



DELTAGER INFORMATION

XTERRA DUATHLON GRIBSKOV

11. MARTS 2018



Kære deltager

Velkommen til XTERRA Duathlon Gribskov 2018! Vi glæder os til at se dig i midt ude i Gribskov søndag, til et fedt race i noget af Danmarks smukkeste natur.

Det er vigtigt, at du læser nedenstående informationer grundigt.

Hvis du stadigvæk har spørgsmål, kan du kontakte os på info@xterranordic.com.

Lokation

Grus parkering ved Kildeportvej/Odderdamsvej i Gribskov

GPS-koordinat: 55°58'04.3"N 12°19'07.3"E

(der findes ikke en decideret adresse til stedet)

Program søndag d. 11. marts

Kl. 08:00-09:30 Afhentning af startnummer på stævnepladsen

Kl. 08:00-09:30 Indtjekning af cykler i skiftezonen

Kl. 09:45 Racebriefing (obligatorisk)

Kl. 10:00 START Lang Duathlon

Kl. 10:15 START Kort Duathlon

Præmieoverrækkelse vil ske, når alle vindere (top 3) er i mål for begge distancer.

Udlevering af startnummer

Vi vil igennem Sportstiming sende dig dit startnummer via e-mail 2-3 dage før stævnet, ligesom du kan finde det på startlisten på Sportstiming.dk 2-3 dage før.

Du kan afhente dit startnummer om søndagen på stævnepladsen mellem kl. 08:00-09:30.

Vi anbefaler, at du prioriterer at hente dit startnummer i god tid.

Følgende får du med i kuerten, når du afhenter dit startnummer:

- Startnummer
- Sikkerhedsnåle
- Energi Gel fra PurePower

Tidtagningsschippen er indbygget i startnummeret, og det er derfor meget vigtigt, at du har startnummeret på kroppen under hele konkurrencen!

Skiftezone er afspærret og vil være under opsyn under hele stævnet, men på eget ansvar. For at få adgang til skiftezone skal du fremvise dit startnummer. Bemærk at din cykel skal hænge i sadlen på bike racken – den må ikke læne sig op ad stativet eller parkeres med støtteben.

Parkering

Der er et begrænset antal parkeringspladser, så vi opfordrer til samkørsel!

Der vil være officials til at hjælpe med parkering. Vi henviser til, at man parkerer efter færdselsloven.

Stævnepladsen/målområde

På stævnepladsen findes væske til opfyldning af drikkedunke.

Der vil være et bagageområde på stævnepladsen ved informationsteltet (hvor du får udleveret startnummer), hvor du kan opbevare den bagage, du ikke skal have med i skiftezone. Opbevaring af bagage sker dog på eget ansvar.

Der vil være et opvarmet telt bl.a. til omklædning.

Der er desuden samaritter på pladsen.

BEMÆRK: der er meget begrænsede toiletter til dette arrangement! Forbered dig venligst hjemmefra.

Cykel check-in

Der er indtjekning af cykler i skiftezone senest 09:30.

Du skal som minimum indlevere din **cykel** og din **hjelm**. Begge dele sikkerhedstjekkes (bremserne kontrolleres bl.a. og hjelmen undersøges for brud). **Du får ikke lov at deltage, hvis dit udstyr ikke består sikkerhedskontrollen.**

Og husk, det er kun tilladt at deltage på mountainbikes. Dvs. ingen cross- eller almindelige cykler, ligesom det naturligtvis ikke er tilladt at have hjælpermotor på sin mountainbike.

Bagage og udstyr i skiftezonen: Det er kun tilladt at have udstyr og tøj med i skiftezonen, som skal bruges under konkurrencen. Bagage og andet må ikke opbevares i skiftezonen.

Racebriefing

Der afholdes racebriefing ved den store XTERRA målportal kl. 09:45. Racebriefing er obligatorisk for **alle**, da vi vil gennemgå de vigtigste detaljer omkring stævnet og eventuelle ændringer. Du skal derfor være til stede.

Væskedepot/forplejning

Der vil være energidrik fra PurePower og vand i væskedepotet.

Det er ikke muligt at have egen forplejning stående i væskedepotet. Husk drikkedunk på cyklen til MTB-ruten.

Når man kommer i mål, vil der være en energibar fra PurePower, en varm og fyldig suppe til alle deltagere, kage, ligesom der også er energidrik og vand.

Der mulighed for at købe varm kaffe og lignende hos KaffeKlubben.

Toiletter

Der er **meget begrænsede** toiletter til dette arrangement. Forbered dig venligst hjemme fra.

Bagagetelt og opvarmet telt

Der er mulighed for at lægge sin bagage i ly for vejret under racet i informationsteltet (på eget ansvar).

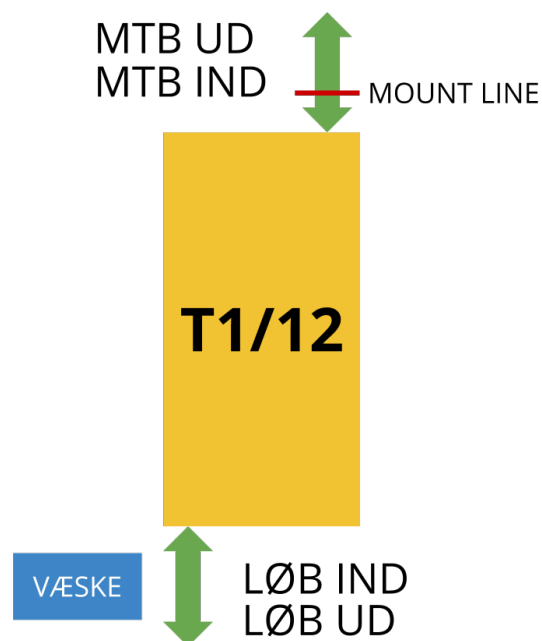
Inden og efter løbet er der mulighed for at varme sig i det opvarmede telt, samt nyde den varme suppe i varme og tørre omgivelser.

Skiftezone T1

Vis hensyn og vær opmærksom på de øvrige deltagere i skiftezonen. Alle vil gerne have et godt stævne og alle vil gerne have en god tid,

men det udelukker ikke, at man ser sig for og passer på hinanden i skiftezonen. Der vil være officials i skiftezonen og usportslig optræden vil blive håndhævet.

Du må gerne løbe i skiftezonen, men du **må ikke cykle**. Din hjelm skal være spændt fast på hovedet inden du forlader skiftezonen. Brug det sekund på at spænde den med begge hænder – det kan ikke betale sig at løbe af sted og prøve at spænde den med én hånd. Læs gerne reglerne på forhånd: www.xterranordic.com/rules



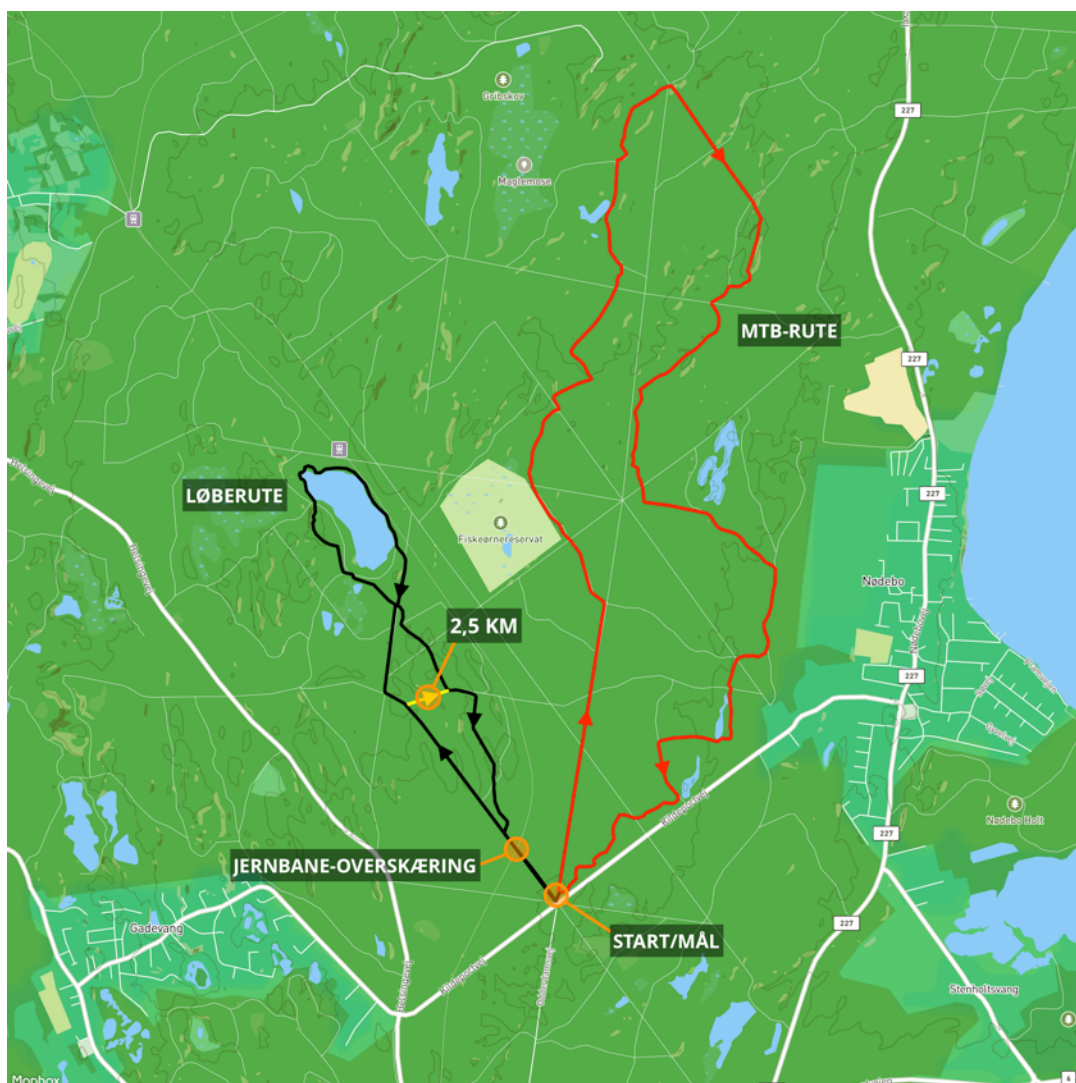
Det er som nævnt ikke tilladt at cykle i skiftezone. Du må derfor først sætte dig op på cyklen, når du har passeret mountline, der er tydeligt markeret. Det samme gælder på vej tilbage i skiftezone; her skal du træde af cyklen inden du passerer mountline og trække cyklen i skiftezone.

Specialized MTB Cykelruten

Det er obligatorisk at have en godkendt cykelhjem på hovedet på hele cykelruten. Ingen hjelm betyder ingen deltagelse! Du skal huske at køre efter forholdene – vær især opmærksom på ruten, hvis der er vådt. Og husk at smil til dine modkørende. Det er lovpligtigt at overholde **færdselsloven** – også når man kører cykelløb i skoven.

Kort Duathlon: Deltagerne begynder med stykke på store grusstier før ruten går ind i terrænet. Der skal køres 1 omgang på cykelruten (10 km).

Lang Duathlon: Deltagerne begynder med stykke på store grusstier før ruten går ind i terrænet. Der skal køres 2 omgange på cykelruten (20 km).



Ruten er en blanding skovveje og små spor, og er tilgængelig for alle niveauer. Hvis du ikke kan cykle op og ned af bakkerne undervejs og i stedet vælger at trække cyklen, så **skal du trække mest muligt til højre side**, så bagfrakommende har mulighed for at overhale.

SALOMON Løberuten

Kort Duathlon: Deltagerne løber 1 mindre omgang på 2,5 km. Ruten byder på en flot naturoplevelse og fedt terrænløb. Husk trailskoene!

Lang Duathlon: Deltagerne løber 1 omgang på 5 km. Ruten byder på en flot naturoplevelse og fedt terrænløb. Husk trailskoene!

Markering på ruterne

Ruterne vil blive markeret i løbet af lørdagen, og vi vil derudover kontrollere ruten om morgenen d. 11. marts. Vi kan dog ikke tage ansvar for sabotage, så vi anbefaler folk at **sætte sig ind i ruterne på forhånd**. Vi regner selvfølgelig ikke med, at sabotage bliver aktuelt.

Skiftezone T2

Du må først tage din hjelm af, når du kommer ind i skiftezone. Cyklen hænges op på din plads, og hjelmen lægges på plads ved cyklen sammen med cykelskoene.

Affald

Vi skal respektere naturen. Så det er selvfølgelig forbudt at smide skrald i naturen! Vi forsøger at håndhæve alle der smider med geler, dunke m.m. på ruten, men det er desværre svært. Tag den tomme gel eller dit skrald i lommen og smid det ud, når du kommer forbi affaldszone ved skiftezone eller kommer i mål. Hvis vi ser deltagere smide affald på ruterne, medfører det diskvalifikation.

Musik i ørene

Det er af sikkerhedsmæssige hensyn ikke tilladt at løbe eller cykle med musik i ørene, da det er vigtigt hele tiden at kunne høre officials og andre deltagere på ruten.

Efterfølgende afhentning af cykel og udstyr i skiftezone

Når du er kommet i mål, kan du afhente din cykel i skiftezone. Der er kun adgang for officials og deltagere med startnummer i skiftezone. **Du skal beholde dit startnummer** og vise det frem – både når du vil ind i skiftezone for at hente dine ting, og når du forlader den. Bemærk, at der måske er andre, der stadig er i konkurrence, selvom du er færdig – vis derfor ekstra meget hensyn og undgå at gå i vejen for dem.

Vores officials vil kontrollere om nummeret på cyklen stemmer overens dit startnummer, så det er den rigtige cykel, man får med hjem.

Præmier

Der uddeles præmier til de bedste af begge køn, på begge distancer. Der vil ligeledes være flotte lodtrækningspræmier, som alle har en chance for vinde. Vinderne af lodtrækningspræmier kan ses i informationsteltet i målområdet.

Resultater

Resultaterne vil være tilgængelige på Sportstiming på følgende link:

<https://www.sportstiming.dk/event/4987/results>

Nyttige links

XTERRA Duathlon Gribskov:

www.xterranordic.com/events/duathlon

Tilmeldingsbetingelser:

www.xterranordic.com/conditions

FAQ:

www.xterranordic.com/faq

XTERRA Nordic på Facebook:

www.facebook.com/xterranordic

Raceday Checklist:

www.xterranordic.com/race-day-checklist

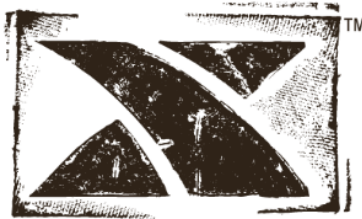
XTERRA Nordics officielle regler:

www.xterranordic.com/rules

Skulle du have spørgsmål inden stævnet, kan du sende en mail til:
info@xterranordic.com

VI GLÆDER OS!

Vi ses d. 11. marts til XTERRA Duathlon Gribskov



#XTERRANORDIC