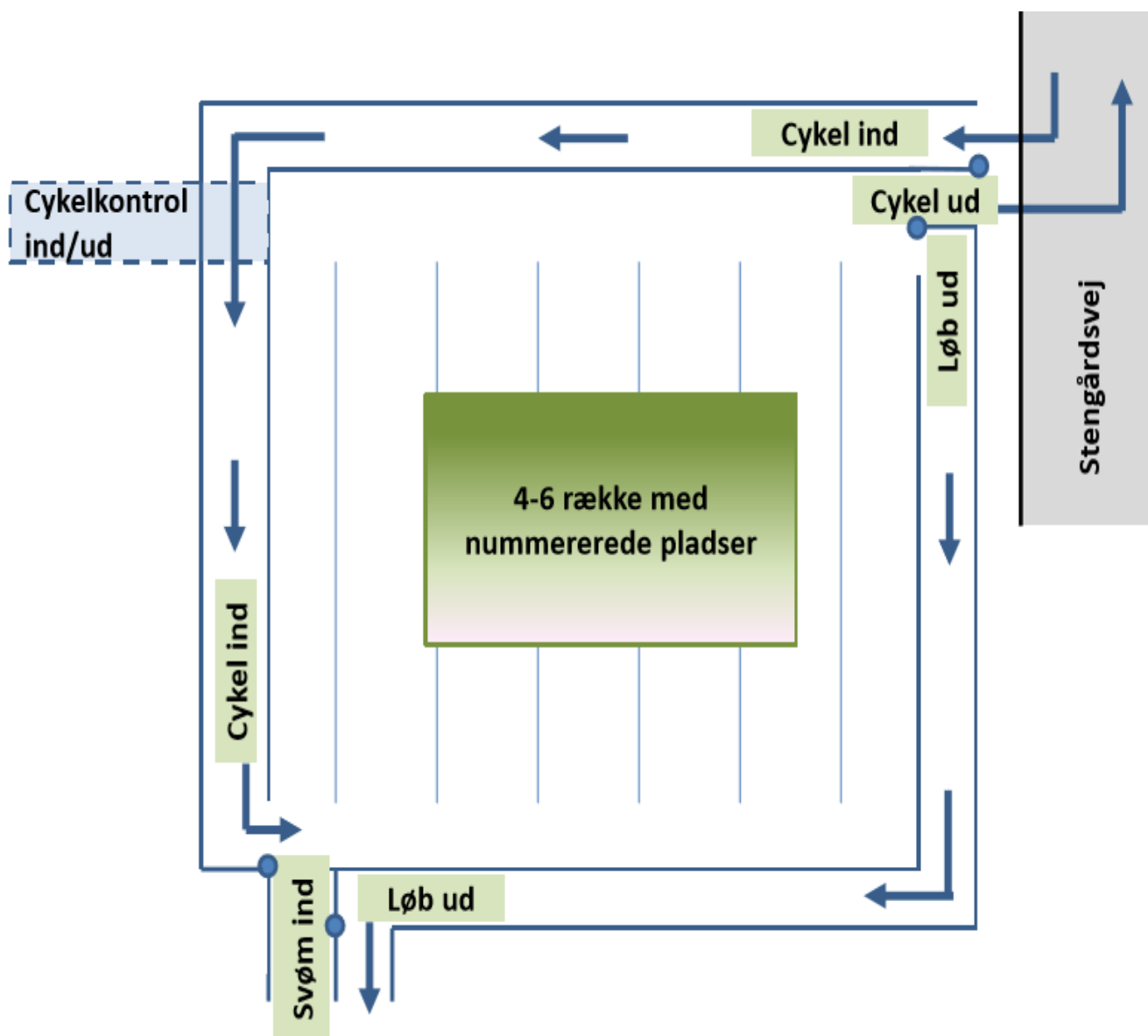
Vi har gjort alt for sikkerheden - så DU kan få en rigtig god oplevelse.



Stævneplads ved Bastrup Sø



Skiftezone ved DM sprint triatlon 18/5



Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere - lørdag den 18. maj og søndag den 19. maj

Skitse for svømmebanen 750 og 375 m



Tri på Tyren 2019 / DM sprint & hold triatlon

Stævneprogram for deltagere - lørdag den 18. maj og søndag den 19. maj

Ruteoversigt DM sprint triatlon - enkelt start

