



DELTAGER INFORMATION

XTERRA DUATHLON VIBORG

25. FEBRUAR 2018



Kære deltager

Velkommen til XTERRA Duathlon Viborg 2018! Vi glæder os til at se dig i Hald Ege 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

Naturskolen, Ravnsbjergvej 71, 8800 Viborg

GPS-koordinat: 56°23'32.4"N 9°20'34.1"E

Program søndag d. 5. februar

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

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

Kl. 09:45 Racebriefing (obligatorisk)

Kl. 10:00 START (begge distancer)

Præmieoverrækkelse vil ske, når alle vindere (top 3) er i mål

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.

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 kuverten, når du afhenter dit startnummer:

- Startnummer
- Sikkerhedsnåle
- Energigel 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. 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, og der er toiletter, som kan benyttes inden start.

Der vil være et bagageområde på stævnepladsen, hvor du kan opbevare den bagage du ikke skal have med i skiftezone. Opbevaring af bagage sker dog på eget ansvar, men vil foregå i et stort telt.

Der vil været et opvarmet telt til bla. omklædning.

Der er desuden samaritter på pladsen.

Cykel check-ind

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 naturligvis ikke er tilladt at have hjælpermotor på sin mountainbike.

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

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 lign. hos Kaffeklubben.

Toiletter

Der er toiletter på stævnepladsen.

Bagagetelt og opvarmet telt

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

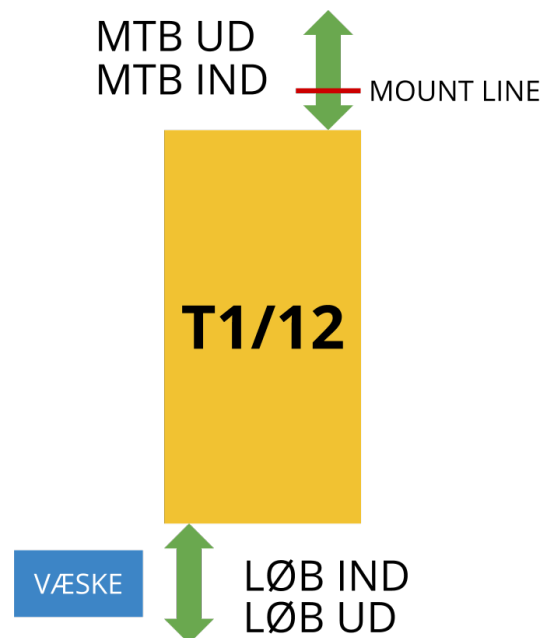
Inden og efter løbet er der mulighed for at varme sig i det opvarmede telt, samt nyde den varme suppe i varme og tørre omgivelser.

Skiftezone T1

Vis hensyn og vær opmærksom på de øvrige deltagere i skiftezone. 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 skiftezone. Der vil være officials i skiftezone og usportslig optræden vil blive håndhævet.

Du må gerne løbe i skiftezone, men du **må ikke cykle**. Din hjelm skal være spændt fast på hovedet inden du forlader skiftezone. Brug nu 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 cykelhjelme 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 skal køre ad transportstykket ud til selve sporet, hvor der så køres 1 omgang på sporet, før det er retur til ad transportstykket. 12 km i alt.

Lang Duathlon: Deltagerne skal køre 2 omgange på sporet, før det er retur ad transportstykket. 22 km i alt.

Ruten består hovedsageligt af singletrack og lidt bredere spor, i et unikt terræn der kan køres af alle, men som flere steder kan være tungt og hårdt.

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 siden**, så bagfrakommende har mulighed for at overhale.

Løberuten

Kort Duathlon: Deltagerne løber 1 mindre omgang på 3,5 km.

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. 5. februar. 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.

Affaldszonen

Det er 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 affaldszonen 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 en flotte lodtrækningspræmier, som alle har en chance for vinde.

Vinderne af lodtrækningspræmier kan ses i informationsteltet i målområdet.

Billeder/video

Til XTERRA Duathlon Viborg tager vores trofaste medieteam, Rebel Media House, en masse fede billeder, som efterfølgende vil blive tilgængelige på XTERRA Nordic's Facebookside.

Resultater

Resultaterne vil være tilgængelige på Sportstiming på følgende link:

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

Nyttige links

XTERRA Duathlon Viborg:

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

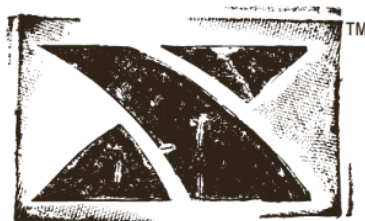
XTERRA Nordics officielle regler:

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. 5. februar til XTERRA Duathlon Viborg



#XTERRANORDIC