

# Program for Børne DM samt ungdomsstævne

DM i triathlon for børn og ungdomsstævne foregår i Sennels, ca. 7 km øst for Thisted i Thy.

De primære aktivitetsområder vil være ved stranden på Thorhaugevej og Sennels Skole, ca. 1,5 km herfra.

## Raceday – stævneprogram for lørdag d. 4 juli:

**Kl. 10:30** Ved stranden på Thorhaugevej, er der gennemgang af ruter for alle stævnedeltagere børn & ungdom – både svømning, cykling og løberuter. Vi vil stille og roligt ”trille” cykel og løberuter igennem.

**Kl. 12:30** Officiel Check in og udlevering af startnumre for ALLE stævnedeltagere, ved stranden på Thorhaugevej.

**Kl. 13:15 til 13.30** Check in til skiftezone for ungdom – alle skal have checket ind 13.35

**Kl. 13:50** skal alle startende i ungdom være klar ved skiftezone, klar til at gå til start for svømningen. ( ca. 5 min. gang)

**Kl. 14.00 Start Ungdom A og B**

Distancer 14-17 årige - 400 m sv./20 km cykl./4,8 km løb – DRAFTING IKKE TILLADT

**Kl. 15:40 Sejrsceremoni i ungdom A & B**

## SPECIELT BØRNE DM:

**Kl. 15:15 til 15:30** Check in til skiftezone for børnetriathleter – alle skal have checket ind kl. 15:30

**Kl. 15:50** Skal alle startende børnetriathleter være klar ved skiftezone, klar til at gå til start for svømningen.(ca. 5 min gang)

**Kl. 16.00 Start Børne DM**

Distancer - 8-9 årige 100 m sv. / 5 km cykl. /1 km løb DRAFTING IKKE TILLADT

Distancer- 10-11 årige 200 m sv. / 10 km cykl. /2 km løb DRAFTING IKKE TILLADT

Distancer- 12-13 årige 400 m sv. / 10 km cykl. /2 km løb DRAFTING IKKE TILLADT

**HUSK - INGEN FORÆLDRE I SKIFTEZONEN MENS RACET ER I GANG!**

Kl. 18:00 Medaljeoverrækkelse og officiel afslutning af stævnet.  
Det foregår ved stranden på Thorhaugevej.

# Rutebeskrivelser

**Svømningen** vil foregå i Limfjorden på en bane som strækker sig langs med bredden på ca. 1 m 30 cm dybde. Området er meget lavvandet og du vil med få svømmetag kunne komme på helt lavt vand på få sekunder.

Bunden er stenet men med sandbund nogle steder og du skal når du skal op på land op ad en stige/trappe til en badebro, herefter løbe til skiftezone ca. 40 m fra broen.

Vi anbefaler meget at du har prøvet at træne i saltvand og lidt bølger før du møder op til vores stævne.

Der er god opdrift i saltvand, det gør det lidt nemmere at svømme i - men det smager ikke så godt...

Du får en badehætte udleveret som du skal have på under svømningen, det gør det nemmere at spotte dig hvis du har brug for hjælp – samt holde styr på antal svømmere.

Vandtemperaturen er typisk ca. 18-19 gr. på denne årstid i Limfjorden.

Vi anbefaler våddragt til alle 400 m svømmere ved stævnet!

Der vil være livreddere både i vandet og på land som følger dig under svømningen!

**Cyklingen** vil foregå på de sikreste veje vi kunne finde, alle beboere langs med ruten vil være informerede om stævnet, og vi får hjælp fra politihjemmeværnet - hvis tegn og anvisninger du skal følge! Ellers skal du selvfølgelig overholde færdselsloven!

8-9 årige skal køre en 5 km ud/hjem rute ad Thorhaugevej, th. Mallevej, th. Sennelsvej, til vendepunkt v. Mardalvej. Der vil være tydelig afmærkning for vendepunkt. Der er 1 længere stigning på denne rute.

10-13 årige, samt Ungdom A & B skal køre en 10 km ud/hjem rute ad Thorhaugevej, th. Mallevej, th. ad Sennelsvej, til vendepunkt udfør nr. 149. Ungdom kører denne rute 2 gange, de skal vende på Thorhaugevej ved stranden.

Der bliver så 4 lange stigninger for ungdom!

Der vil være mange sikkerhedsfolk på cykelruten både til at kontrollere at "non-drafting" bliver overholdt og som almindelig sikkerhed for deltagerne. De vil bære overtræksveste og vil kunne ses meget tydeligt! Der vil selvfølgelig være en kontrollant som krydser dig af ved vendepunkterne!

Din cykel og hjelm vil blive checket ved check in til skiftezonen og kan kun godkendes efter DTRIF's konkurrenceregler.

**Løberuten** er en ud/hjem rute for alle, der er tydelig afmærkning for vendepunkter for de forskellige aldersgrupper, deltagerne skal holde til venstre på/under hele løbeturen. Der er tydelige afmærkninger for vendepunkter.

Ruten går ad Malle Strandvej, tv. Mallevej, th. Grønlundsvej hvor der er 3 forskellige vendepunkter, en for de 8-9 årige, en for de 10-13 årige, og en for ungdom A & B.

Underlaget er både asfalt og grus!

**Der er væskedepoter ved alle vendepunkter og i målområdet efter løbet!**

**Løbsnummer** får du udleveret ved check in, et nummer som SKAL sidde på din cykel samt et nummer som SKAL sidde foran på dit løbetøj under løbeturen. Du behøver altså IKKE have et nummer på dig mens du cykler, det er nok det sidder synligt på din cykel.

Hvis du udgår af løbet skal du aflevere dit nummer i teltet ved stranden til dommerbordet.

**Tilmeldingen** er sådan at du ved tilmelding, til ULTIMATE, via DTRIF's hjemmeside skal betale

100 kr. for at deltage i stævnet og hvis du vil have **en flot stævne t-shirt skal du betale 200 kr.**

Når du tilmelder dig SKAL du samtidig sende en mail til Kaj Sørensen , e-mail: [kaj.a.sorensen@mail.dk](mailto:kaj.a.sorensen@mail.dk) og angive din alder og størrelse på t-shirt.

Der findes str. 8-10 år, 10-12 år, 12-14 år, small og medium og large.

Vi vil gerne opfordre dig til at tilmelde dig i god tid men senest d. 26 juni kl. 23:59.

## Indkvartering:

Fra fredag d. 3 juli kl. 15:00 til søndag d. 5 juli kl. 11:00 er der mulighed for indkvartering i

**Tri-Camp Thy** under vandrehjemslignende forhold på Sennels skole, Sennelsvej 122, 7700 Thisted

Du/I skal selv medbringe liggeunderlag/sovepose/sengetøj og der er adgang til toilet, brusebad og køkken.

Pris: **100 kr.** pr. overnatning pr. person inkl. morgenmad som består bl.a. af ceralier, rugbrød, æg og fl. slags brød, kaffe, the og juice og kan nydes hver morgen fra kl. **07:30 til 09:00** på skolen.

Ønsker I at opsætte telt eller kommer I med campingvogn er det også muligt, prisen for overnatning og morgenmad er det samme.

Der er en købmand ca. 100 m fra skolen som har åbent både lør. og søn.!

**Al henvendelse og booking af overnatning til Kaj Sørensen på e-mail [kaj.a.sorensen@mail.dk](mailto:kaj.a.sorensen@mail.dk)**

**eller tlf. 24 66 24 60 senest d. 26 juni!**

\*\*\*\*\*

**PS: Hvis der kommer rigtig mange fredag vil vi lave en aftale om et bondegårdsbesøg sent fredag eftermiddag. Her vil du bl.a. kunne se hvordan køer bliver malket , klappe en kalv....og andet sjovt!**

## "AFTER TRI"

For alle interesserede arrangerer vi uformel fællesspisning på Sennels Skole lør. kl. 19:00- ?

**Menú vil være Spaghetti Bolognese m/ grøn salat – samt is til dessert**

**Øl, vand og vin kan købes billigt!**

Tilmelding til Troels Winther på e-mail [troelswinther@mvb.net](mailto:troelswinther@mvb.net) eller tlf. 97-911661 senest d. 26 juni.