



**Brøndby
Triathlon
Club**

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 samt din starttid, er blevet fremsendt med en mail til dig inden stævnet. Alle skal svømme indenfor i år!

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 startnummer, labels,

deltagerpose og T-shirt. Vi står i år udenfor Vestbadets hovedindgang, så vi er nemme at finde.

Husk at have dit navn og dit startnummer (som du har fået 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. **Vi åbner for registreringen kl. 8.00.**

Omklædning

Omklædning før stævnet i Vestbadets omklædningsrum samt i et telt på stævnepladsen.

HUSK at tage brusebad 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 bedste, 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.asp

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 eller frempinden.

Svømning

Du skal være ved bassinet senest 3 min. før din start (og tidligst 9 min. før), for at få de sidste informationer. Alle deltager skal i år svømme indenfor. Du finde selv den bane du vil svømme på inden start.

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 cykelhjelm 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” http://www.btc-tri.dk/kvindetri_cykelrute.asp

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.

Yderligere oplysninger om løbet finder du under menupunktet ”Løberute” under ”Kvindetri” http://www.btc-tri.dk/kvindetri_loberute.asp

Målzone

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. Når du kommer 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 gennemførelsestid, ligesom en foreløbig resultatliste kan ses på www.sporti.dk og www.kvindetri.dk. Endelig resultatliste følger ca. 7 dage efter stævnet.

Præmier:

Der vil igen i år være en masse lodtrækningspræmier, som vores speaker vil annoncere under stævnet. Se også de opsatte lister i målzonen, hvor præmierne skal afhentes.

Kl.12.00:

Her trækkes der lod blandt alle deltagerne om **2 x gavekort á 5000 kr. til Club La Santa**. Såfremt gavekortet til Club La Santa Sport ikke er afhentet inden kl. 14.05 i målzonen, trækkes der lod på ny (vi tager selvfølgelig hensyn til, at hvis én af de heldige vindere er aktiv i stævnet)

Efter lodtrækning af gavekortene til Club La Santa, vil Kvindetri 2010 (Brøndby Triathlon Club) overrække en check til Alexander Kollegiet, som får 10 kr. pr deltager i Kvindetrien.

Vi glæder os meget til at se jer alle til endnu et hyggeligt stævne, hvor vejret forhåbentlig vil være med os igen i år!

Med venlig hilsen
Kvindetri udvalget
Brøndby Triathlon Club