

Motion for alle

BALANCE CLUB

Kvindetriathlon 2009

200m svømning - 20km cykling - 4km løb



Brøndby Triathlon Club

Program for Balance Club Kvindetriathlon 2009

Søndag den 23 August kl. 10.00

Kære deltager !

Vi nærmer os datoen for årets sjoveste og hyggeligste samt Europas største kvinde triathlon stævne. På hjemmesiden www.kvindetri.dk kan du finde alle nødvendige oplysninger om stævnet – dette gøres under menupunktet "Kvindetri".

Du får ikke tilsendt noget materiale før stævnet. Programmet her skal du selv printe ud, og dit deltagernummer, din starttid og om du skal svømme inde eller ude, vil blive fremsendt med en mail til dig inden stævnet.

Kom i god tid til stævnet. Vi anbefaler mindst 1 time før din start.

Parkering !

Vi har de sidste par år haft problemer mht. klager fra boligselskabet omkring Vestbadet, pga. deltagere, der parkerer på de grønne områder omkring stævneområdet.

Vi skal derfor endnu engang indskærpe, at det er **aldeles forbudt at parkere på de grønne områder**, der vil være afgrænset af minestrimmel, og politiet vil kigge forbi, og se om deltagerne overholder de retningslinier, vi har fået for afholdelse af stævnet – så derfor:

Hvis du kommer fra Nykær-siden, så parker på Nygårdsskolen P-plads og skolegård ca. 200 m før Vestbadet – desuden kan der henvises til parkering ved GSK og Kvickly i samme område.

Og kommer du fra Nørrekær-siden, så parker ved Milestedets P-plads og skole, også ca. 200 m før Vestbadet – desuden kan der henvises til parkering ved Rødovre Centret ca. 1000 meter fra Vestbadet.

Hjælp os med at følge ovenstående anvisninger for parkering, så alle parter kan være glade på dagen.

Mødested !

Vestbadet, Nykær 26, 2605 Brøndby.

Registrering / nummerudlevering !

Når du kommer til Vestbadet, skal du registreres, have udleveret dit deltagernummer, labels, deltagerpose og T-shirt, og vi har i år forsøgt at guide deltagerne ved hjælp af skilte.

Husk at have dit navn og dit startnummer (får du tilsendt i mail op til stævnet, men vil også kunne findes på www.sporti.dk og www.kvindetri.dk) parat ved registreringen. Henter du numre for flere personer, så husk nøjagtig angivelse af deres navne og startnummer – evt. medbring en kopi af deres mails.

Du går ind ad Vestbadets hovedindgang, og følger skiltene mod omklædning og fortsætter ud ad døren i det fri - og her udenfor vil du blive registreret, modtage dit deltagernummer, labels. Når det er klaret, fortsætter du lige ud og rundt om hjørnet, hvor du vil modtage din T-shirt samt deltagerpose.

Vi har i år delt registreringen op i håb om, at de som har tilmeldt sig på ekstra numrene alligevel kan (hvis det er muligt) få deltagerpose samt T-shirt.

Kl. 8.00 - 11.40: Registrering for startnummer 1-1200

Kl.11.50 - 12.30: Registrering for startnummer 1201-1352 (= ekstra numrene)

Så er du klar til omklædning og går derefter ud ad den store låge, drejer til venstre og går frem og ind ad Vestbadets hovedindgang ... igen – men denne gang går du til omklædningsrummet i stedet for at fortsætte lige ud – som tidligere.

Vi har ensrettet registrerings-/omklædningsruten, for ellers skaber det stort kaos, hvis deltagerne bevæger sig i begge retninger, da gangarealerne er ret begrænset. Der er opsat skilte.

Omkledning !

Omkledning før stævnet kan, som ovenfor beskrevet, foregå i Vestbadets omklædningsrum samt i et telt på stævnepladsen. **HUSK at bade før svømmestart!**

Teltet kan også benyttes til omklædning efter svømning og cykeltur.

Dit startnummer skal sættes foran på den bluse, som du har på, når du løber i mål efter løbeturen.

Bagageplads / Skiftezone !

Efter omklædning skal du anbringe din bagage i bagagepladsen/skiftezone ved din plads. Se efter dit starttidsinterval. Vi gør opmærksom på, at der IKKE må være tøj ved cykelparkering.

Bruger du cykelsko, er det bedst, at du efter svømningen runder din bagageplads i bagagepladsen/skiftezone og tager cykelskoene med herfra – alternativt kan de før stævnestarten placeres i cykelparkeringen i det afmærkede indelukke markeret med "Cykelsko".

Og ... bruger du cykelsko, anbefaler vi, at du ligeledes placerer dine løbesko ved udgangen af Cykelafleveringszonen i det afmærkede indelukke markeret "Løbesko", så du ikke skal tilbage i bagagepladsen/skiftezone for at hente dem efter cyklingen.

Der er **IKKE** adgang for andre end deltagerne i bagagezone og i cykelparkering.

En oversigt over bagageplads/skiftezone finder du under menupunktet "Skiftezone" under "Kvindetri"

www.btc-tri.dk/kvindetri_skiftezone.shtml

Cykelparkering !

Din cykel kan afleveres ca. 30 min. før din start med den udleverede label (fås når du registrerer dig i registreringen) til cyklen påsat synligt på styret.

Svømning !

Du skal være ved bassinet senest 3 min. før din start (og tidligst 9 min. før), for at få de sidste informationer. Bemærk om du skal svømme inden- eller udendørs. Oplysningen finder du i den fremsendte mail (men vil også kunne findes på www.sporti.dk og www.kvindetri.dk).

Yderligere oplysninger om svømningen finder du under menupunktet "Svømning" under "Kvindetri" www.btc-tri.dk/kvindetri_svoemning.shtml

Cykling !

Når din svømning er overstået følger du den afmærkede rute til bagagepladsen (hvor evt. omklædning foregår) og videre ud til cykelparkering, hen til din cykel, tager din cykelhjelme på og tager derefter din cykel og går frem til startstregen, hvor du kan stige op på cyklen og begynde din cykeltur. **INGEN START UDEN CYKELHJELM!!!**

Og ... Husk at følge færdselsloven!!!

Cykelruten foregår på en delvis ud-hjem rute på cykelstier og veje i området mellem Vestbadet, Brøndbyøster, Avedøre, Filmbyen og Vestvolden.

Der er afmærkning på hele cykelturen med tydelige pile, og de steder, hvor der kan opstå tvivl, er der placeret vejvisere til at guide dig.

Yderligere oplysninger om cyklingen finder du under menupunktet "Cykelrute" under "Kvindetri" www.btc-tri.dk/kvindetri_cykelrute.shtml

Løb !

Når du kommer tilbage til Vestbadet efter din cykeltur, så sæt farten ned de sidste 100 m og stå af ved slut/startstregen. Herefter trækker du din cykel ind i cykelafleveringen, og lægger den der, hvor du får anvist, og du kan nu fortsætte ud på løberuten.

Evt. skiftesko skal være placeret på det dertil indrettede område ved udgangen af cykelafleveringszonen/starten på løberuten markeret "Løbesko".

Løberuten foregår på en rundstrækning omkring Vestbadet på fortove og stier, hvor der er markeret med pile eller vejvisere.

Yderligere oplysninger om løbet finder du under menupunktet "Løberute" under "Kvindetri" www.btc-tri.dk/kvindetri_loeberute.shtml

Målgang !

Husk, når du løber i mål er det vigtigt at dit nummer sidder foran, ellers har vi svært ved at registrere din tid.

Når du er kommet i mål, så fortsæt frem gennem målområdet til forplejningszonen, så vi kan få din tid ordentligt registreret, tag dig en velfortjent drik, og hent så din cykel snarest, da der er mange deltagere i de starter, der kommer efter dig.

Husk dit deltagernummer som du har båret under hele stævnet, når du henter din cykel(ellers udleveres cyklen ikke).

Husk at andre kan være i gang med deres gennemførelse af stævnet, når du er kommet i mål – så derfor vis hensyn.

Væske !

Der er væske efter cykelturen og ca. halvvejs på løberuten. I mål er der både væske og frugt.

OBS !

Vi gør opmærksom på, at al deltagelse foregår på eget ansvar og for egen risiko!

Dagen efter stævnet vil du få en mail med din sluttid. Den foreløbig resultatliste kan ses på www.sporti.dk og www.kvindetri.dk. Den endelige resultatliste følger ca. 7 dage efter stævnet