

# *PROGRAM FOR*

## *DMI Forbundsmesterskaber i Triathlon og Duathlon*



*Torsdag den 26. august 2010  
i  
Fredericia*



*Arrangør: Telegrafregimentet og  
Fredericia Garnisons Idrætsforening*

## VELKOMST

Velkommen til Dansk Militært Idrætsforbunds (DMI) forbundsmesterskaber i Triathlon og Duathlon, der igen i år afvikles i Fredericia.

Telegrafregimentet har i samarbejde med Fredericia Garnisons Idrætsforening med glæde påtaget sig opgaven som arrangør af DMI forbundsmesterskaberne 2010.

Det er mit håb, at idrætsstævnet vil blive gennemført som planlagt, og at alle deltagere får en god dag i Fredericia og omegn. Jeg håber tillige, at I får tid til at nyde områdets skønne natur samtidig med, at I yder jeres bedste.

Også en stor tak til Fredericia Kommune, som velvilligt har stillet faciliteter og arealer til rådighed for idrætsstævnet. Endvidere en tak til politihjemmeværnet i Fredericia, Militærpolitiet samt alle i garnisonen Fredericia, der har gjort det muligt at afvikle dette DMI finale arrangement.

Jeg ønsker hermed alle deltagere en udbytterig konkurrence gennemført i en god sportslig ånd.

VEL MØDT!

Susanne Bach Bager  
Oberst  
Chef for Telegrafregimentet

## STÆVNEORGANISATION

Stævneleder:	Steen Møller Sørensen
Konkurrenceleder:	Steen Møller Sørensen
Leder svømning:	Steen Møller Sørensen
Leder cykling:	Klaus Anker Nielsen
Leder løb:	Michael Lindgreen
Leder stævnekontor	Gitte Svendsen
Tidtager/resultat formidling:	Ib Stokkebye, RUN2U
DMI repræsentant:	Søren Munk Madsen
Jury	Stævneleder og DMI repræsentant

## 2. PROGRAM

0800 -1000	Ankomst, registrering på stævnekontoret, samt anvisning af plads i Skiftezone ved Østerstrand
0945	Seneste tidspunkt for ændringer til startlisten samt seneste tidspunkt for eftertilmelding. Stævnekontoret lukker
1000	Stævneåbning og instruktion v/OB S.B. Bager og stævneleder Steen M. Sørensen
1015	Samlet instruktion ved skiftezone
1030	Start triathlon og triathlon stafet.
1100	Instruktion Duathlon ved start Duathlon
1110	Start duathlon.
ca. 1345	Præmieoverrækkelse umiddelbart efter sidste deltager er kommet i mål. Derefter stævne afslutning.

### 3. Konkurrenceregler

Konkurrencerne gennemføres efter DMI love og bestemmelser for stævnevirkksomhed og konkurrencebestemmelser ( kap. 24) samt Dansk Triathlon Forbunds konkurrencebestemmelser.

Tidtagning gennemføres i samarbejde med firmaet Run2U. Der anvendes chip. Afleverer man ikke sin chip tilbage, vil den/de pågældendes idrætsforening blive afkrævet 100 kr.

Der udleveres ligeledes deltagernummer som skal placeres synligt på brystet under cykel og løb, desuden vil deltagernummer blive skrevet med tusch på triathlon-deltagerne.

Deltageren er selv forpligtet til at oplyse sit deltagernummer, hvis forespurgt af officials – dette kan specielt blive aktuelt ved passage ind i skiftezone fra svømning, ved vendepunkter for løb og cykling.

Start og mål samt skiftezone for konkurrencerne er placeret på P-plads ved Østerstrand

Officials(HJV PO, MP og TGR personel) tilknyttet stævnet, vil være afmærket og/eller iført refleksveste.

Præmieoverrækkelse finder sted i tilknytning til skiftezone.

## 4. TRIATHLON OG TRIATHLON STAFET

### 4.1. Svømning

Der svømmes 750 meter på en afmærket trekant bane i åbent vand, vanddybde ca. 2,5 m., med start ud for badebroen og mål ved badebroen. Afmærkningen består af bøjer. Starten vil foregå på ca. 1 m vanddybde syd for badebroen. Slutpunkt vil være tydeligt afmærket, på nord siden af badebroen. (Se skitsetegning i programmet). Der er sikkerhedsbåd(e) i vandet.

Våddragt tilrådes. Vandtemperatur er den 13. august 2010 målt til 18 grader.

Der er ikke nævneværdige strømforhold at tage højde for. Der kan være brandmænd.

### 4.2. Cykling

Der cykles 26,5 km på en afmærket asfalteret vejroute i lettere kuperet terræn.

Vejruten er 13,25 km ud til vendepunkt på P-plads ved Trelde Næs og retur. Se kortskitse samt højdeprofil i programmet.

Almindelige færdselsregler er gældende og officials anvisninger skal følges.

Opmærksomheden henledes på at ruten bliver "gaflet" en gang på ud-turen(Østerby) og en gang på hjemturen(Fredericia)

**Cykelhjelme skal anvendes** og 10 meter regel pointeres og håndhæves. Hvis man lægger sig på hjul og pålægges en straf af stævnets motorcykel officials, skal man stå af cyklen og løfte denne fri af jorden før videre kørsel må påbegyndes.

Ved passage af vendepunkt skal deltagernummer oplyses/nævnes for officials således at denne kan notere passage.

**Opmærksomheden henledes især på følgende "risici":**

**1: Trafik på Trelde Næs vej ved Campingpladsen**

**2: Risikabel nedkørsel ad rampen(pas på pæle ved passage af Volden) fra Øster voldgade ned til skiftezone.**

### **4.3. Løb**

Der løbes 6 km hovedsageligt på en asfalteret sti. Løberuten er 3 km ud til vendepunkt og retur. Se kortskitse samt højdeprofil i programmet.

Ved passage af vendepunkt skal deltagernummer oplyses til officials således at denne kan notere passage.

### **4.4. Skiftezone**

Skiftezone er afmærket og placeret på P-pladsen ved Cafe Østerstrand Bevægelserne i skiftezone skal nøje følges i henhold til den opsatte anvisning og den mundtlige instruktion givet ifm. stævneåbningen. Deltagerne vil få tildelt en plads i skiftezone, hvor alle skift skal foregå. Der må ikke cykles i skiftezone. Se kortskitse bag i programmet.

## **5. DUATHLON**

### **5.1. Løb 6 km**

Der løbes på samme rute, som anført under triathlon, dog er starten placeret på nordsiden af skiftezone. Se skitsen for stævnepladsen samt kortskitse og højdeprofil for ruten i programmet.

Ved passage af vendepunkt skal deltagernummer oplyses til officials således at denne kan notere passage.

### **5.2. Cykling 26,5 km**

Der cykles på samme rute, som anført under triathlon. Se kortskitse samt højdeprofil i programmet.

Ved passage af vendepunkt skal deltagernummer oplyses til officials således at denne kan notere passage.

#### **Cykelhjelm skal anvendes**

**Opmærksomheden henledes især på følgende "risici":**

**1: Trafik på Trelde Næs vej ved Campingpladsen**

**2: Risikabel nedkørsel ad rampen (pas på pæle ved passage af Volden) fra Øster voldgade ned til skiftezone.**

### **5.3. Løb 3 km**

Der løbes 3 km på afmærket asfalteret sti. Denne løberute er sammenfaldende med 6 km løberuten. Der vendes ved vendepunkt efter 1500 meter. Se kortskitse samt højdeprofil i programmet.

Ved passage af vendepunkt skal deltagernummer oplyses til officials således at denne kan notere passage.

## **6. PRAKTISKE OPLYSNINGER**

### **6.1. Indkvartering**

Indkvartering finder sted på Bülow's Kaserne på 8-mands belægningsstuer med linned til selvopredning. udlevering af nøgler kan ske ved henvendelse i hovedvagten på Ryes kaserne efter kl. 1500 onsdag den 25. august. Der vil være én stue til kvinder.

## 6.2. Stævnekontor

Stævnekontor er beliggende i FAGI lokale i "tårnet" på Bülow's kaserne, Se placering afmærket " Stævnekontor" på kortskitse i programmet.

Der vil være åbent for registrering fra kl. 0800 - 0945 torsdag den 26. august.

## 6.3. Ændring til startlister/eftertilmelding

**Startlister kan ses på links**

**Triathlon:**

<http://dk.katana3.com/online/event.ctrl?cmd=startList&event=856296958>

**Duathlon:**

<http://dk.katana3.com/online/event.ctrl?cmd=startList&event=488349200>

Tilmeldinger/startlister via internet røgtes NLT 25. august af FAGI.

Ved ændringer til respektive startlister skal oplysningerne være tilgået stævnekontoret senest kl. 0945.

Efter tilmeldinger kan ske til sekretariatet indtil kl. 0945

## 6.4. Parkering

Der kan parkeres på P-plads langs Øster voldgade eller rundt om kasernen. Der må ikke parkeres inde på selve kasernen, og vejen til stævneområdet er kun åbent for officials og redningsmandskab.

## 6.5. Bispisning

Cafeteriet på Bülow's Kaserne har åbent i tidsrummet: kl. 0700 - 1245

Cafeteriet på Ryes Kaserne har åbent i tidsrummet: kl. 0615-1030  
1115-1300  
1630-1900

uden yderligere tilmelding.

## 6.6. Toiletter/bad

Der vil være adgang til toiletter og bad på Bülow's Kaserne samt ved GYMSAL på Ryes Kaserne.

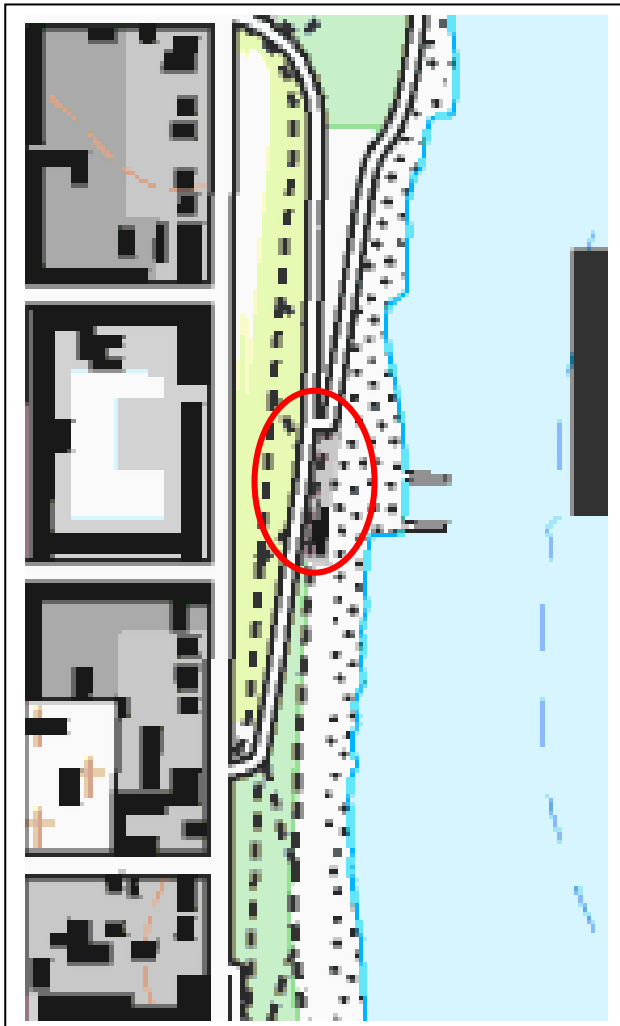
## 6.7. Tankning af køretøj

Der vil være mulighed for tankning af køretøjer ved henvendelse på Ryes kaserne (nøgle i hovedvagten efter kl. 1430) Husk at få den rigtige nøgle.

## 6.8. Telefon

Stævnelederen Seniorsergent Steen Møller Sørensen kan træffes på telefon 50 85 96 29

# RUTER



## Stævneområde

Østerstrand ved P-plads.  
Al parkering for stævne-  
deltagere skal ske på P-plads  
langs Øster voldgade.

Der vil være Vand, energidrik  
og frugt i skiftezone



## Svømmerute 750 m.

Start: S-kant badebro

Trekantbane

Slut ved N-kant badebro



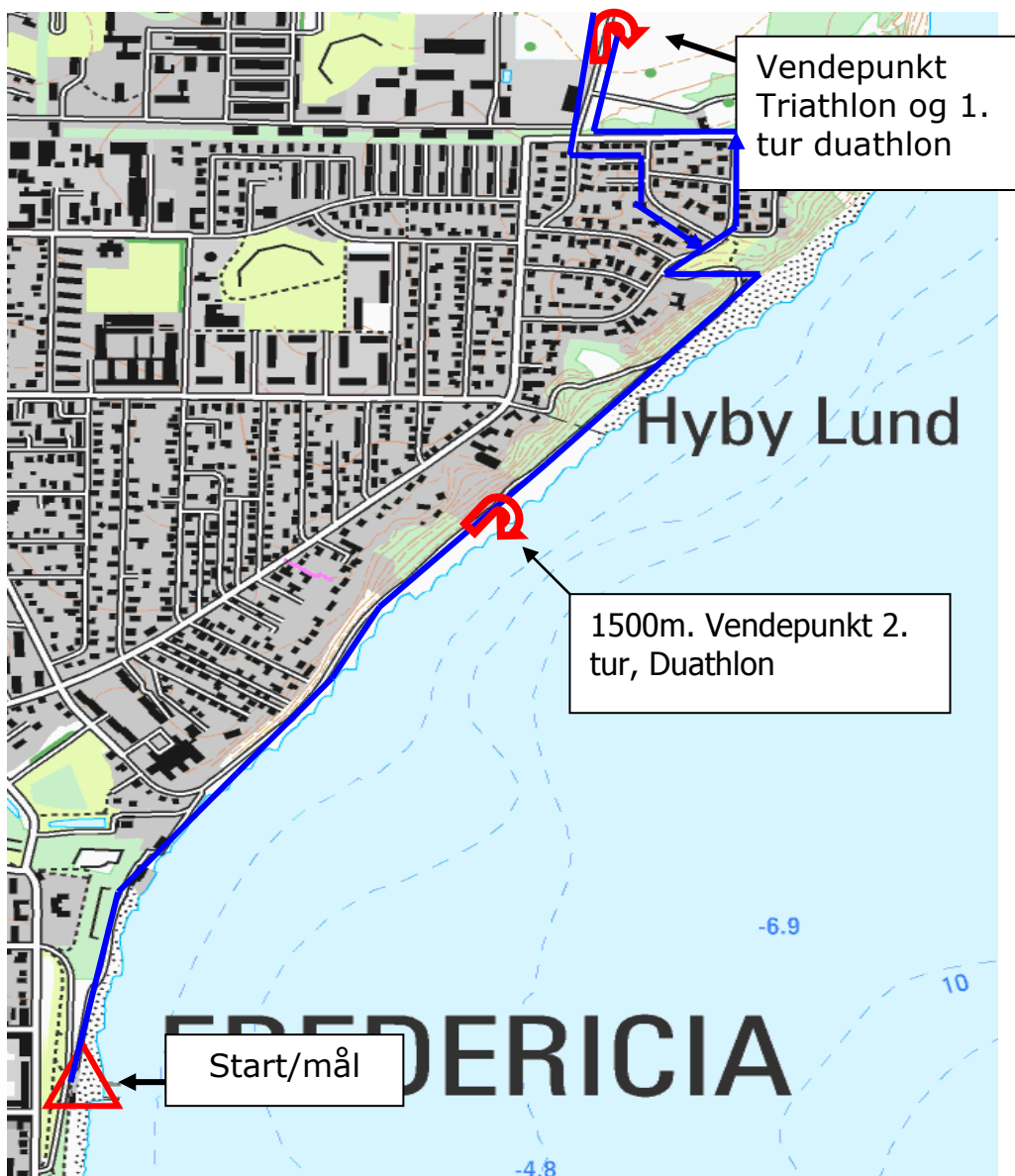
Vendepunkt: ind på P-plads og følg den rundt

"gafling" ud: ad Skullebjergvej, gennem Østerby  
Hjem: Treldevej

"gafling": Ud: Fæstnings Alleen  
Hjem: Hugo Matthiessensvej

Start/mål

**Cykelrute 26,5 km:**  
 Start og mål: skiftezone, Østerstrand udkørsel ad nordgående rampe  
**Ud:** Øster Voldgade-Kongens port-fæstnings Alleen-Lundingsvej-Fælledvej-Kaltoftevej-Treldevej-Skullebjergvej-Trelde Næsvej- vendepunkt P-plads på Trelde Næs  
**Hjem:** Trelde Næsvej-Treldevej-Kaltoftevej-Fælledvej-6. Julivej-Hugo Matthiessensvej-Kongens port-Øster Voldgade- nedkørsel ad sydlig rampe til Skiftezone.



### Løberute, 6 km:(Tri, Stafet, 1. løb Duathlon)

Start og mål: ved skiftezone, p-plads Østerstrand

Ud

Strandstien mod nord til Surfklubben

Tv. op ad bakken

Th. Lillebælts Alle

Tv. Læsøvej

Th. Fælleden til vendepunkt

Hjem

Vendepunkt på Fælleden – også væske(vand)

Tv. Læsøvej

Th. Samsøvej

Th. Lillebælts Alle

TV. ned ad bakken

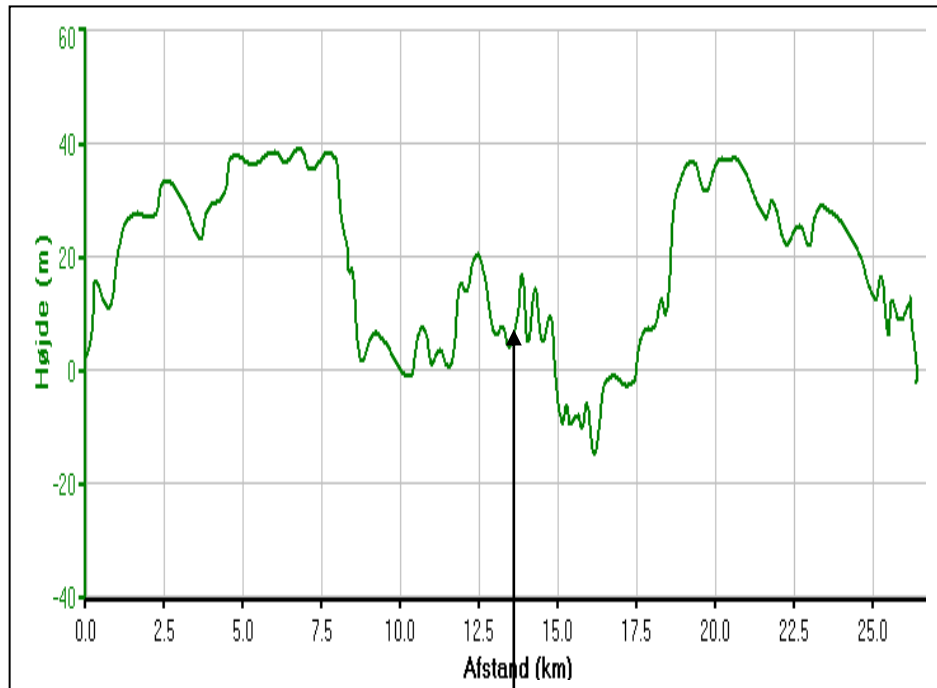
Følg Strandstien til skiftezonen på Østerstrand

**2. Løb i Duathlon:** Vendepunkt 1500 m. ud ad strandstien



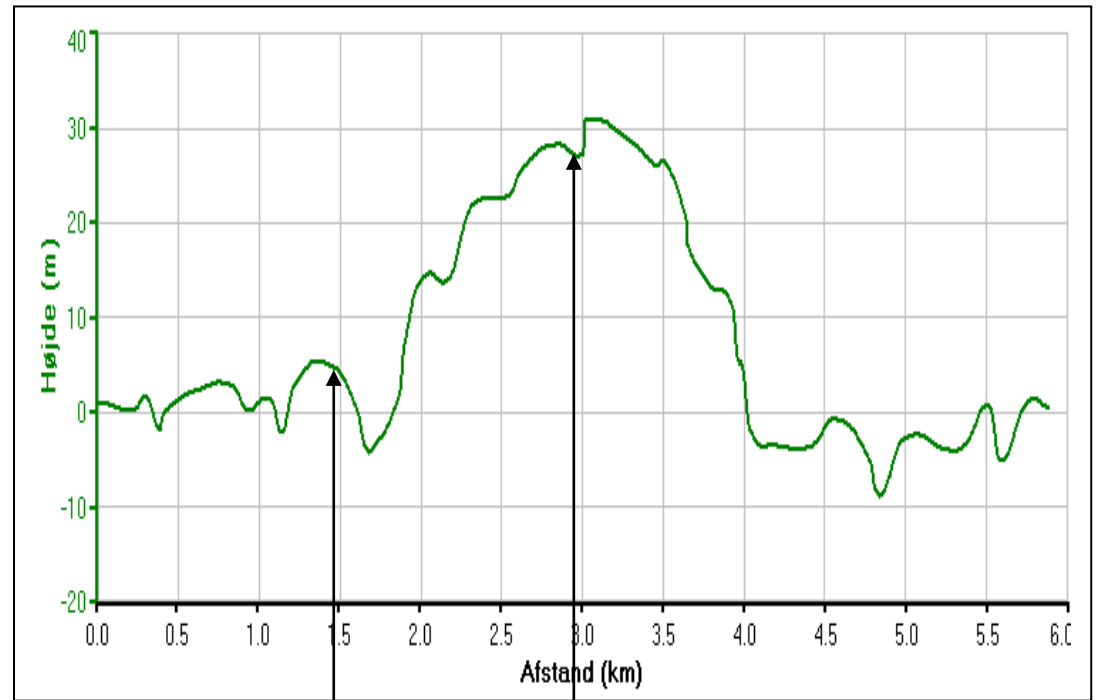
# Ruteprofiler

26,5 km Cykelrute



vendepunkt

6/3 km løberute



Vendepunkt 1500m.  
2. tur duathlon

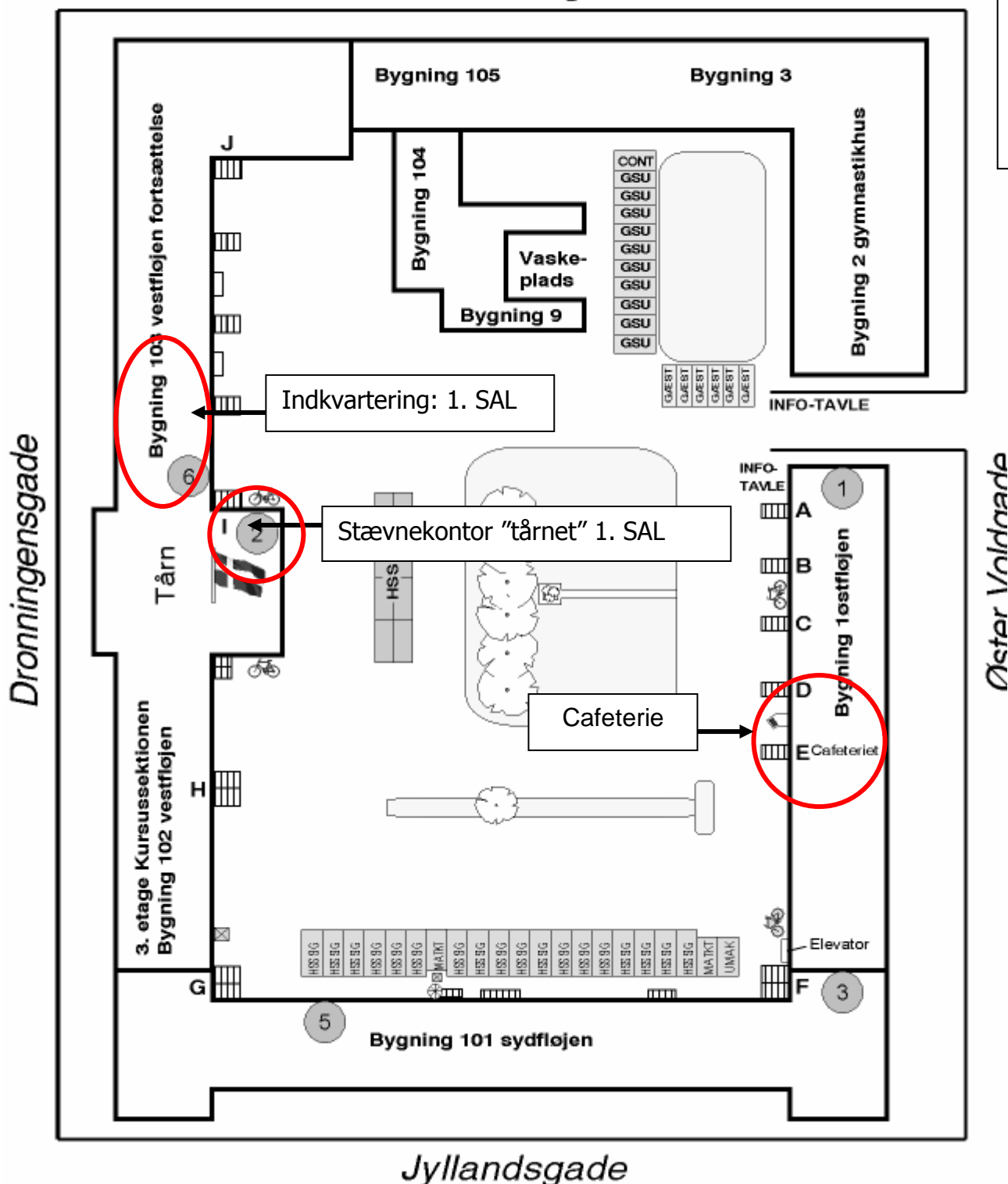
Vendepunkt 3  
km.

# BULOWS KASERNE

Danmarksgade



Parkering



Indpassage efter "lukketid": Læg ID-kort i boksen og tryk på knappen til vagten på Ryes Kaserne, som fjernstyrer lågen.

Udpassage: Tryk på knappen til vagten.

Husk: Ingen parkering inde på kaserne 0730 - 1530

