

DELTAGER GUIDE



KØGE JERNMAND 2026

 SJF BANK

 KØGE
TRI-TEAM
2000

 TRIATLON
DANMARK

STOR TAK TIL VORES SPONSORER

 WATERY

 ENERVIT
The Positive Nutrition Company

 SKOVLYST
BYG

REMA 1000

 ES ENDURANCE SPORT
COPENHAGEN

Indholdsfortegnelse

Raceguide.....	1
Praktisk Information	2
Overordnet tidsplan:	2
Fredag:	2
Lørdag:	2
Søndag:	2
Resultatservice.....	3
Facebook, Instagram og webside.....	3
Medalje & præmier	3
Regler	3
HUSK at være godt forberedt.....	4
Offentlig transport.....	4
Parkering.....	4
Fotoservice	5
Startområde og skiftezoneområde.....	5
Havneområde / Nærområde.....	5
Førstehjælpere.....	5
Startnummer og Check-in	5
Fredag:	6
Lørdag:	6
Søndag:.....	6
Startnummer afhentning.....	6
Skiftezone	6
Før indtjekning af cykel.....	7
Omklædning og toiletter	7
Skiftezone	7
Omklædning.....	8
Tidstagningschip og løbsnummer.....	8
Løbsnummer Elite	9
Gennemførelse af stævnet.....	9
Stafet.....	9
Watery-Svømmeruterne	9
Svømmeruten kort distance	10
Svømmeruten middel distance	10
Tidstabel for svømmestart.....	11

Cut-off svømning	11
Sikkerhed på svømmeruten	11
Opvarmning	12
Læssøe Mandskab-Cykelruten	13
Køge Kort distance:.....	14
Køge Middel distance & Aquabike:.....	14
Trafik på cykelruten	15
Drafting og overhaling	15
Musik	15
Officials	15
Enervit-Depot cykelruten	16
Skiftezone, T2.....	16
Cut-off cykelruten	16
Bryggeri Skovlyst - Løberuten.....	16
Depot	18
Affald og Penalty	18
Cut-off løberuten	18
Skiltning	18
Publikum	19
Stævneansvarlig/Disclaimer	19
Sponsorer	20

Raceguide

Velkommen til Køge Jernmand 2025.

Det er med stor glæde, at Køge Tri Team 2000 igen kan byde dig velkommen til Køge Jernmand – i år for fjerde gang og endnu en gang som vært for Danmarks mesterskaberne på middel distance og aquabike.

For at løfte oplevelsen endnu mere har vi i år opdateret cykelruten til glæde for både deltagere og publikum. Den nye rute består af et længere loop, hvor kort distance køres én omgang, mens middel distance køres to omgange.

I denne raceguide finder du den vigtigste information frem mod løbsdagen – uanset om du stiller op til din første triatlon eller har masser af raceerfaring.

Vi anbefaler, at du læser guiden grundigt igennem, så du er bedst muligt forberedt og får den bedst mulige oplevelse til Køge Jernmand.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os via vores Facebook-side og messenger: www.facebook.com/koegejernmand

Vi glæder os til at byde dig velkommen til en dag fyldt med stemning, fællesskab og stærke præstationer. Uanset om du jagter en podieplads eller kæmper for at krydse målstregen, er du en vigtig del af oplevelsen – og en ægte vinder.

Med venlig hilsen

På vegne af Køge Jernmand & Køge Tri Team 2000

Michael Mark
Race Director & Formand

Praktisk Information

Overordnet tidsplan:

Fredag:

16:00 Teaterbygningen på Kulturtorvet åbner for afhentning af startnumre.

20:00 Teaterbygningen på Kulturtorvet lukker for afhentning af startnumre.

Lørdag:

09:00 Teaterbygningen på Kulturtorvet åbner for afhentning af startnumre.

Flere af vores sponsorer åbner boder op og har gode tilbud og de sidste ting som du måske lige mangler til racedag.

16:00 Teaterbygningen på Kulturtorvet lukker for afhentning af startnumre.

Søndag:

OBS OBS OBS – Der er meget kort tid til afhentning af startnumre søndag morgen, og det anbefales derfor ikke.

06:30 Teaterbygningen på Kulturtorvet åbner for afhentning af startnumre.

07:30 Teaterbygningen på Kulturtorvet lukker for afhentning af startnumre.

07:30 Check-in åbner på havnen.

08.45 10 minutters opvarmning i Skiftezone med SATS Køge

09:00 Check-in i skiftezone lukker på havnen

09:10 Skiftezone lukker.

09:15 Velkomst af Kirsten Larsen, formand for Kultur og Idrætsudvalget i Køge Kommune

09:25 Kort Race Briefing ved svømmestart for alle

09:30 Svømmestart Kort distance, samt Kort stafet.

09:45 Race Briefing ved svømmestart for Middel distance og Aquabike.

10:00 Svømmestart Middel distance Elite + AG + Aquabike + Middel stafet.

12:20 Cut-off svømme rute, alle skal være ude af vandet.

15:00 Præmieoverrækkelse på Kulturtorvet for Elite og løbende for AG

18:00 Sidste løber forventes i mål.

Der er ikke adgang til havneområdet eller skiftezone før kl. 07.30.

Omkledningsrum og toiletter åbner også først kl. 07.30.

Cut-off-tiderne skal overholdes. Overskrider du tidsgrænsen, må du ikke fortsætte. Er du tilmeldt middel distance og i tvivl om, hvorvidt du kan nå det inden for tidsgrænsen, så kontakt en official ved check-in. Du kan muligvis blive flyttet til kort distance, men det afhænger af deltagerantal og fremmøde og kan derfor ikke garanteres.

Resultatservice

I samarbejde med Sportstiming tilbyder vi professionel resultatformidling. Der vil være online tidtagning via <https://www.sportstiming.dk/event/16213>

Facebook, Instagram og webside

Du finder Køge Jernmand på [Køge Jernmand | Køge | Facebook](#), hvor alle nyheder og anden relevant information bliver slået op og på [Instagram](#). Du kan stille spørgsmål til arrangørerne inden dagen på Facebook Messenger. GPX filer for ruterne finder du på [Ruter - Strava](#).

Del gerne jeres opslag og tag Køge Jernmand på sociale medier. Brug gerne disse hashtags: #kj2026 #køgejernmand #køgejernmand2026 #koejernmand2026

Medalje & præmier

Præmieoverrækkelsen starter klokken 15.00 på Kulturtorvet, for DM middel distance - Elite feltet, samt DM Aquabike.

Herudover vil der være medaljer til alle, der gennemfører Køge Jernmand. Medaljen vil blive overrakt når du passerer målstregen, sammen med sponsorerede drikkevarer – der vil igen i år være grill og dermed noget at spise. Hvis du laver stafet, så sørg for **alle** fra stafetten at være omkring målstregen, da det er her medaljen bliver overrakt. DM Aquabike får overrakt deltager medaljer når de cykler i mål.

Takket være gode sponsorer, er der mulighed for at vinde præmier. Der vil være præmier til de tre bedste mænd og kvinder i den samlede stilling for begge distancer, samt flotte lodtrækningspræmier til alle.

Til Elite feltet er der penge præmier i dame og herrer, til de 5 første fordelt således:

1. 7.500 DKK
2. 6.250 DKK
3. 5.000 DKK
4. 3.750 DKK
5. 2.000 DKK

Regler

Stævnet afvikles som mesterskabsstævne under Dansk Triatlon Forbund. Deltagere i elitfeltet skal være særligt opmærksomme på de specifikke krav og sikre sig, at de er bekendt med dem på forhånd. Regler findes her: [20260416-01 Konkurrenceregler](#)

HUSK at være godt forberedt

Læs denne guide grundigt igennem og husk at det er dit eget ansvar at kende T1/T2, svømme-, cykel - og løberuten.

Det er bedre at have for meget tøj med end for lidt, så følg med i vejrudsigten.

Offentlig transport

Vi opfordrer alle med mulighed for at gøre brug af offentlig transport, da der i Køge er gode muligheder for at komme til byen med tog. Der går S-tog til Køge station. Stationen ligger 500 m fra startområdet. Ydermere ligger Køge Nord med direkte forbindelse til lyn-tog fra Jylland og København og med forbindelse til S-togs nettet.

Parkering

For dem der kommer i bil, anmoder vi om at færdselsloven overholdes, så I undgår bøde og vi ikke er til gene for byens borgere.

Hvor kan du parkere

Bemærk, at det ikke er tilladt at parkere ved havnen. På figur 1 kan du se de mest centrale parkeringsmuligheder markeret med blå felter.

De blå områder er:

Parkering Rådhusstrædet 12B (P-hus), P-plads Bag Haverne og Parkering Toldbodvej (Grusareal). Husk at orientere jer omkring eventuelle betalingszoner.

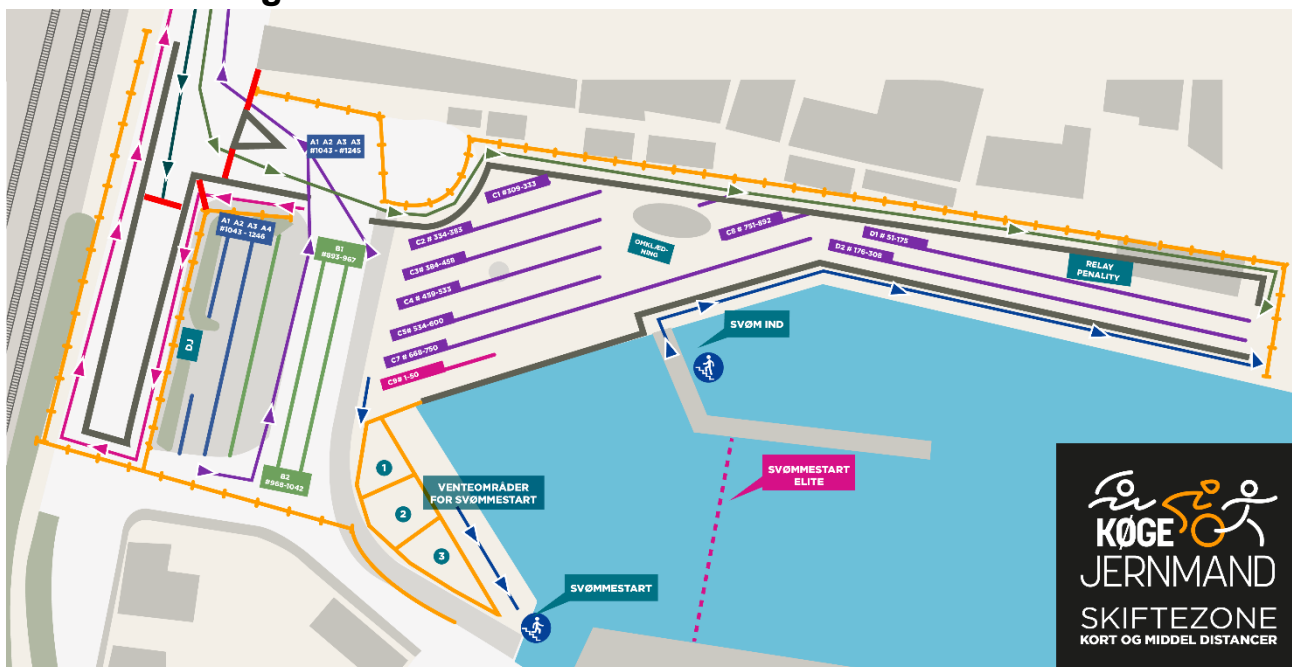


Figur 1: Parkerings område

Fotoservice

Der vil være fotografer på udvalgte steder hele dagen, og billederne bliver efterfølgende gjort gratis tilgængelige på vores Facebook-side.

Startområde og skiftezoneområde



Figur 2: Skiftezone T1/T2

Havneområde / Nærområde

På havneområdet er der flere restauranter, hvor der kan købes mad og drikke. Køge by kan tilgås ved at krydse jernbaneoverskæringen, her er der mulighed for indkøb, underholdning og ikke mindst adgang til løberuten og målområdet. På havnen og kulturtorvet vil en række af vores sponsorer være repræsenteret, blandt andet vores hovedsponsor SJF Bank, kig forbi dem.

Førstehjælpere

Der vil under hele løbet være samaritter tilgængelige på Kulturtorvet. På cykelruten vil der være førstehjælpere klar på motorcykel. Alle officials har kontakt til førstehjælperne, så ved uheld skal du kontakte en official, som hurtigst muligt vil kunne skaffe hjælp.

Startnummer og Check-in

Afhentning af startnummer kan ske både fredag, lørdag (dagen før stævnet) og søndag (på stævnedagen).

VI OPFORDRER KRAFTIGT TIL AFHENTNING LØRDAG DA TIDEN ER MEGET KNAPE SØNDAG MORGEN.

Ved afhentning skal du fremvise gyldigt billede-ID og licenspas, (print, eller på mobil.) Dette er for at hjælpe dig selv og slippe for unødigt stress race morgen.

Stafethold **skal møde op samlet** ved afhentning, da **alle deltagere skal have armbånd på**.
Man kan ikke afhente startnumre på vegne af andre.

HUSK at afhente din deltager t-shirt, hvis du har bestilt en sådan. Dette skal gøres sammen med nummerudlevering.

Fredag:

I år åbner Teaterbygningen allerede dørene til afhentning af startnummer mellem kl. 16.00-20.00. Dette helt ekstraordinært, da vi har mindsket tiden søndag morgen. Til check-in skal du fremvise gyldigt billede-ID og licenspas, (print, eller på mobil .) På bagsiden af det udleverede startnummer skal kontaktinformation til nærmeste pårørende noteres, i tilfælde af uheld vil vi sørge for at give besked.

Lørdag:

Teaterbygningen holder åbent, hvor det vil være muligt at hente startnummeret mellem kl. 9.00-16.00. Der opfordres kraftigt til, at man afhenter startnummeret lørdag, så man slipper for at stresses på selve race dagen. Til check-in skal du fremvise gyldigt billede-ID og licenspas, (print, eller på mobil .) På bagsiden af det udleverede startnummer skal kontaktinformation til nærmeste pårørende noteres, i tilfælde af uheld vil vi sørge for at give besked.

Søndag:

Startnummer afhentning

Afhentning på dagen, finder sted i Teaterbygningen, Kulturtorvet, området vest for skiftezone og lige ved mål. Der er åbent for afhentning af startnummer klokken 06.30 – 07.30. Til check-in skal du fremvise gyldigt billede-ID og licenspas, (print, eller på mobil .) På bagsiden af det udleverede startnummer skal kontaktinformation til nærmeste pårørende noteres, i tilfælde af uheld vil vi sørge for at give besked.

Skiftezone

Skiftezone åbner kl. 07.30. Vi anbefaler, at du kommer i god tid, således at du har tid til at finde din plads i skiftezone, og for at du undgår stress og forvirring umiddelbart før svømmestart.

Der vil være hjælpere i skiftezone, du kan genkende dem på den gule vest eller folk i hvide trøjer med "Arrangør" påtrykt på ryggen. Deres anvisninger skal følges. De vil også kunne svare på tvivlsspørgsmål i forbindelse med skiftezone eller andre generelle spørgsmål omkring stævnet, de er dog **ikke** din race guide.

Det anbefales desuden, at du inden start orienterer dig i skiftezone, og ikke mindst husker hvor din cykel står, alle pladser til cyklerne er nummeret – se Figur 2.

Check-in skal være **gennemført** inden kl. 09.00.

Med dit startnummer modtager du registrerings kuverten her finder Chip og chipholder (velcro)

- Badehætte udleveres sammen med A5 kuvert, se farve på badehætte i tabel for svømmestart, se side 11.
- Startnummer (dog ikke til Elite, her er tatoveringer, og Aquabike)
- Sikkerhedsnåle (4 stk.)
- Nummer Klistermærker til din cykelhjelme

- Nummer Klistermærker til din cykel
- Nummer Klistermærker til skiftezone pose
- Deltager armbånd (skal bæres for at komme ind og ud af skiftezone) samt for at kunne få din cykel med hjem efter race.

Før indtjekning af cykel

Inden du får tilladelse til at komme ind i skiftezone, skal du påsætte alle klistermærkerne på din cykel, skiftezone-kassen og cykelhjelmen, samt påføre nødkontakt detaljer information bag på startnummeret. Du skal herefter vise dit deltagerarmbånd siddende på håndledet og efterfølgende kan du stille din cykel på den anviste nummererede plads.

Cykelhjelmen er obligatorisk under cykeldelen. Hjelmen skal være CE-mærket. Der må ikke være revner mv. i hjelmen, da den i så fald ikke beskytter effektivt. Officials kan afvise enhver hjelm, der ikke lever op til kravene, og en ny hjelm skal således fremskaffes, inden adgang til skiftezone kan gives.

Det er ligeledes dit eget ansvar at sikre, at din cykel er i god stand og herunder sikre, at den lever op til de gældende krav for bremses, så cyklen er forsvarlig at køre på.

Omlædning og toiletter

Der er mulighed for omlædning på teaterbygningen ved check-in eller omlædningsteltet i skiftezone, og toilet forefindes ligeledes i skiftezone.

Skiftezone

Efter check-in skal du stille din cykel i de dertil hørende stativer i skiftezone. Du skal placere cyklen efter anvisning fra officials i T1/T2, cyklerne skal stå skiftevis med retning mod øst og vest og hænge i sadlen, følg officials anvisninger men ud for dit startnummer.

Skiftezone-kassen udleveres ved check-in og skal placeres ved din cykel på højre side af forhjulet. Den skal mærkes synligt med et nummermærke og skal indeholde alt det udstyr, du skal bruge i forbindelse gennemførelse af stævnet.

Det er kun tilladt at have hjelm på cyklen, resten skal i skiftezone-kassen. Cykelsko skal være sat fast i eventuelle klik-pedaler eller ligge i skiftezone-kassen. Intet udstyr ud over skiftezone-kassen må stå på jorden ved cyklen.

Bagage og skiftetøj kan afleveres ved Teaterbygningen. Dette finder du ved check-in. Bagage modtages KUN hvis den er markeret med startnummer. Bagagen er under opsyn under hele stævnet, men Køge Jernmand tager ikke ansvaret for indleveret bagage.

Skiftezone er et afspærret område, som overvåges af officials. Du kan hente din cykel fra kl. 16.00. For at få cyklen ud skal du fremvise dit startnummer, du har båret under løbet, samt dit deltagerarmbånd. Fjern derfor hverken startnummer, cykelnummer eller armbånd, før du har forladt skiftezone.

Af hensyn til sikkerhed og for at mindske risikoen for tyveri er det kun deltagere og officials med deltagerarmbånd, der har adgang til skiftezone. Familie og venner må gerne opholde

sig langs afspærringen, men ikke gå ind i området. Skiftezone er lukket under løbet og frem til kl. 16.00. I særlige tilfælde kan der gives adgang til at hente cykel og udstyr tidligere, hvis aktiviteten i skiftezone tillader det. Vis altid hensyn til andre triatleter i området.

Det er ikke tilladt at markere cyklen med balloner eller lignende.

Omlædning

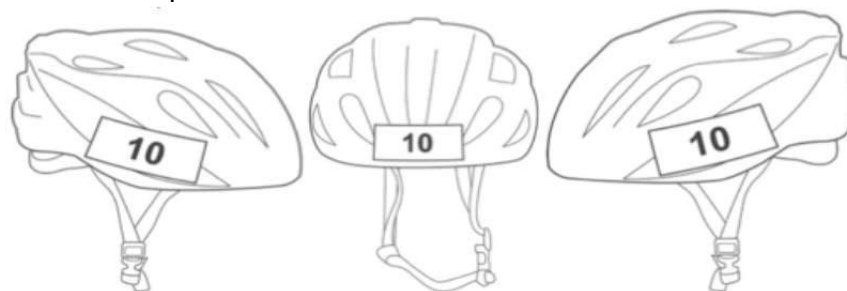
Omlædning i skiftezone kan foregå i skiftezoneteltet, som vil være opdelt i en herre og dame side. Du er naturligvis også velkommen til at skifte tøj ved din cykel, hertil skal det dog bemærkes, at det ikke er tilladt at være nøgen i skiftezone.

Der vil være to steder til omlædning. Ved check-in i Teaterbygningen og skiftezone. Skiftezoneteltet er placeret midt i skiftezone ved scenen. Hvis skiftezoneteltet benyttes, skal du hente dit skiftetøj ved din cykel og tage det med tilbage til teltet. Når du herefter har klædt om, skal du tage dit tøj med tilbage til cyklen og lægge det i skiftezone-kassen. Det skal bemærkes, at intet tøj må ligge i skiftezoneteltet, men skal placeres i din skiftezone-kasse.

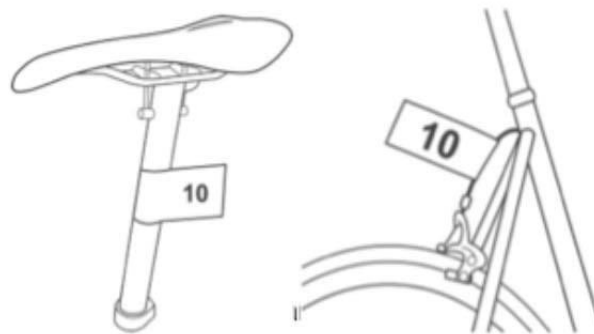
Tidstagningschip og løbsnummer

Tidtagerschippen skal monteres i den dertil udleverede chipholder (velcrobånd), som skal sættes fast om anklen. Det er vigtigt i forhold til tidtagningen, at chippen placeres på anklen og ikke andre steder på kroppen. Tidstagningschippen skal monteres inden svømmestart, og den skal bæres under hele stævnet. Chippen udleveres ved check-in, og skal afleveres igen umiddelbart efter du passerer målstregen. Udgår du under løbet, er det dit ansvar at chippen afleveres til en official.

Løbsnummeret til cykelhjelm skal placeres synligt på både højre og venstre side samt på fronten af hjelmen, som vist på billedet nedenfor:



Løbsnummeret til cyklen skal placeres på saddelpinden eller bremsekabelet, som vist på billedet nedenfor:



Løbsnummeret skal under løbedelen været placeret synligt foran på kroppen. Det er tilladt men ikke et krav, at løbsnummeret også bæres under cykeldelen. Løbsnummeret må dog ikke bæres under svømningen. Nummeret skal ligge i skiftezone-kassen, således at det er klar til montering ved enten cykelstart eller løbestart. Du kan med fordel medbringe et nummerbælte, hvorpå nummeret på forhånd kan monteres. Dermed skal du ikke bruge tid på at sætte nummeret fast på tøjet under skiftet. Bemærk at nummeret skal være påført inden du forlader skiftezone.

Løbsnummer Elite

Deltagere i DM elite må ikke bære eller påsætte startnummer. I stedet skal de konkurrere i en racerdragt, der overholder WT-reglerne og har navn påført. Har du ikke en sådan dragt, skal du søge dispensation hos Triathlon Danmark inden løbet ved at sende en mail. Møder du op på racedagen uden navn på dragten, afgør overdommeren sagen og kan vælge at give dispensation, men du bør have ansøgt på forhånd. Derudover udleveres tatoveringer, som skal placeres med én på hver arm.

Gennemførelse af stævnet

Stafet

Følgende gælder kun for deltagere på stafet, dvs. svømmer, cyklist og løber på et hold. Alle skift skal ske i relay skift, se Figur 2. Det er holdets eget ansvar at stå klar i relay skift når den forrige deltager er færdig. Man kan ikke fortsætte, før chippen er overdraget til den næste deltager. Svømmeren skal afslutte svømmedelen og løbe til relay skift, chippen skal overdrages, hvorefter cyklisten må løbe ind til cyklen, cykelsko og hjelm skal ligge ved cyklen. Ved afslutning af cykeldelen skal cyklisten placere cyklen på sin oprindelige plads og løbe til relay skift hvor løberen vil stå klar. Chippen skal overdrages og løberen skal huske at have nummer påsat foran på kroppen.

Watery-Svømmeruterne WATERY

Der er to forskellige ruter for henholdsvis kort og middel distance. Se Figur 3a og Figur 3b. Begge ruter starter fra havnen, samme sted hvor også T1/T2 og racebriefing afholdes. Svømmestarten afvikles ved at et antal atleter sendes afsted med passende mellemrum, officials giver tegn, hvorefter triatleten går ned af trappen og hopper i vandet fra 0,5m og begynder at svømme. Tiden starter først i det øjeblik hvor måtten passerer. Eliten har samlet vandstart, som sker ved at svømme over banetov.

Svømmeruten kort distance.

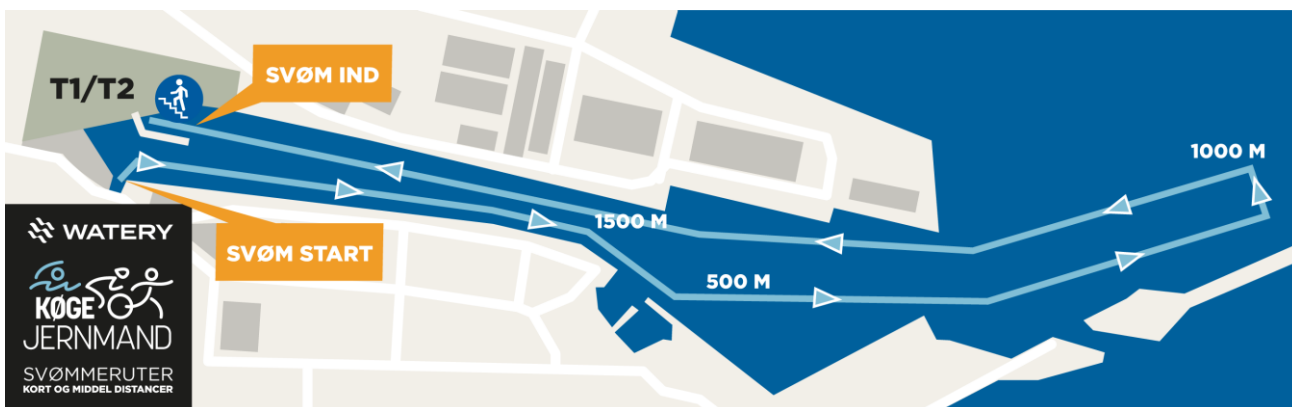
Den Korte distance svømmes som det ses på Figur 3a, en ud-hjem rute på ca.950m.Triatleten svømmer til højre for bøjen i vandet. Landgang ved pontonbroen ved T1/T2, løb fra ponton/flydebro og direkte ind i rute ind i T1/T2.



Figur 3a: Svømmerute kort

Svømmeruten middel distance

Middel distance svømmes, som det ses på Figur 3b, en ud-hjem rute på ca.1900m.Triatleten svømmer til højre for bøjen i vandet. Landgang ved pontonbroen ved T1/T2, løb fra ponton/flydebro og direkte ind i rute ind i T1/T2.



Figur 3b: Svømmerute middel

Tidstabel for svømmestart

Tidstabel for svømmestart		STARTBOKSE					BADEHÆTTE
GRUPPE	STARTTID	Cutoff Svøm	Startboks 1	Startboks 2	Startboks 3	Startboks 0 / sluse	Badehættefarve
Kort distance 1	09:30	10:15	09:15 Startboks 1			09:25 Sluse / start	Gul
Kort distance 2	09:40	10:25		09:25 Startboks 2		09:35 Sluse / start	Blå
Stafet kort	09:45	10:30			09:30 Startboks 3	09:45 Sluse / start	Hvid
Elite	10:00	11:20	09:40 Startboks 1			09:50 Sluse / start	Rød
AG 18-24	10:05	11:25		09:50 Startboks 2		10:00 Sluse / start	Grøn
Aquabike + Middel stafet	10:10	11:30			09:55 Startboks 3	10:05 Sluse / start	Gul
AG 25-29 Herrer	10:15	11:35	10:00 Startboks 1			10:10 Sluse / start	Sort
AG 30-34	10:30	11:50		10:15 Startboks 2		10:25 Sluse / start	Blå
AG 35-39	10:40	12:00			10:25 Startboks 3	10:35 Sluse / start	Hvid
AG 40-49	10:50	12:10	10:35 Startboks 1			10:45 Sluse / start	Grøn
AG 50+ / 25-29 Kvinder	11:00	12:20		10:45 Startboks 2		10:55 Sluse / start	Sort

Køge Jernmand afvikles med rullende start for at give alle deltagere den bedst mulige oplevelse og et godt flow fra startområdet. De angivne tider i raceguiden er derfor *“ikke før”* tider. Det betyder, at din aldersgruppe tidligst starter på det viste tidspunkt – og der dermed kan opstå små pauser i den rullende start. Vi anbefaler, at alle deltagere er klar i startområdet i god tid, så du er klar, når det bliver din tur til at skyde racet i gang!

Det er vigtigt at starte i korrekt startgruppe. Straffen for at starte i en tidligere startgruppe er DSQ.

Cut-off svømning

Cut-off tiden for svømning er 1t20min for Middel distance og Aquabike, og 45min for den Korte distance. Deltagere der ikke har gennemført svømningen indenfor denne tid, vil blive diskvalificeret og kan dermed ikke fortsætte på cykelruten.

Sikkerhed på svømmeruten

Under svømning vil der være subboards og kajaker i vandet, der vil sørge for din sikkerhed. Hvis du får problemer under svømning, så gør tydeligt tegn, og du vil straks få hjælp.

Vandtemperaturen forventes at være under 22 grader og derfor skal der bruges våddragt (som udgangspunkt henviser vi til konkurrencereglerne Dansk Triatlon Forbund 2026, punkt 4.2 brug af våddragt). Vandtemperaturen forventes at ligge mellem 16gr og 20gr, hvorfor det længste ophold i vandet er begrænset til 45min for Kort og 1t20min for den Middel distance.

Beslutninger om eventuelle ændringer grundet temperatur, vind eller bølger tages af arrangøren i samarbejde med den Teknisk Delegerede fra Triatlon Danmark. Hvis distancerne er ændret, bliver cutoff også ændret.

Den udleverede badehætte skal benyttes, dog er det tilladt at have en ekstra badehætte under den udleverede badehætte. Svømmefødder, snorkel, håndplader, svømmebøjer, neoprenhandsker, neoprenfødder eller andre hjælpemidler er ikke tilladt. Neoprenhætte er dog tilladt (maks 5mm).

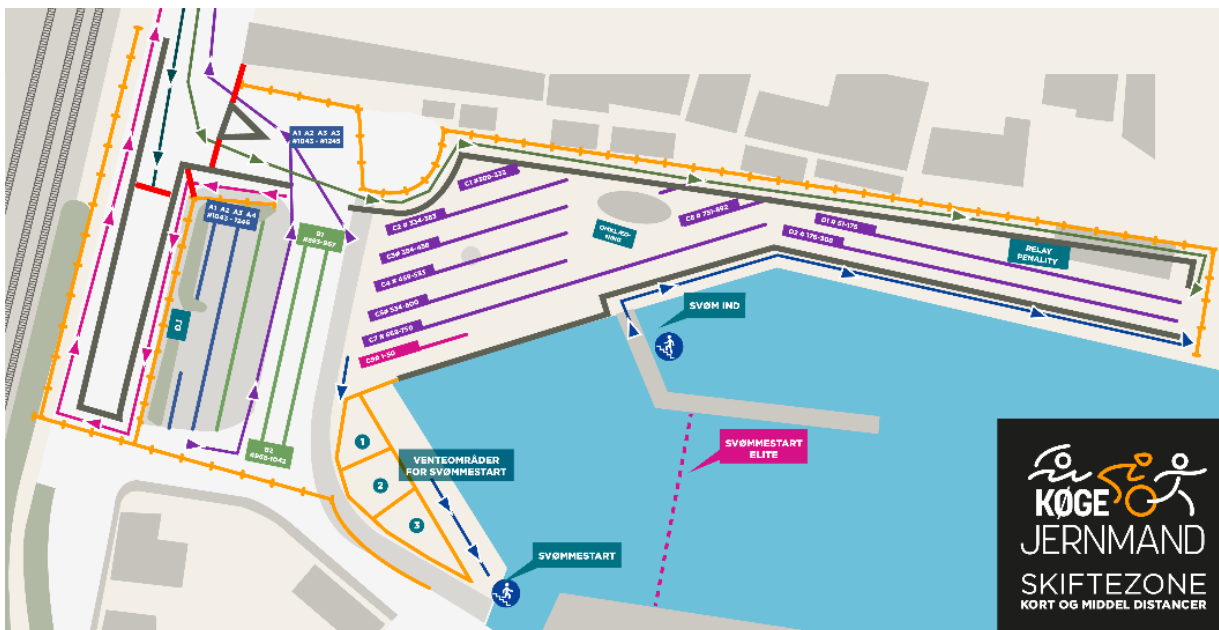
Opvarmning

Opvarmning er tilladt indtil kl.09:15. Svømmeopvarmning må **IKKE** foregå på svømmeruten, men **SKAL** foregå syd for startportalen i opvarmningsområdet. Kraftige bølger eller strømforholdene kan betyde, at svømmeruten ændres. Hvis dette sker, vil triatleterne få besked ved check-in.

Vi henviser til sikkerheden for åbenvandssvømning:

- Lav en grundig opvarmning på land
- Foretag eventuelt en kort opvarmning i vandet før start
- Hav fokus på din kropstemperatur
- Sørg for at have korrekt puls og få nok energi før svømmestart
- Undgå at stresse under svømmestarten
- Våddragt er obligatorisk for alle deltagere

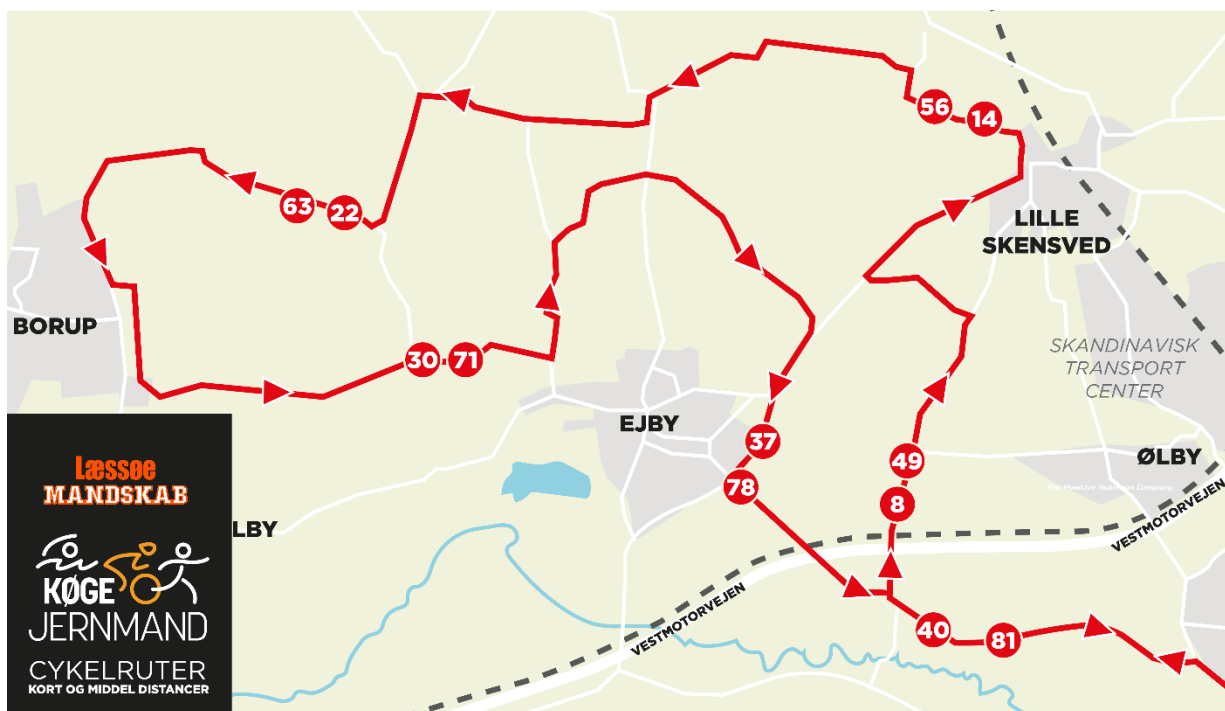
Din svømmetid slutter når du passerer tidtagingsmåtten ved pontonbroen ved svøm slut.



Figur 2: Skiftezone T1/T2

Når du er færdig med svømningen, skal du følge den afmærkede rute fra broen ind i skiftezone. Der vil være officials, der sikrer, at du kommer den rigtige vej til skiftezone.

Hvis du har svømmet med badetøj under vådragten, og derfor ønsker at skifte til cykel/tri-tøj, skal dette foregå i skiftezoneteltet, da det ikke er tilladt at være nøgen uden for skiftezoneteltet. Har du under svømningen derimod tøj på, som du også skal have på under cykling og/eller løb, er det valgfrit om omklædningen foregår i skiftezoneteltet eller ved din cykel.



Figur 5: Cykelrute, runder

Køge Kort distance:

Kort distance gennemkører rundstrækningen i figur 5 én gang, hvorefter ruten går tilbage til skiftezone. Den samlede cykeldistance er ca. 46,5 km.

Køge Middel distance & Aquabike:

Middel distance og aquabike gennemkører rundstrækningen i figur 5 to gange, hvorefter ruten går tilbage til skiftezone. For aquabike er dette målet. Den samlede cykeldistance er ca. 87 km.

No Pass and out of bars

Ved passering under tunnelen på Græsmarksvej efter ca. 1,7 km samt ved ca. 44 km og 86 km (markeret med rødt udråbstegn på Figur 6) skal du være særligt opmærksom på dårligt lysfald og ujævnt underlag. Området er derfor markeret som en "No Pass" og "Out of bars"-zone, som skal overholdes. Overtrædelser straffes efter Dansk Triatlon Forbunds regler.

Ved midterratabatkrydset på Zoffmannsvej og Ringvejen gælder der også en "No Pass"- og "Out of bars"-zone. Det skyldes et mindre vejbump ved passagen over midterratabatten.

Vær også opmærksom på de mange hele og halve vejbump på cykelrunden, især i de små landsbyer. Nogle bump er markante, så sørg for, at flasker og andet udstyr sidder forsvarligt fast, så det ikke falder af cyklen.

OBS OBS OBS OBS OBS OBS
 Vær særligt opmærksom ved jernbaneoverskæringen på Værftsvej til og fra skiftezone, da skinnerne kan være glatte.

Trafik på cykelruten

Cyklingen foregår på offentlige veje, som de fleste steder er lukkede for almindelig trafik. Der kan dog forekomme lokal trafik fra beboere inden for ruten, og disse er informeret om at køre i samme retning som cyklerne. Det er altid dit eget ansvar at køre efter forholdene, prioritere sikkerheden og overholde færdselsloven. På særligt udsatte steder vil erfarne hjælpere guide dig, men vær især opmærksom ved:

- Vejkryds / T-kryds
- Venstre og højresving
- Ved udkørsel fra private ejendomme
- Store køretøjer / landbrugsmaskiner
- Depoter

Drafting og overhaling

Cykeldelen skal gennemføres uden hjælp fra andre deltagere, og drafting (at ligge på hjul) er strengt forbudt. Hold altid til højre på vejen, og sørg for mindst 20 meters afstand i elitefeltet og 12 meter i age grupperne – dog gælder 20 meter reglen også såfremt en AG overhaler og mixer ind blandt elitefeltet vil 20 meter reglen også gælde for disse atleter.

Du må kun trække til venstre ved overhaling og skal passere hurtigt. En overhaling må ifølge Dansk Triatlon Forbunds reglement maksimalt tage 25 sekunder. Den overhalede deltager skal herefter falde tilbage til henholdsvis 12 eller 20 meters afstand, før et nyt overhalingsforsøg må indledes. Overhaling må kun ske venstre om. Passage højre om medfører straf. Derfor er det vigtigt, at du holder til højre, så andre deltagere kan overholde reglerne.

Officials kan uddele gule, blå og røde kort, hvis en situation ikke kan løses med en henstilling. Blåt kort gives ved drafting og medfører 2 minutters tidsstraf i "Penalty box" for begge distancer i henhold til Dansk Triatlon Forbunds konkurrenceregler. Øvrige forseelser straffes med 30 sekunder. Det er atletens eget ansvar at møde op til afsoning af tidsstraf ved Penalty boxen, der står på modsatte side af depotet på cykelruten ved km 43,5 + 83,5. Får du en straf på sidste del af strækningen ind mod skiftezone, afsones den i "Penalty box" på løberuten.

Musik

Det er ikke tilladt at anvende MP3-afspiller, telefon eller anden form for musikafspiller på cykelruten til afspilning af musik. Af hensyn til din egen og andres sikkerhed skal du kunne høre trafikken og omgivelserne. Telefoner må gerne bruges til relevante applikationer, men høretelefoner må ikke benyttes.

Officials

På cykelruten vil der være officials, som sikrer, at stævne reglerne bliver overholdt. Deres anvisninger skal altid følges. Officials kan give både advarsler og straffe, hvis reglerne ikke overholdes. Straffe kan gives til både enkeltpersoner og grupper af triatleter. Der vil være penalty box på cykelruten lige før vendepunktet og på modsatte side af Enervit-depotet efter ca. 42 km. Der kan også gives advarsel, stop-og-ret-fortsæt eller tidsstraf på stedet. Gentagne straffe kan føre til diskvalifikation.

Det er dit eget ansvar at afsone straffen og give besked til en official, så dit nummer kan registreres ved ankomst.

Enervit-Depot på cykelruten



Der er ét depot på cykelruten, som passeres på hver omgang. Depotet ligger på Ølbyvej kort efter, at du er kommet ud på rundstrækningen, dvs. efter ca. 3,5 km og 43,5 km, se den blå markering i figur 6. Hvis du ikke benytter depotet, skal du selv medbringe den væske og energi, du har brug for til første omgang på cykelruten.

OBS. Kort distance kommer kun forbi depotet efter ca. 3,5 km.

På depotet vil der være produkter fra Enervit, herunder energidrik, elektrolytter, gels og vand.

Ca. 300 meter før depotet er der en "dropzone", hvor du kan smide dine brugte drikkedunke. Herefter får du udleveret nye dunke med energidrik eller vand.

Bemærk at du selv skal medbringe energibarer efter behov til cykelruten.

Skiftezone, T2

Når cykeldelen er afsluttet, ankommer du til skiftezone. Du skal stå af cyklen inden indgangen til skiftezone ved den markerede "dismount line", se figur 2, og herefter følge ruten ind i T2.

Du skal beholde cykelhjelm på, indtil cyklen er sat på plads i stativet. Cyklen skal placeres på samme plads, som den stod på før start, og hvor din skiftezonekasse er placeret.

Inden du fortsætter ud på løberuten, skal du montere dit løbsnummer, hvis du ikke allerede har det under cykeldelen. Løbsnummeret skal bæres synligt foran på kroppen, enten på trøjen eller i et nummerbælte. Et nummerbælte kan være en fordel i skiftet, men er ikke et krav.

Hvis du ønsker at skifte tøj, skal du benytte skiftezoneteltet i skiftezone.

Det bemærkes hertil, at det ikke er tilladt at være nøgen uden for skiftezoneteltet.

Cut-off cykelruten

Cut-off på cykelruten er kl. 13.00 for den korte distance, og kl. 16.00 for middel distancen.

Triatleter, der kommer senere retur til skiftezone, får ikke lov til at fortsætte ud på løberuten.



Bryggeri Skovlyst - Løberuten

Alle løbere skal have forladt T2 inden kl. 16.10. Ellers må deltageren ikke fortsætte. Ruten går fra havnen, se figur 6, og ind mod byen. Efter knap 5 km fortsætter middel distance ligeud, mens kort distance drejer til højre mod stationen, se udråbstegn på figur 6. Løberuten går gennem Køge by, hvor du passerer både historiske bygninger, baggårde og torvet. Underlaget består af en blanding af asfalt, fortov, brosten og enkelte steder grus. Opløbet er på Kulturtorvet, hvor du bliver taget godt imod efter en forhåbentlig hård og god dag. Løberuterne er tilgængelige i GPX-format her: [Løberute](#)



Figur 6: Løberute

Kort distance gennemløber 3 runder. Det vil sige 4. gang du ser målet som ligger på Kulturtorvet, holder du til højre for at løbe rundt om Køge Biograf, inden du løber de sidste meter op af opløbstrækningen til målet.

Husk: Fortsæt mod målet når du har løbet ca. 10 km. For hver omgang modtager du et armbånd som bæres om håndledet.

Middel distance gennemløber 5 runder, bemærk den længere runde. Det vil sige 6. gang du ser målet som ligger på Kulturtorvet, holder du til højre for at løbe rundt om Køge Biograf, inden du løber de sidste

HUSK: Fortsæt mod målet når du har løbet ca. 20,5 km. For hver omgang modtager du et armbånd som bæres om håndledet.

Depot

Der er to depoter på løberuten, se figur 6. Begge distancer passerer det store depot på Kulturtorvet på hver runde, mens middel distance desuden passerer et mindre depot ved KØS, Nørregade. Første depot møder du efter ca. 2,6 km.

Afstand fra T2	Depotnavn	Rute
2,6 km / 2,6 km	Kulturtorvet	Kort + middel
5 km	KØS, Nørregade	Middel
5,2 km / 6,4 km	Kulturtorvet	Kort + middel
8,8 km	KØS, Nørregade	Middel
7,8 km / 10,1 km	Kulturtorvet	Kort + middel
12,5 km	KØS, Nørregade	Middel
13,9 km	Kulturtorvet	Middel
16,3 km	KØS, Nørregade	Middel
17,6 km	Kulturtorvet	Middel
19 km	KØS, Nørregade	Middel

Grundet de korte runder på løb er det forskelligt hvad de to depoter tilbyder:

Ved det store depot på Kulturtorvet vil der være et udvalg af bananer, energidrik (Enervit) og vand. Ved det lille depot ved KØS, Nørregade serveres KUN vand.

Affald og Penalty

Det er kun tilladt at smide affald ved depoterne. Tænk venligst på miljøet og beboerne langs ruten under hele stævnet.

For Elite afsones straffe i Penalty box, som der oprettes på løberuten.

Der vil være penalty box på cykelruten lige før vendepunktet og på modsatte side af Enervit-depotet efter ca. 42 km. Der kan også gives advarsel, stop-og-ret-fortsæt eller tidsstraf på stedet. Gentagne straffe kan føre til diskvalifikation.

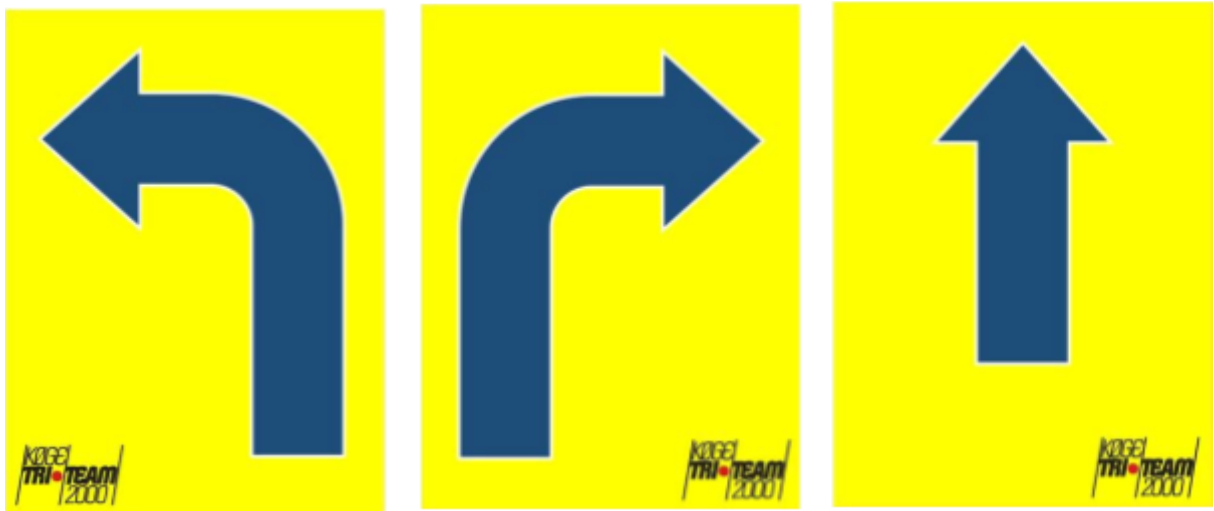
Cut-off løberuten

Cut-off på løberuten er kl. 18:00, hvor målområdet lukker. Hvis det vurderes at en deltager ikke kan nå at løbe den sidste runde, vil man risikere at blive stoppet før udløb til sidste runde.

Skiltning

Ruterne vil være tydeligt afmærket med skilte, små flag, løbegange og flagposter.

Men det er deltagerens eget ansvar at holde styr på antallet af omgange, de har gennemført.



Publikum

På svømmeruten er der godt udsyn til både start og rute fra havnens mole.

På cykelruten er Græsmarksvej til Nørre Boulevard et godt sted at følge deltagerne. Her er farten ikke særlig høj, så du har gode muligheder for at se rytterne tæt på og måske få taget et par billeder.

På løberuten er der gode muligheder for at heppe på deltagerne, især i Køge by og på Kulturtorvet. Her finder du opløbsstrækningen, og deltagerne passerer området flere gange i løbet af dagen.

Køge byder på gode muligheder for både madoplevelser og byliv, mens deltagerne er ude på ruten. Vi opfordrer derfor alle besøgende til også at tage sig tid til at opleve byen undervejs.

Bliv gerne ved skiftezone og følg vores stærke aquabike-deltagere, som kæmper om Danmarksmesterskabet. Målområdet for denne distance ligger lige uden for skiftezone.

Publikum kan følge deltagernes tider via Sportstiming og deres app til både Android og Apple.

Aflevering af tidstagnings chippen.

Når du har gennemført stævnet, beder vi dig aflevere tidstagningschippen i den dertil opstillede kasse inden du forlader atletegarden, ved manglende aflevering kan der ske en opkrævning efterfølgende.

Stævneansvarlig/Disclaimer

Køge Tri Team 2000 står som officiel arrangør af Køge Jernmand. Deltagelse i stævnet sker på eget ansvar, og Køge Tri Team 2000 kan på ingen måde stilles til ansvar for de skader eller tab deltagerne måtte forvolde sig selv eller hinanden. Skade på, eller tyveri af deltagernes udstyr, cykler, ejendom mm, kan Køge Tri Team 2000 ikke gøres ansvarlig for. Køge Tri Team 2000 har tegnet en arrangør-ansvarsforsikring, som dækker det ansvar Køge Tri Team 2000 kan ifalde - som arrangør af Køge Jernmand.

Sponsorer

Sidst men ikke mindst vil vi gerne rette en stor tak til SJF Bank og Køge Kommune samt alle vores sponsorer, der har gjort stævnet muligt. Uden jer havde vi ikke haft et stævne. Med risiko for at have glemt en enkelt sponsor tager vi chancen og nævner dem ved navn her. En stor tak skal lyde til:

