



4:18:4

Helsingør

ATLETGUIDE 4:18:4 HELSINGØR 2023

Velkommen til 4:18:4 Helsingør!

Det er os en stor glæde at byde dig velkommen som atlet til 4:18:4 Helsingør.

I denne atletguide, vil du kunne finde svar på dine spørgsmål vedrørende din deltagelse i 4:18:4 Helsingør. Læs guiden nøje, da den indeholder vigtige informationer for din deltagelse i løbet. Husk, at reglerne er til for at hjælpe dig og de øvrige deltagere. Overhold dem venligst, så alle får et sjovt og godt løb.

Held og lykke, og vi ses i mål!

Med venlig hilsen
4:18:4 Helsingør

4:18:4 Helsingør - event oversigt

Fredag d. 23. juni

15.30 – 17.30	Registrering og afhentning af startnumre, (Hal 14, IRONMAN Village)
15.30 – 17.30	Cykel tjek ind
18.00	Start 1
19.00	De sidste atleter er ude af vandet
20.00	Sidste atleter er færdige med cyklingen
21.00	Sidste deltager i mål
21.30	Stævne slut og alle cykler skal være afhentet fra skiftezone

Praktisk info ang. 4:18:4 Helsingør

Udlevering af startnumre:

Kulturværftets Hal 14 (IRONMAN Village) fredag d. 24. juni mellem 15.30 og 17.30.

Adresse: Ny Kronborgvej 1, 3000 Helsingør

Parkering (VIGTIGT!)

Det er meget vanskeligt at finde parkering tæt ved Kulturværftet i Helsingør. Vi anbefaler på det kraftigste, at man lader bilen stå derhjemme eller, at man parkerer et godt stykke væk fra Kulturværftet i Helsingør, eller endnu bedre, at man blot tager cyklen. Ankommer man med offentlige transportmidler er der kun 1km fra Helsingør Station til Kulturværftet, Ny Kronborgvej.

Startnumre skal afhentes før løbet i Kulturværftets Hal 14 (IRONMAN Village). Disse vil ikke blive udsendt med post.

Du vil modtage en mail i ugen op til løbet, hvor der vil være en QR kode som du skal bruge for registrere dig når du ankommer for at afhente dit startnummer. Vær opmærksom på, at startnumrene for 4:18:4 Helsingør ikke bliver tildelt før tid. Du vil derfor først få dit startnummer af vide når du møder op for at afhente det. Tildelingen af startnumre sker efter først-til-mølle princippet.

Adresse for udlevering af startnumre:

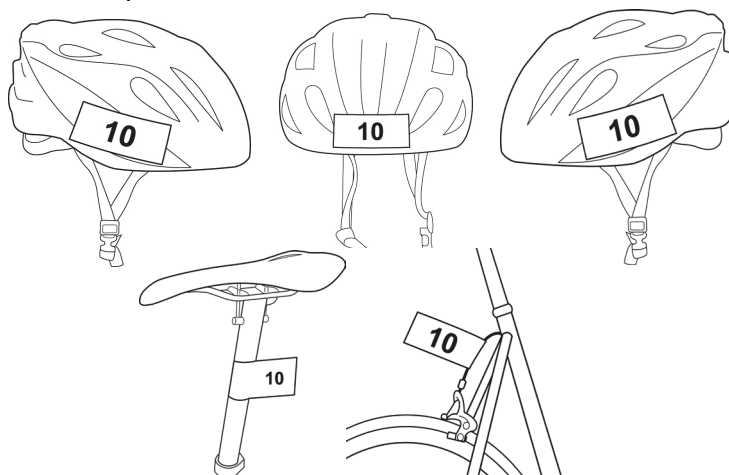
Ny Kronborgvej 1, 3000 Helsingør. Kulturværftets Hal 14.

Ved udlevering af startnummer modtager du følgende:

- 1 x startnummer
- 1 x tidtagingschip (samt velcro-strap)
- 1 x badehætte
- 3 x nummer klistermærker til cykelhjelm
- 1 x nummer klistermærke til cyklen

Cykel tjek ind og løbsforberedelser

Før løbet skal du tjekke din cykel ind i skiftezone. Klistermærkerne, som blev udleveret ved registrering, skal påsættes således, inden du tjekker ind:



Du skal placere din cykel og øvrigt udstyr på og ved cykelstativet. Det skal placeres på højre side af din cykel, når du står foran den. Dit skifte fra svøm til cykling og fra cykling til løb, skal ske i det lille skifteområde eller ved cyklen, så det kan anbefales at gøre dine ting klar til dette. I tilfælde af, at du har brug for at klæde om ved de forskellige skift (hvor du skal være nøgen), skal du tage dine ting fra din plads og gå ind i skifteområdet og foretage din omklædning i det indhegnede område, da nøgenhed i skiftezone ikke er tilladt. Ellers foregår al skift ved din egen cykel. **Husk at medbringe alt dit tøj fra skifteteltet – idet 4:18:4 Helsingør ikke er ansvarlig for glemte ting i skiftezone.**

Dit startnummer skal bæres synligt foran på kroppen under hele løbe-delen af 4:18:4 Helsingør. Du er velkommen til også at bære det på cykelturen. Du skal ikke bære dit startnummer under svømningen.

Hold fast i dit startnummer og behold klistermærket på cyklen, da det er nødvendigt at have begge dele, når du skal have din cykel med ud af skiftezone efter løbet.

Din tidtagningschip er personlig og skal bæres under hele løbet. Chippen skal fastgøres til din ankel som vist på billedet nedenfor. Du modtager en velcro-strap til at fastgøre chippen med når du afhenter dit startnummer.



Efter løbet skal du returnere din chip og velcro-strap, dette skal gøres, når cyklen skal tages ud af skiftezone. Hvis du ikke afleverer din chip, vil du blive pålagt 250 kr. i gebyr.

For stafetholdene repræsenterer chippen depechen og skal derfor overleveres til den næste deltager i skiftet mellem discipliner.

Løbsstart

Du er nu klar til løbet.

Når du er klar til start, går du ned til startområdet ved havnen. Indregn tiden det tager at gå ned til starten, da den er et stykke væk fra skiftezone.

Starten er kl. 18.00, og derfra vil der sendes 3 personer af sted hvert 6. sekund. Der er ikke allokeret specifikke tidsrum for hver enkelt starter. Du stiller dig et sted i den kø, der dannes.

Starten er altså en rullende start fra pontonen. Vi anbefaler de hurtige svømmere at stille sig forrest.

Lige inden du hopper i vandet, vil en tidtagingsmåtte registrere dig, således at du får registreret den rigtige tid for din deltagelse.

Den officielle badehætte skal bæres under hele svømningen, og det er ikke tilladt at påsætte klistermærker eller andet på den. Det er tilladt at bære egen badehætte under den officielle badehætte.

Svømme information

Svømningen starter fra kanten af en ponton ved havnen. Det er tilladt at overhale, så længe man ikke er til gene for de overhalede svømmere. Det vil sige: Vis hensyn til langsommere svømmere end dig selv og overhal kun, hvis der er plads.

Vandtemperaturen forventes at være ca. 18-19 °C. Våddragter vil være tilladt ved alle temperaturer. Ved vandtemperatur under 16 grader får man kun lov til at starte, hvis man har vådragt på. Ansigt, hænder og fødder skal være fuldt afklædte. Vær opmærksom på, at det ikke er tilladt at bære dit startnummer under svømning.

Se en oversigt over svømmeruten på næste side.

4:18:4 Helsingør Svømmeruten



Skiftezone information – Svømning til cykel

Når du kommer op af vandet, skal du følge vejen hen til skiftezone, hvor du skal skifte fra svømning til cykling og gøre dig klar til de 18 km cykling.

Når du kommer til skiftezone, skal du hen til din plads. Der vil her være mulighed for at skifte tøj i det indhegnede skifteområde der er placeret i skiftezone. Kun i det indhegnede skifteområde må du være nøgen, men hvis ikke det tilfældet kan du skifte ved din cykel. Husk, at medbringe alt dit tøj fra skifteteltet – idet 4:18:4 Helsingør ikke er ansvarlig for glemte ting i skiftezone.

Når du har hentet din cykel, er du på vej mod udgangen af skiftezone. Husk at cykelhjelmens strop skal være spændt, før du tager cyklen ned fra stativet, og må ikke løsnes, før du stiller cyklen fra dig. Husk, at det ikke er tilladt at stige op på cyklen, før du er ude af skiftezone.

Cykelinformation

Ud af skiftezone og af sted på cykelruten. Der er 2 omgange af 9 km. Ruten vil være lukket for øvrig trafik. På ruten vil der være frivillige samt trafikofficials, der sørger for at sikre dig den bedst mulige oplevelse.

Husk, at du har det fulde ansvar for din cykels tilstand, så tjek, at alle mekaniske dele fungerer, og at alt materiel på cyklen er sikkert fastspændt.

Det forventes, at atleter følger anvisninger og instruktioner fra løbets hjælpere. Følges anvisningerne ikke, vil det medføre diskvalifikation fra løbet. Husk hele tiden at køre i højre side af vejen, så de andre deltagere kan passere dig på din venstre side.

Vær opmærksom på, at MP3 afspillere og lignende, grundet sikkerheden, er forbudt på cykelruten. Atleter som ikke efterlever denne regel, vil blive diskvalificeret.

Efter at have cyklet de 18 km, er du igen på vej ind i skiftezone. Du skal stige af cyklen inden du bevæger dig ind til skiftezone.

Du skal stille din cykel ved den plads, hvor du tog den fra.

Se en oversigt over cykelruten på næste side.

4:18:4 Helsingør Cykelrute



Skiftezone information – Cykling til løb

Dit andet skifte fra cykling til løb foregår også ved din plads i skiftezone. Vær særlig opmærksom, når du løber i skiftezone, da der vil være mange atleter omkring dig. Når du har fået dine løbesko på, bevæg dig mod udgangen af skiftezone, og den sidste del af dit løb kan begynde.

Løb information

Løberuten er 2 omgange af 2 km, 4 km i alt. Til sidst, på anden omgang, løber du ind ad opløbsstrækningen til mål. Der vil være frivillige på ruten for at vise vej og skabe god stemning. Følg venligst deres anvisninger. Kort efter løberutens start er der et depot, hvor du kan få lidt at drikke.

Hold hele tiden til højre, så hurtigere løbere kan passere bagfra.

Se en oversigt over løberuten på næste side.

4:18:4 Helsingør Løberute



I mål

Efter de 4 km løb er du i mål. Efter at have krydset målstregen, vil der være vand og frugt, så du kan sunde dig oven på løbet, samt en yderst velfortjent medalje.

Husk, at du senest kl. 21.30 skal have hentet din cykel i skiftezone.

Samaritter/livreddere

I forbindelse med svømning vil der være paddleboards, jetski og motorbåde klar til at assistere dig. På cykling og løb vil der være reddere, der er klar til at assistere dig, såfremt behovet skulle være der.

Stafethold

Alle stafethold skal registrere sig på samme måde som de øvrige atleter. Kun en af atleterne behøver at hente startnummer. Ved afhentning af startnummer modtager i følgende:

- 2 x startnumre
- 1 x tidstagningschip (samt velcro-strap)
- 1 x badehætte
- 3 x nummerklistermærker til cykelhelmen
- 1 x nummerklistermærke til cyklen

Der gælder samme regelsæt for stafetholdene som for de øvrige atleter, kun i skiftezonerne er der særlige bestemmelser for stafetholdene.

Stafet svømmer

Start som øvrige atleter. Efter svømningen løber du til dit holds plads ved cykelstativerne. Her overleverer du chippen til holdets cyklist. Efter du har overleveret chippen, kan du skifte tøj, og din aktive del af løbet er ovre.

Stafet cyklist

Efter du har modtaget chippen fra svømmeren, løber du med cyklen mod udgangen på skiftezonen. Husk, at du ikke må træde op på cyklen, før du er ude af skiftezonen. På cyklen er du underlagt samme regler som de øvrige atleter.

Når du er tilbage i skiftezonen, skal du overlevere chippen samme sted, som du modtog den, hvor holdets løber vil stå klar. Vær særligt opmærksom, når du løber i skiftezonen, da der vil være mange atleter i gang samtidigt.

Stafet løber

Efter du har modtaget tidtagningschippen fra holdets cyklist, kan du begynde det afsluttende løb. Under løbet er du underlagt samme regler som de øvrige atleter.

Når du løber i mål, må dine holdkammerater følge dig de sidste 200 meter. Husk, at jeres cykelrytter skal bruge tidstagningschip og startnummer for at få cyklen ud af skiftezonen.

Glemte sager

Vi anbefaler, at du mærker dit udstyr med dit løbsnummer, i det 4:18:4 Helsingør ikke kan holdes ansvarlig for mistede ejendele.

Glemte sager vil blive opbevaret af 4:18:4 Helsingør frem til fredag den 9. juli på IRONMAN Danmarks kontor på Amager. Disse kan hentes efter aftale med arrangørerne. Efter den 9. juli vil glemte sager blive destrueret.

God fornøjelse