

Karrebæksminde Duathlon 2019

Race Guide



Velkommen til Karrebæksminde Duathlon 2019 Race Guide!

Vi glæder os til at se dig på startstregen. I denne Race Guide vil du kunne finde alt den information du skal bruge for at få et godt race!

Omkring 200 deltagere vil være på startlisten til Karrebæksminde Duathlon 2019. Husk at vise respekt for de andre atleter, og hjælp gerne hvis du kan se nogen er i tvivl om hvad der skal ske.

Løbsinfo:

Dato: Søndag den 28. april 2018

Distancer: 4 km løb, 20 km cykling, 4 km løb

Starttid: Kl. 12.00 (Husk at være klar senest ca. 11.55)

Stævneplads adresse: Alleen 50, 4736 Karrebæksminde

Parkering:

Begrænset parkering på havnen tæt på skiftezone. Sørg for at parkere pænt og give plads til andre atleter. Cykelruten går forbi parkeringen, så du kan ikke komme væk før løbet er overstået.

Se kortet for andre P-pladser



Registrering i telt ved siden af skiftezone : Kl. 10.00 - 11.30

I vil få her udleveret startnummer som skal bære synligt foran på kroppen under løb, og bagpå under cykel delen. Vi anbefaler brug af startnummerbælte.

Du får også udleveret en chip som skal spændes om venstre ankel.

Du skal selv have et startnummerbælte og et velcro bånd til tidtagningsschippen.

Hvis du ikke har disse dele kan de købes i registreringen. 30kr pr stk eller begge dele for 50 kr. Der kan betales på MobilePay eller kontant.

OBS: Chip skal afleveres efter brug. Du vil modtage en opkrævning på 350 kr for manglende chip!

Indtjek af cykel i skiftezone: Kl 10.00 - 11.30

Deltagerliste: https://topptid.no/myreg/athlete_list/2272

Startliste (med startnumre tildelt) : https://topptid.no/results/start_list/2272

Resultater: <https://topptid.no/results/dashboard/2272>

Livetider via app som kan hentes her: <https://topptid.no/app>

Startlisten vil være klar 2 dage inden race – info mail med startnumre vil blive mailet ud 2 dage inden race.

Præmie ceremoni: ca kl 14

Præmier til 1. 2. og 3. plads Mænd og Kvinder, samt lodtrækningspræmier.

Billeder

Kongsgaard foto kommer og tager billeder. De vil blive lagt online på Facebook, og individuelle billeder af alle deltagerne kan du finde herinde, hvor de også kan bestilles.

Publikum

Vi elsker publikum og tag endelig konen, kæresten, hunden, børnene eller andre med. Vi skal nok sørge for en masse underholdning imens de venter på jer.

Forplejning:

Der vil **IKKE** være forplejning undervejs på løbet eller ved cyklingen. Sørg for at gels og snacks er kommet lommerne. Hav en flaske på cyklen og eventuelt i skiftezone
Når du er kommet i mål vil der være der er energi fra NOCCO, proteinbarer fra Barebells, samt frugt og vand.

Skulle du have spørgsmål, så mail karrebaeksmindetriatlon@gmail.com eller besøg vores Facebook side. <https://www.facebook.com/karrebaeksmindetriatlon/>

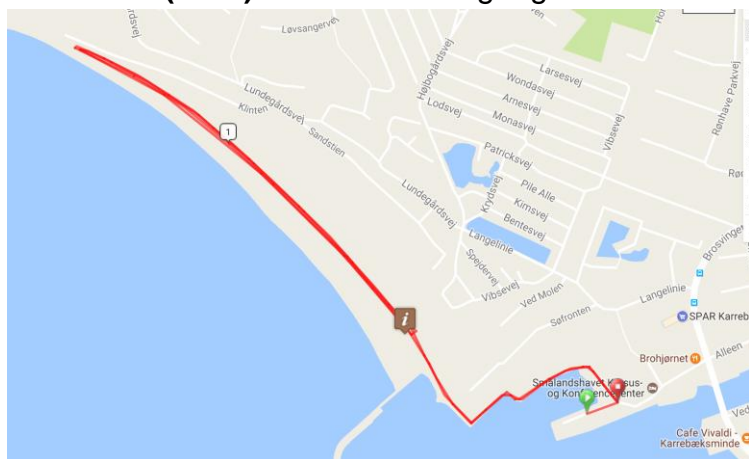
Vi glæder os meget til at se Jer den 28. april.

Mvh Arrangørerne

Løberute:

Løberuten er en såkaldt ud/hjem rute som går ud over voldene i smukke omgivelser langs vandet ved Vesterhave strand. Hver runde af løbet er ca. 2km, og skal derfor gennemløbes 2 gange for at opnå den fulde distance. Der vil være hjælpere der markere hvor du skal vende (markeret med "i"), men gør dig alligevel bekendt med ruten på kortet herunder, så du ved cirka hvor det er.

Løberute: (4Km) der løbes 2 omgange á 2 km

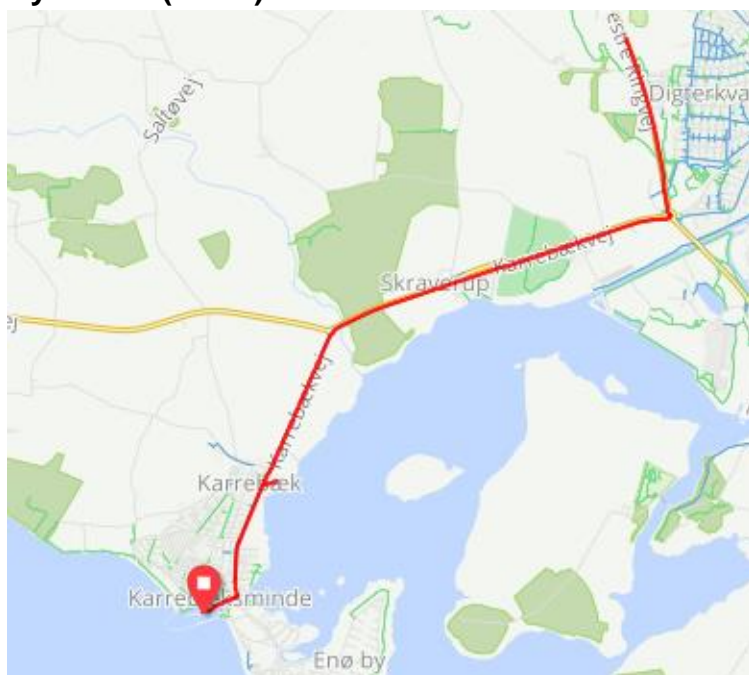


<https://ridewithgps.com/routes/20477653>

Cykelrute:

Cykelruten foregår efter færdselsreglerne, og du skal sørge for at holde øje med sideveje, samt medtrafikanter. Der vil være enkelte hjælpere på ruten for at vise vej, men sørg for at gøre dig bekendt med ruten og følg de anviste skilte. Der køres ud af Alleen af Karrebækvej, til venstre når I rammer rundkørslen. Herefter ud til en vendekegle inden det går retur ad samme rute tilbage til skiftezone.

Cykelrute (20km)



<https://ridewithgps.com/routes/26948504>

Skiftezone:

Skiftezoneen finder du på havnen ved Karrebæksminde, tæt på registreringen. Der er unummererede pladser, hvilket betyder du selv vælger hvor du vil stå. Det kan være en god ide at tage en lille plastik kasse eller pose med til dine ting.

Alt dit grej skal du have placeret lige ved din cykel og i enten en pose eller en kasse. Så ingen ting løst ved din cykel.

Har du ekstra grej med, skiftetøj mv., så kan det opbevares i vores trailer - dette er dog på eget ansvar, så lad nu være med at tage gulduret med, eller andre kostbare sager.



CYKELHJELM er påbudt. Ingen hjelm, ingen race.



Tak til vores sponsorer for at hjælpe med at lave de sjoveste stævner i Karrebæksminde:



BAK OPTICS



Lyst til mere Karrebæksminde?

Så prøv Karrebæksminde Triatlon den 1. juni.

Distancerne 950 m svøm – 50 km cykling – 10.5 km løb.

I år er det 5-års jubilæum for stævnet og det fejrer vi med et brag af en triatlonfest.



Eller hvad med vores helt nye K-Xtri Offroad triatlon den 10 august

Distancerne 1 km svøm (2 loops af 500m) - 25 km cykling; blandet off-road og asfalt

- 8 km løb; blandet off-road og asfalt.



Se mere om begge stævner på www.kbaektri.com