

Jubilæums Cross-tri

7 september 2019

Idrætshøjskolen Bosei

Aktivt liv ved fjorden

Præstø sport

DGI Storstrømmen

I september 2019 har idrætshøjskolen Bosei 10års jubilæum. Det fejrer vi ved bl.a. at lave en kort Cross-triathlon.

Løbet er tænkt som et hyggeligt event, hvor man kan stifte bekendtskab med cross-tri genren, få sved på panden og ikke mindst hygge sig med sine venner og konkurrenter.

Distancerne er:

500m svømning i Præstø Fjord

10km cykling på offentlig vej og på MTB single track i Faksinge Skov.

4km trail løb i Faksinge skov.

Løbet er sat i værk som et samarbejde mellem idrætshøjskolen Bosei og Præstø Sport projekt: Aktivt liv ved fjorden. I anledning af Idrætshøjskolen Boseis 10års jubilæum.

Løbet henvender sig til de glade motionister og vi håber, at både du og hele din familie vil komme og have en god dag på Idrætshøjskolen Bosei.

For at gøre det sjovere for hele familien, vil der være gratis åbent i vores svømmehal i tidsrummet 10.00-12.00 og der vil være opsat hoppepude til børnene i målområdet. Derudover er der hele lørdagen Budofestival i sportshallen og der kan man gå ind og se kampe i Taekwondo, Judo og karate.

Ydermere vil vi opfordre til at komme og deltage i den Officielle jubilæumsdag søndag d.8 september hvor der vil være gæstetalere og opvisninger i alt fra kampsport til japansk bueskydning og taikotrommer.

I denne Cross tri-guide kan du finde informationer om løbet. Læs dem alle grundigt igennem. Her finder du også nogle regler, som vi beder dig/jer overholde.

Rigtig god tur

Dagens Program - Lørdag d. 7 september 2019

Fra 7.30 kan man placere cykler, løbesko og andet udstyr i skiftezone 1 og 2.

8.30-9.15: Nummerudlevering ved: Præstø Roklub, Fjordstien 7, 4720 Præstø.

9.30-9.40: Briefing af deltagere på stranden ved roklubben

9.45: Klar til start på stranden ved roklubben

10.00: Start på stranden ved roklubben

Praktisk info til Bosei Cross-tri 2019

Chippen til tidstagning kan afhentes fra 8.30 – 9.15 i Præstø Roklub. Denne vil ikke blive udsendt med post.

For at få chippen udleveret skal du medbringe ordrebekræftelse på mail eller sms og/eller foto-id. Kend dit startnummer når du stiller dig i køen, så udlevering foregår så hurtigt og smidigt som muligt, for alle deltagere.

Du får skrevet dit startnummer på din hånd med en tusch.

Man kan ikke hente numre for andre deltagere end sig selv.

Der kan tankes vand i startområdet ved roklubben.

Omklædning

Før start er det muligt at klæde om i Præstø Roklub. Lokalerne åbner 8.00.

Skiftezonerne er opmærkede med minestrimmel og man skifter tøj i det fri. Alle deltagere har egen skiftezone markeret med deres nummer.

Svømmeudstyr der lægges i skiftezone 1, vil blive transporteret til målområdet, hvor det kan afhentes i skiftezone 2.

Efter målgang er det muligt at bade på Idrætshøjskolen Bosei.

Huskeliste

Af hensyn til sikkerheden skal man medbringe følgende:

Våddragt – evt. badebukser til svømning i svømmehal ved for lav vandtemperatur i Præstø Fjord.

Mountainbike der virker.

Cykelhjem.

Løbesko.

Anbefalinger til huskeliste

Vi anbefaler, at man bruger neoprenbadehætte af hensyn til sikkerheden.

Regler for Bosei Cross-tri 2019

Her kan du læse reglerne for **Bosei Cross-tri 2019**. Når du deltager som atlet er det **dit ansvar**, at du har læst og forstået guiden. Evt. spørgsmål eller andet kan rettes til nicolas@bosei.dk

Dette er et motionistløb, så du skal ikke bruge nogen former for licens.

Alle deltager på eget ansvar.

Børn under 15år kan kun deltage sammen med 1 voksen.

Der er 50 pladser til løbet.

Regler for svømning

- Alle skal svømme med swim-float der udleveres ved start.
- Alle skal anvende våddragt
- Det er **ikke** tilladt at anvende hjælpemidler som, håndplader, pull-bouy, svømmefødder eller lignende.
- Man skal kunne svømme brystsvømning eller crawl.

Regler for cykling

- Alle skal køre med cykelhjelm.
- Vi kører på de offentlige veje. Derfor vil der være anden bil- og cykeltrafik. Færdselsreglerne skal altid overholdes og tag hensyn til øvrige trafikanter.
- Det er kun tilladt at cykle på kørebanen, når der **ikke** er cykelsti.
- Det er et krav, at man kører på en mountainbike, hvor bremserne fungerer.
- Gør altid plads til overhaling ved at holde til højre.
- Vær opmærksom på løbere på de korte strækninger, hvor der både er løbere og cykler.
- Det er ikke tilladt at medbringe musikafspillere på cykelturen af hensyn til din og øvrige deltagers sikkerhed.

Regler for løb

- Vær opmærksom på cyklister på de korte strækninger, hvor der både er løbere og cykler.
- Hold til højre hvis du bliver overhalet.
- Det er ikke tilladt at medbringe musikafspillere på cykelturen af hensyn til din og øvrige deltagers sikkerhed.

Skrald

Der er skraldespande ved depoterne. Smid aldrig skrald i naturen.

Depoter

Der vil være et depot ved skiftezone 2 og ved målgang. Her er der vand og frugt. Vi bruger ikke plastikkrus af hensyn til miljøet, men du kan få din dunk fyldt op.

Toiletter

Der er toiletter ved starten i Præstø Roklub og ved målgang på Idrætshøjskolen Bosei.

Check in – forbered dig grundigt

Fra 7.30 kan du placere dit udstyr i skiftezonerne.

I skiftezone 1 placeres de ting du skal bruge til cykling.

Det udstyr du vil have transporteret til Idrætshøjskolen Bosei placeres i den udleverede sorte sæk.

Fra 7.30 placeres alle de ting du skal bruge til løbeturen i skiftezone 2.

Skiftezone 1 og 2 vil være bemandedt fra 7.30 og frem til de sidste har hentet deres ting. Skiftezonerne vil altså være bemandedt under hele stævnet, dog er opbevaring af cykler og udstyr på eget ansvar og arrangørerne af Jubilæums X-tri 2019 kan ikke stilles til ansvar herfor.

Inden du cykler til Roklubben placerer du dine løbeting i skiftezone.

Hvis du er alene til løbet, vil det være en fordel at stille bilen på skolen og cykle til Roklubben i Præstø. På denne måde har du din bil, der hvor du kommer i mål.

Din tidtagningschip er personlig og skal bæres under hele løbet. Chippen skal fastgøres til din ankel som vist på billedet nedenfor. Velcro-stroppen til at fastgøre chippen findes i konvolutten.

Efter svømmedelen skal du returnere din swimfloat til kontrollanterne, når du kommer op ad vandet.



Efter løbet skal du returnere din chip og velcro-strop, dette skal gøres, når du er kommet i mål og inden du forlader skiftezone. Hvis du ikke afleverer din chip, vil du blive pålagt 350 kroner i gebyr.

Når du er klar til start, går du ned til startområdet, hvor der 9.30 er fælles briefing af deltagere. Svømmestart er kl. 10.00.

Nu er du klar til **Jubilæums Cross-tri 2019**.

Info om ruterne

Svømmeruten

Distance 500m

Svømningen afvikles i Præstø Fjord med start og mål på stranden ved Præstø Roklub. Banen er trekantet. Der svømmes mod uret, så bøjerne skal passeres på venstre side.

Svømning starter med fælles svømmestart fra stranden. Herefter løber deltagerne ud i vandet, hvor de 500m svømning gennemføres på en trekantet bane markeret med tydelige gule bøjer. Din tid starter, når løbet skydes i gang.

Der skal forventes ca. 150m løb fra start til første bøjle og igen fra sidste bøjle til skiftezone 1.

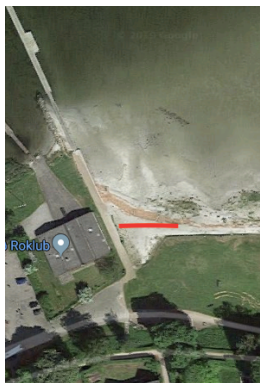
Hvis du ikke er den stærkeste svømmer, så tag det med ro, og lad de hurtigere komme af sted først – find derefter din egen rytme og nyd vandet.

Skulle du komme i problemer, vil der være hjælpere i kajakker, to motoriserede følgebåde hvoraf den ene er TRYG-jollen. Der er hjertestarter i Præstø Roklub.

Vandtemperaturen i Præstø fjord forventes at være minimum ca. 15-19°C.

Skulle vandtemperaturen, på dagen, være under 13 grader i 40cm dybde aflyses svømning i åbent vand og erstattes med svømning i svømmehallen på Idrætshøjskolen Bosei.

Start streg (Markeret med rød)



Svømmerute (markeret med rød)



Cykelruten

Distance: 10km.

Cykelruten starter ved skiftezone 1 på stranden i Præstø. Herfra kører man af store asfalterede veje ud til Faksinge Skov, der byder på singletrack frem til 2. skiftezone. Ruten kan køres af alle, men man skal forvente stejle stigninger både op og ned. Vi anbefaler at man træner på ruten inden løbsdagen.

Mere info om ruten kan findes på APP'en Singletracker, hvor man søger på Faksinge Skov. Cykelruten er markeret med små orange flag fra DGI og med officials på nøglesteder.

Løb

Distance: 4km

Løberuten starter ved skiftezone 2. Løberuten foregår i Faksinge skov. Du løber på både store stier og single tracks. Ruten er kuperet, så vi anbefaler at man træner i skoven før løbsdagen.

Løberuten er markeret med små flag fra DGI og med vejvisere på nøglesteder.

Skiftezone

Skiftezone 1 og 2 er bemanded hele tiden. Man lægge udstyr her på eget ansvar.

Skiftezone 1 er placeret på græsplæne ved Præstø roklub. Her har hver enkelt deltager en plads i skiftezone, der er markeret med dit nummer. Her stiller du din cykel, hjelm og hvad ud ellers skal bruge på cykelturen.

Herudover lægger du dit svømmetøj i en pose som fragtes til Bosei og placeres i din plads i skiftezone 2.

Skiftezone 2 er placeret på boldbanen ved Idrætshøjskolen Bosei. Her har hver enkelt deltager også en plads i skiftezone. Denne er markeret med dit nummer. Her stiller du dine løbesko før start.

Når du er færdig med **Bosei Cross-tri 2019** kan du finde alle de ting, som du lagde i posen i skiftezone 1 på din plads i skiftezone 2.

Skiftezone 1(Gul firkant)



Skiftezone 2 (Gul firkant)



Førstehjælp

Der findes hjertestartere i Præstø Roklub og på Idrætshøjskolen Bosei.

Fra ruten ringes der direkte 112, hvis det påkræves. Ellers ringes der på 24676763, som er kontaktnummeret til stævnet. Vi skal gøre opmærksom på at vi er i et område med meget ringe dækning.

Resultater

Resultaterne vil fremgå af app'en lapio.

Aldersgrupper/køn

Der inddeles i aldersgrupper og i køn.

Herre 18+

Dame 18+

Drenge under 18år

Piger under 18år

Dette løb er et oplevelsesløb, derfor handler det mest om at være med og ikke så meget om at vinde. Dog vil der være præmier i de 4 ovenstående kategorier.

Præmieoverrækkelse

Der vil være præmieoverrækkelse 15min efter nr. 3 i hver kategori er kommet i mål.

Præmieoverrækkelsen finder sted ved mål.

Glemte sager

Glemte sager opbevares på Idrætshøjskolen Bosei i en uge frem. Glemte sager sendes ikke.

Parkering

Man kan parkere på Idrætshøjskolen Bosei eller på havnen i Præstø.

DNF

Er man ikke i stand til at gennemføre ringer man på 24676763 og melder fra.

Aflysning

Vi aflyser ved voldsomt vejr. Dette kan være tordenvejr eller storm.

Aflysning kan senest ske på dagen klokken 8.00.

Hold jer orienteret på Bosei.dk.