

# Raceguide for FM i Sprint Triathlon 2026

Raceguide, 20. september 2026

## Indholdsfortegnelse

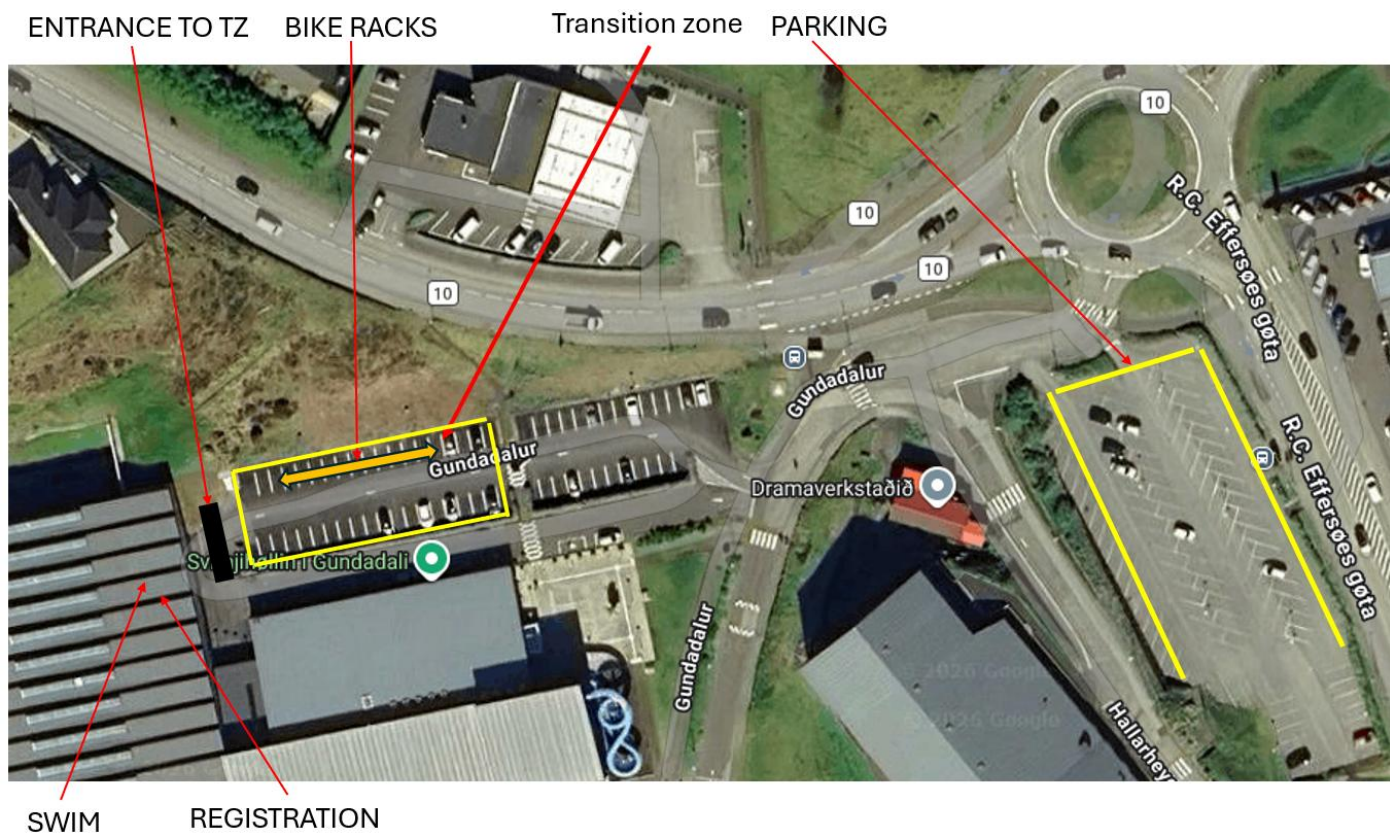
1. Logistik og registrering
2. Skiftezone
3. Tidsplan
4. Svømmedelen
5. Cykeldelen
6. Løbedelen
7. Kritiske stedet på ruten
8. Målområdet
9. Generelt og regler
10. Huskeliste

## FM i Sprint Triathlon 2026

Velkommen til de færøske mesterskaber i Sprint Triathlon, som holdes søndag 20. september.

Denne guide er obligatorisk læsning for alle deltagere for at sikre et sikkert og fair konkurrence.

Stævnet afvikles i omgivelserne omkring Svømme- og fodboldstadion i Tórshavn, og registreringen, skiftezone og målområdet, ligger ved Svímjöhøllin í Gundadali, i Tórshavn.



Parkering: Benyt Parkeringspladsen på R. C. Effersøegøta. Alternativt P-pladserne á Hálsi. Ved Vælvera, Berg Motors, PH Heilsøla. Mellem 50 og 100 meter fra Svímjöhøllin í Gundadali.

**1.Registrering:** Afhent din startpakke (startnummer, badehætte, chip, klistermærke til hjelm og sadelpind) i registrerings-teltet fra kl. 8.

Klistermærkerne: Klistermærkerne skal på hjelmen samt sadelpind, inden du går ind i skiftezone.

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

Nummeret til cyklen skal placeres på sadelpinden eller bremsekablet, som vist på billedet nedenfor:



Chippen: Chippen sættes fast omkring **venstre ankel**. Chippen skal monteres inden svømmestart, og den bæres under hele stævnet. Det er vigtigt, at chippen returneres, når du har krydset målstregen, da du ellers vil blive faktureret for manglende aflevering af chip.

Startnummeret: Startnummeret skal under løbet være placeret synligt foran på kroppen.

Det er tilladt, men ikke et krav, at startnummeret også bæres under cyklingen.

Startnummeret 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. Alternativt er der elastiksnor til udlevering på stævnepladsen. Bemærk at nummeret skal være påført, inden du forlader skiftezone til løb.

OBS! Gem dit startnummer, når du er færdig – det skal fremvises for at få cyklen ud af skiftezone efter løbet.

## **2. SKIFTEZONEN**

Skiftezone: Åbner kl. 08:00, og der er hele dagen kun adgang for deltagere i skiftezone.

Bagage: Vi opfordrer til, at deltagerne har så lidt bagage med som muligt. Der vil være

mulighed for at lægge en lille taske inde i svømmehallen. Det er kun deltagere, der har adgang til dette, men det er på eget ansvar.

Omkklædning: Omklædningen sker i selve skiftezone i forbindelse med skift fra svøm til cykling og cykling til løb.

Skiftet sker direkte ved cyklen, og vi anbefaler tridragt eller badedragt inderst, da nøgenhed ikke er tilladt i skiftezone.

Kassesystem: Hver deltager har en kasse på deres plads ved cykelstativet. Alt udstyr skal ligge i kassen under løbet. I det første skift må der stå ét par sko ved siden af.

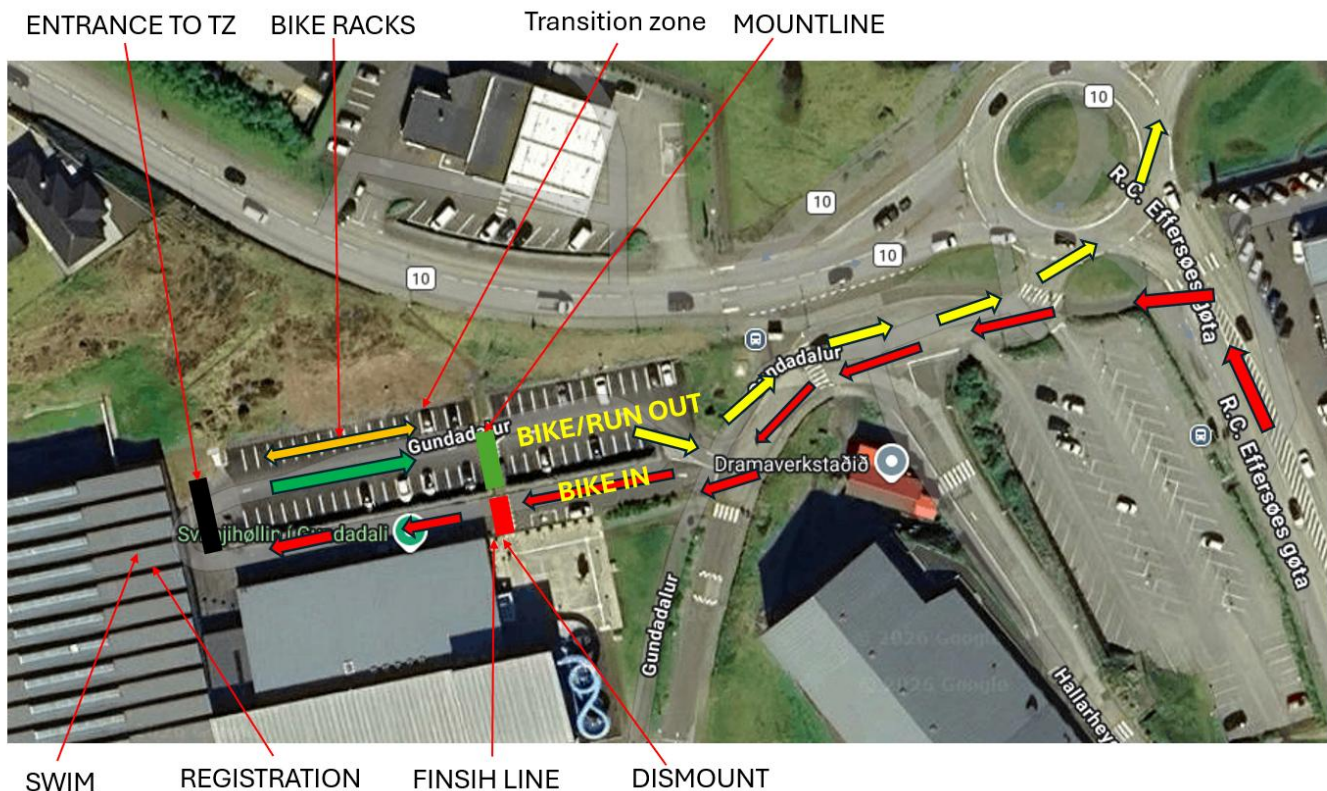
Cyklen T1: Cyklen skal til start hænges, så spidsen af sadlen er oven på dit nr., og forhjulet er ved din kasse. Såfremt man har udfordringer med dette, kontaktes en dommer i skiftezone.

Cyklen T2: Efter cyklingen hænges cyklen op på en af disse måder. Dit nummer på stativet er enten under sadlen med forhjulet ved siden af din kasse, eller nummeret er under styret med baghjulet ved din kasse.



Toiletter: Vi henviser til svømmehallen og der vil også være et mobilt toilet i målområde.

Skiftezone: Husk at sætte dig godt ind i, hvor du løber ind og ud efter svøm og cykling, eller spørg for vejledning af dommerne i skiftezone.



### 3. TIDSPLAN

07:45: Registrering & skiftezone åbner.

08:30: Registrering lukker.

08:45: Racebriefing ved svømmestart.

09:00: START

11:15: Premieoverrækkelse

11:30: Tak for i dag

### 4.SVØMNING

Vi svømmer i Svømmehallen. Vi svømmer i 50 m baner.

Orienter dig om i hvilken bane du skal svømme i inden start, og aftal evt. hvem af svømmerne i din bane starter (den hurtigste). Følg tæpperne for at finde ned til svømmestart. Efter

svøm løbes tilbage på tæpperne op til skiftezone, T1.

FM sprint: 750 m. Der svømmes således 15 baner.

Udstyr: Den udleverede badehætte SKAL bæres. Våddragt er ikke tilladt.

Sikkerhed: Livreddere står på kanten. Brug de officielle armsignaler ved behov for hjælp.

Armsignalerne:



Billede ovenfor: Skarpt nødsignal – hjælp jeg er i nød

**Hjælp i vandet (Assistance):** En arm strakt lige op i luften og svinget fra side til side betyder, at svømmeren eller livredderen har brug for øjeblikkelig hjælp.



Billedet ovenfor: Opmærksomhed – kom og hent mig



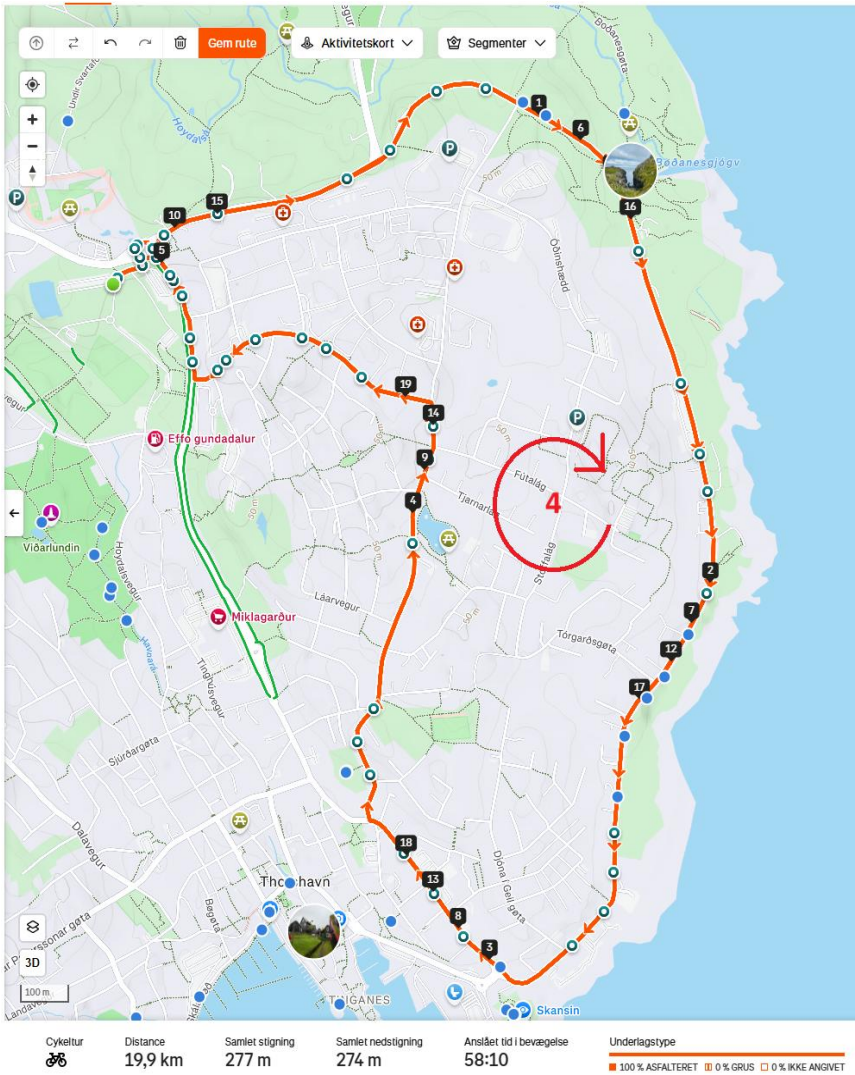
Billedet ovenfor: Jeg er OK – ingen fare

**Alt er i orden (All good):** En hånd placeret fladt oven på hovedet (eller dannelse af en cirkel med begge arme over hovedet) indikerer, at alt er okay.



5. CYKELRUTEN

Cykelruten er 5 km og kan ses her:



### **FM sprint: 4 omgange.**

Det betyder, at deltagerne på skal køre til højre i rundkørslen ved R. C. Effersøegøta, og efter 4 omgange til venstre i samme rundkørsel.

Regler: Husk vejene ikke er spærrede, og færdselsloven skal overholdes.

Hjelm er obligatorisk. Hjelman skal spændes før cyklen tages af stativet, og den må først åbnes igen, når cyklen er hængt op igen i skiftezone.

Drafting: Drafting er tilladt.

Ruten: Vejen er fejlet og Officials viser vej ved alle sving. Det kan anbefales, at alle atleter får styr på cykelruten selv inden selve løbet.

Dels giver det en god følelse af at være velforberedt, dels minimeres risikoen for at køre forkert. Vi gør selvfølgelig, hvad vi kan for at hjælpe, men i sidste ende er det deltagerens eget ansvar at have styr på ruten.

OBS: Bemærk at der vil være løbere, der passerer ruten ved den første rundkørsel, R. C. Effersøegøta. Dvs. 50 meter før cyklisterne rammer T2 (i selve rundkørslen).

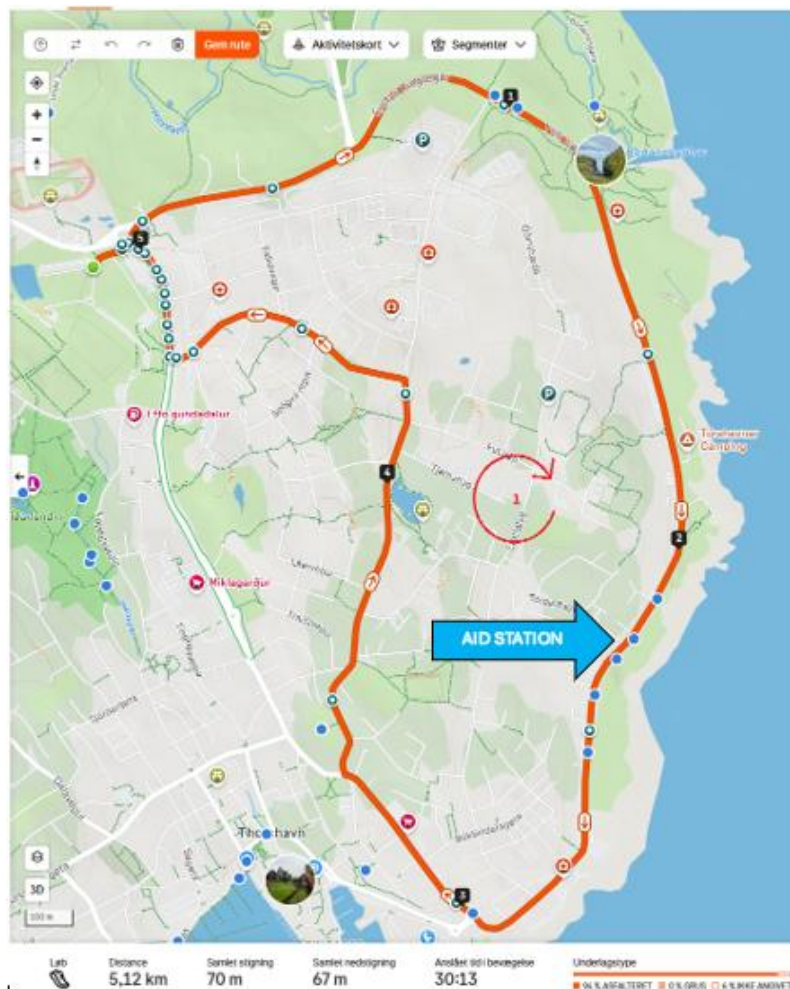
Vis derfor hensyn over for løberne på dette sted.

*Littering: Affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne.*

*Smides affald andre steder på ruterne vil det medføre direkte diskvalifikation af deltageren.*

## **6. LØBEDELEN**

Løbedelen er 5 km og kan ses her:



Husk: Nummeret skal sidde synligt på maven under løb.

FM sprint: 1 omgang

Afmærkning: Der er ganske få officials på løberuten, som primært er afmærket med minestrimmel, kegler og pile på vejen.

Væske: Depot passerer ved ca. 2 km. Ved Tórgarðsgøta/Yviri við Strond.

Hensyn: Ruten går gennem Tórshavn. Vis derfor hensyn til andre beboere/turister, der ikke deltager i stævnet.

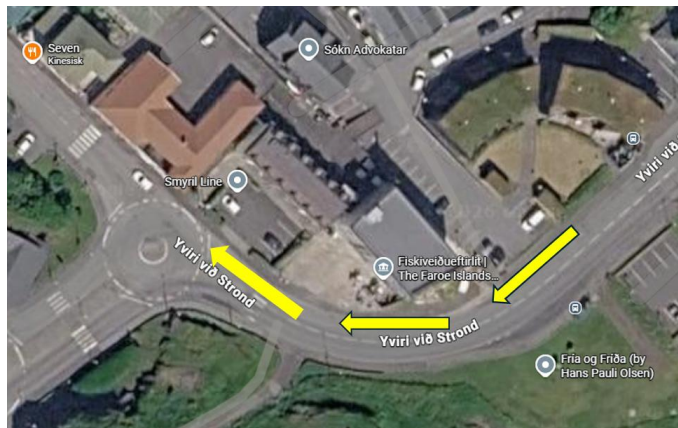
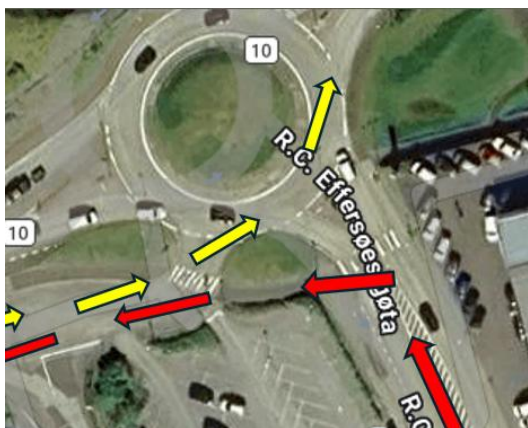
OBS: Desværre skal løberne krydse cykelruten efter ca. 50 m løb. Vi vil have officials til at hjælpe med, at det sker hensigtsmæssigt.

Overordnet er det løbernes ansvar, at det ikke går galt, og løberne skal derfor vige tilbage for de cyklende deltagere.

*Littering: Affald må kun efterlades i drop-zonerne ved depoterne. Smides affald andre steder på ruterne vil det medføre direkte diskvalifikation af deltageren.*

## 7. KRITISKE STEDER ⚠️

Rundkørslen ved R. C. Effersøegøta er rutens farligste punkt - både for løbere og cyklister. Læs afsnittet herunder omhyggeligt, og gerne flere gange! Også rundkørslen ved Skansin er kritisk. Hold i højre side på hele ruten.



Cyklister og løbere vil køre i samme retning – med uret. Det er løbernes ansvar at orientere sig inden vejen krydses – men cyklisterne forventes også at udvise hensyn.

Vær opmærksom på følgende: Sæt farten markant ned før rundkørslen. Det er ikke tilladt at overhale i rundkørslen. Overhaling straffes.

Sammenfletningen mellem deltagerne kan forekomme ved cykling og løb, ved skift fra cykling til løb efter 4. omgang på cyklen, og løberne der er på vej ud på første – og eneste - omgang, foregår her. Pas på hinanden i rundkørslen.

Løbere der er på vej ud af T1 skal løbe i samme rundkørsel hvor cyklisterne også er på vej tilbage til T2. Løberne har ansvaret. Pas på hinanden.

## 8. MÅLOMRÅDET

Mål: Efter forhåbentlig en spændende slutspurt mod målet, løber du over målstregen og modtager en medalje.

Der vil i mål være frugt, vand og kage. Når tilpas mange er i mål, vil der være præmieuddeling.

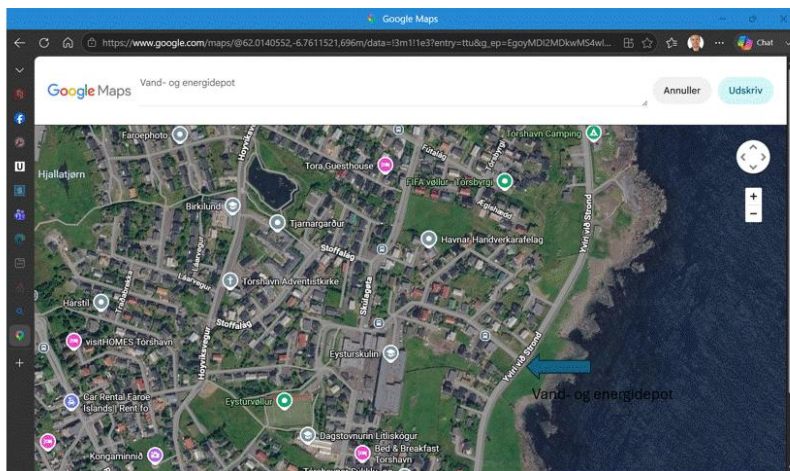
Præmier: Der vil være præmier til de 3 første hos kvinder og mænd, og FM vinderen 2026 hejres.

FM: SST, Sersambandið fyrí Súkkling og Triatlon, sørger for uddeling af medaljer til AG og til FM i sprint.

## 9. GENERELT & REGLER

Væske-depoter: Det er muligt at tappe vand i skiftezone, dvs. i toiletterne i svømmehallen. Har man brug for lidt extra energi, kan man købe cola oa. ved bensintanken, MAGN, på den anden side af målområdet. Eller i automaten i svømmehallen. Vi opfordrer selvfølgelig til, at I har vand, gel oa. med hjemmefra.

Alle deltagerne har selv energidrik, gel og andet med. Der er dog 1 væskedepot på løberuten, hvor der vil være vand på vand og energi.



Dommere: Officielle dommere fra Triatlon Danmark kontrollerer korrekt opførsel i skiftezone og på cykelruten, samt at vejlede og instruere atleterne og hjælpere.

Husk! Dommerne vil hjælpe og ønsker at alle deltagerne får en god oplevelse og et godt løb og hvor der vises FAIR PLAY fra alle deltagerne.

Da løbet er et DRAFTING løb er der ingen Penalty Boks, men der vil gives straf og/eller tidsstraf ved diverse forseelser.

For FM atleter gælder følgende regler:

Gult kort for mindre forseelser - 10 sekunder

Rødt kort for usportslig optræden, smidning af affald. Rødt kort betyder DISKVALIFIKATION.

Tidstagning: Sker via chip fra MyRaceResults.

FM sprint: Der konkurreres efter de internationale Age Group regler som er følgende:

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+

Derudover: Tórshavn er en hovedstad, og der vil alt andet lige være trafik på ruten. Vi sætter derfor stor pris på, at vi har fået lov fra kommunen og politiet til at benytte stedet til at afholde dette triatlonstævne.

Vi forventer, at I hjælper os med at holde ruten pæn og ren, og vi vil i særdeleshed opfordre alle til ikke at smide skrald der (eller andre steder på ruten). Derudover forventes at atleterne kun benytter de opstillede toiletter til toiletbesøg.

En del af løberuten foregår inde i midtbyen, hvor der kan være gæster, som ikke nødvendigvis er specielt interesserede i triatlon. Vis derfor venligst hensyn til disse gæster.

Elektronisk udstyr: Det er ikke tilladt at benytte radiokommunikation eller lignende elektronisk udstyr, herunder mp3-afspillere og mobiltelefoner. Al brug af elektronisk udstyr i ørerne under konkurrencen er strengt forbudt. Ved brug af medicinsk udstyr kontaktes TD.

*Littering: Affald må udelukkende kastes eller efterlades i de dertil indrettede dropzoner ved depoterne.*

*Hvis en deltager smider affald andre steder på ruten, vil det medføre øjeblikkelig diskvalifikation.*

*Toiletbesøg på privat grund og i stævneområdet (udover på de opsatte toiletter) medfører DSQ.*

Forsikring: Deltagelsen sker for egen regning og risiko. Du bør derfor tjekke at dine forsikringsforhold er i orden før starten. Tænk på sikkerheden for dig selv og andre.

## 10. HUSKELISTE

Nedenstående liste kan være en hjælp til nye deltagere og er primært henvendt til dem.

Det er langt fra det hele, som er strengt nødvendigt, men listen er til inspiration og kan måske hjælpe dig til at få en bedre oplevelse.

### **Til før og efter løbet Svømning:**

- Håndklæde til skiftezone
- Dunk med vand/energi
- Solcreme
- Vaseline
- Et opladet ur
- Pose til vådt tøj
- Energibar/banan
- Tørt tøj til efter løbet
- Babyolie
- Ørepropper/ørevat til svømning
- Vaseline
- Svømmebriller

### **Cykling/Løb:**

- Medbring vand/energi til turen hjemmefra.

- Cykelcomputer
- Cykelflasker
- Cykelhjelme
- Cykelsko
- Dækjern i plast – monter på cyklen
- Evt. en cykeljakke hvis det regner
- Evt. handsker ved koldt vejr
- Pumpe. Husk evt. ventilforlænger
- Ekstra slanger til evt. punktering
- Solbriller
- Strømper til cykling og løb
- Løbesko. Evt. med hurtiglukkere
- Nummerbælte klar
- Energi

Vi glæder os meget til at se jer, og vi håber, I får et fantastisk race.

May the best man win – and woman. But remember – we ´re all winners.

Sportslige hilsner

På vegne af TST (Tórshavnar Súkklu- og Triathlonfelag)

Gunnar Dahl-Olsen, formand