

Raceguide - FM í Sprint Triathlon 2026

Raceguide, 20. september 2026

Innihald

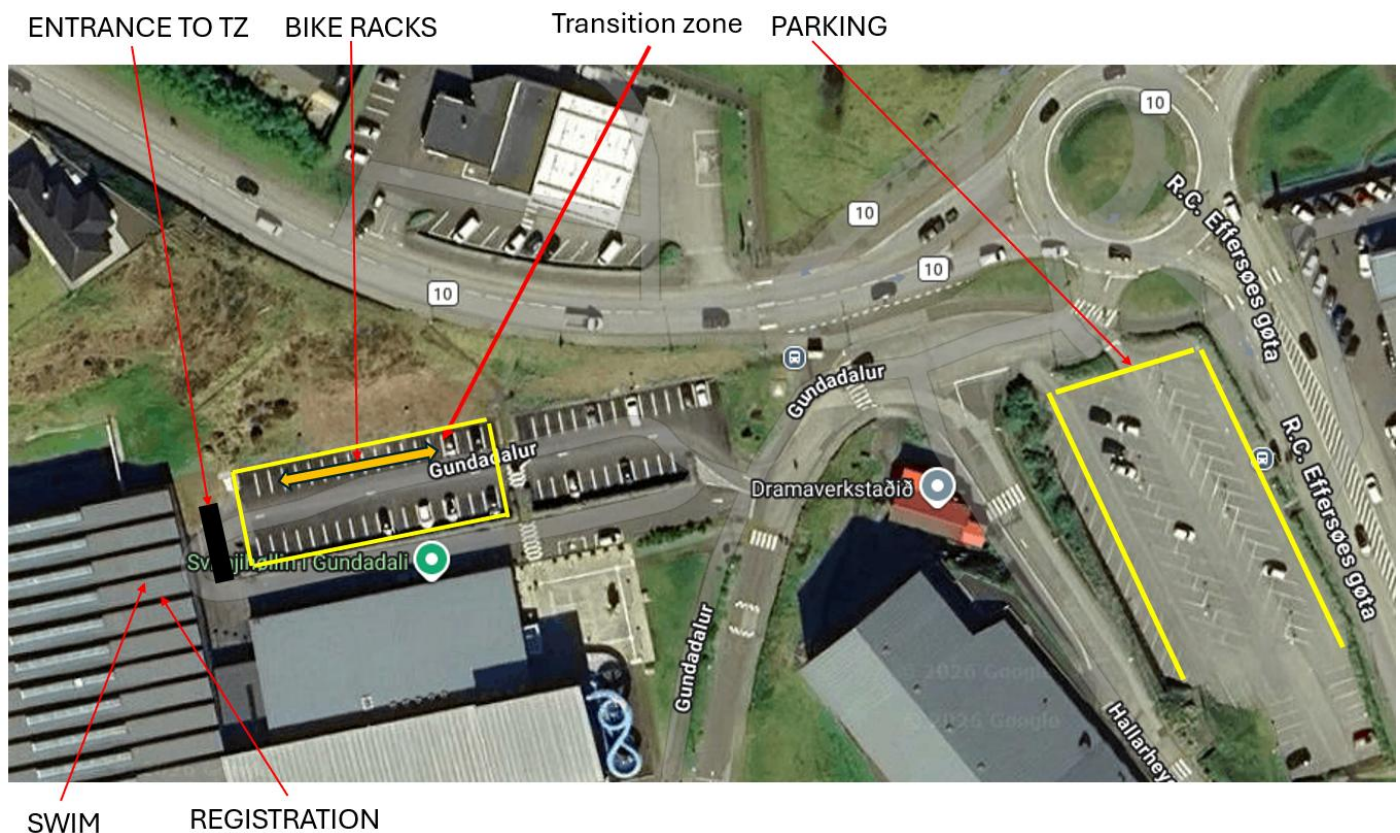
1. Logistík og registrerun
2. Skiftiþökið
3. Tíðarættan
4. Svímjúnin
5. Súkklingin
6. Renningin
7. Kritísk stöð á teininum
8. Málökið
9. Generelt og reglar
10. Minn meg á-listi

FM í Sprint Triathlon 2026

Hjartaliga vælkomin til FM í Sprint Triathlon, sum verður sunnudagin 20. septembur.

Hendan guide er obligatoriskur lesnaður fyri allar luttakarar. Hetta fyri at tryggja okkum, at kappingin verður trygg og væl skipað kapping.

Kappingin verður hildin í, og á økinum kring Svímjijøllina í Gundadali, og registreringin, skiftiøkið og máløkið, er alt við Svímjijøllina í Gundadali. Sí mynd niðanfryi.



Parkering: Víst verður til P-ðkið við R. C. Effersøegøta. Eisini verður víst til P-ðkið við Berg Motors og Vælveru.

Tvs. millum 50 og 100 meter frá Svímjihøllini í Gundadali.

1.Registrering: Heinta startpakkan (startnummar, hettu, chip, klistrimerkir til hjálm og súkkluna) við innskrivingsteltið frá kl 8.

Klistrimerkini: Klistrimerkini skulu klistrast á hjálmin og saðilpinnin. Hetta áðrenn tú fer inn í skiftisonuna.

Nummarið til hjálmin skal síggjast væl, tvs. á síðunum og framman á hjálminum. Sí mynd niðanfyri.

Nummarið til cykluna skal heftast á saðilpinnin ella á bremsukaðalin (bakbremsuna). Sí mynd niðanfyri.



Chip: Chip íð skal festast á vinstra økil, og skal tað festast innan svimjingin byrjar, og skal berast undir allari kappingini. Tað er umráðandi at chip íð verður borið aftur beint sum íðkarin er farin um mállinjuna soleiðis, at hetta ikki verður gloymt. Atleturin skal rinda kostnaðin fyri eitt nýtt chip um hetta verður gloymt.

Startnummarið: Startnummarið skal, meðan runnið verður, berast sjónliga frammanfyri.

Tað er loyvt, men ikki eitt krav, at startnummarið eisini verður borið tá súkklað verður.

Startnummarið skal IKKI berast meðan svomið verður. Nummarið skal liggja í kassanum, í skiftiðkinum soleiðis, at tað er klárt at taka á seg við súkkling og renning.

Best er at hava eitt nummarbelti. Her verður nummarið fest. Eisini ber til at fáa eitt elastikk við innskrivingina. GG! Nummarið skal berast áðrenn ein fer út úr T2, tvs. áðrenn atleturin byrjar renningina.

Minst til! Goymt títt startnummar – tá atleturin er liðug/ur skal hetta framvísast. Hetta fyri at fáa súkkluna og alt í tínum kassa.

2. SKIFTIØKIÐ

Skiftiðkið: Letur upp kl 8. Bert atletar sleppa inn í skiftiðkið.

Viðføri: Skilagott er um luttakarar hava so lítið sum tilber inn á økið. Til ber at leggja eina tasku við skiftiklæðum oa. inni í svimjihøllini. Bert atletar hava atgongd, men tað er uppá egna ábyrgd.

Umlæðing: Umlæðingin verður í skiftiðkinum – frá svimjing til súkkling og frá súkkling til renning.

Ein skiftir við súkkluna, og vit viðmæla at tit hava svimji- ella tridrakt innast. Tað er nemmiliga ikki loyvt at verða nakin í skiftiðkinum.

Kassi: Hvør íðkari fær ein kassa, og skal hesin verða við títt nummar á súkklustativinum. Øll tín útgerð skal liggja í kassanum meðan kappast verður.

Í fyrsta skifti ber til at hava eitt par av skóm við síðuna av kassanum.

Súkklan T1: Súkklan skal hanga soleiðis, at spíssurin av saðlinum er yvir tínum startnummari, og forhjólið við tín kassa.

Ivast ein um hvat og hvussu, so ber til at spyrja dómararnar.

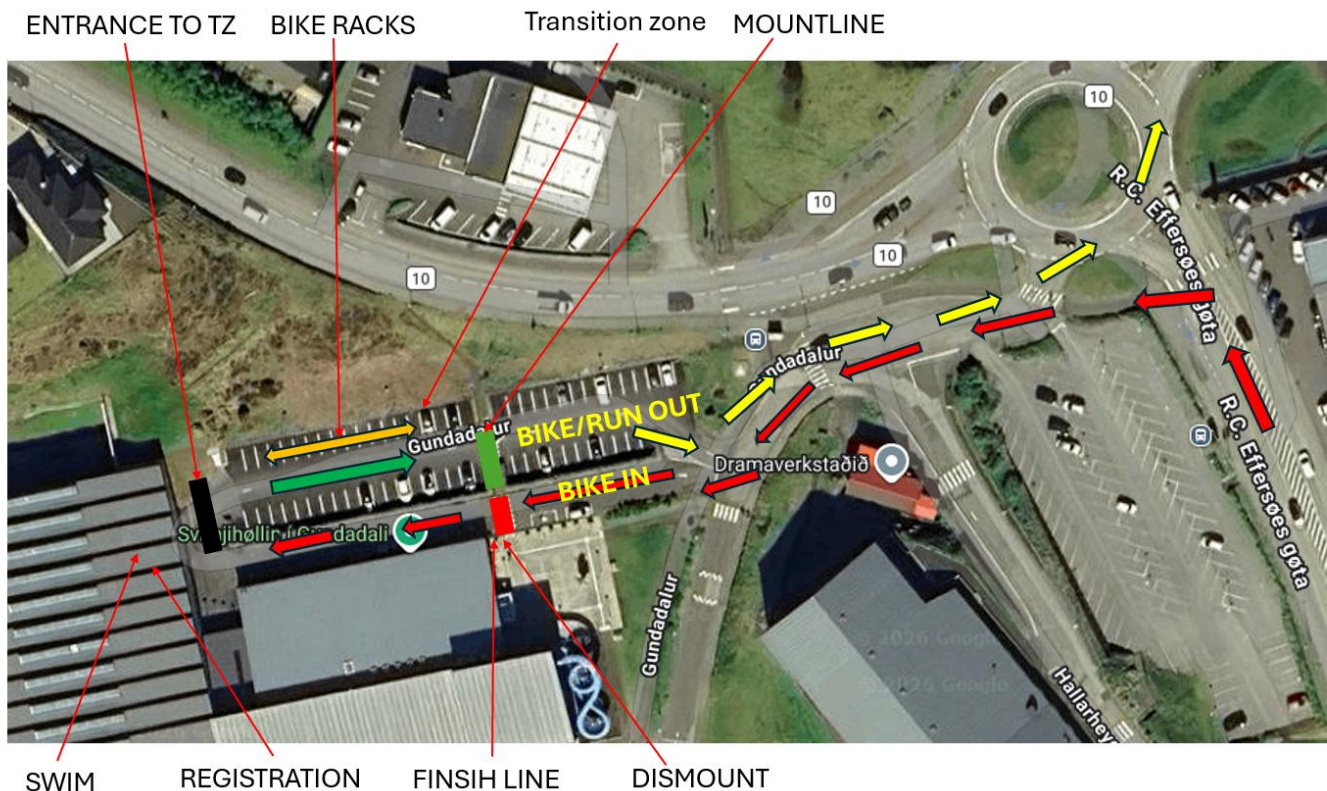
Súkklan T2: Eftir súkklingina verður súkklan hongd soleiðis:

1. Nummarið á stativinum er antin undir saðlinum, við forhjólið við kassan, ella
2. Nummarið á stativinum er undir róðrinum, við bókhjólinum við tín kassa.



WC: Víst verður til Svímjnhøllina og til mobila wc í máløkinum.

Skiftið: Minst til at kunna teg um hvussu ein rennur inn og út eftir svímjingina og súkklingina. Ivast tú spyr so dómararnar í skiftiðkinum.



3. TÍÐARÆTLAN

07:45: Innskriving og skiftiðkið letur upp

08:30: Innskrivingin lukkar.

08:45: Kappingarfrágreiðing og upphiting.

09:00: STARTUR

11:15: Heiðursmerkjahandan

11:30: Takk fyrri í dag

4. SVIMJING

Vit svimja í Svímjihøllini í Gundadali, og vit svimja í nýggja 50 metur hylinum. Vit brúka allan banan.

Finn tín bana, og tosi saman um hvør í tínum bana er skjóastur. Hesin byrjar. Fylg teppunum til svimjistartin. Eftir svimjingina verður runnið á teppunum til skiftiðkið, til T1.

FM Sprint: 750 metrar. Svomið veður tí 15 longdir.

Útgerð: Tann útleveraða svimjihettan skal berast meðan svomið verður. Váttrakt er ikki loyvd.

Trygd: Lívbjargarar eru á kantinum. Hevur ein tørv á hjálp, skal ein brúka almennu armsignalini.

Armsignalini:



Mynd omanfyri: Neyðsignal – hjálp, eg eri í neyð

Hjálp í vatninum (Assistance): Er ein armur strektur beint upp í loft, og svingar frá síðu til síðu merkir hetta at svimjarin hevur brúk fyri átroðkandi hjálp.



Mynd omanfyri: Gev gætur – Kom eftir mær



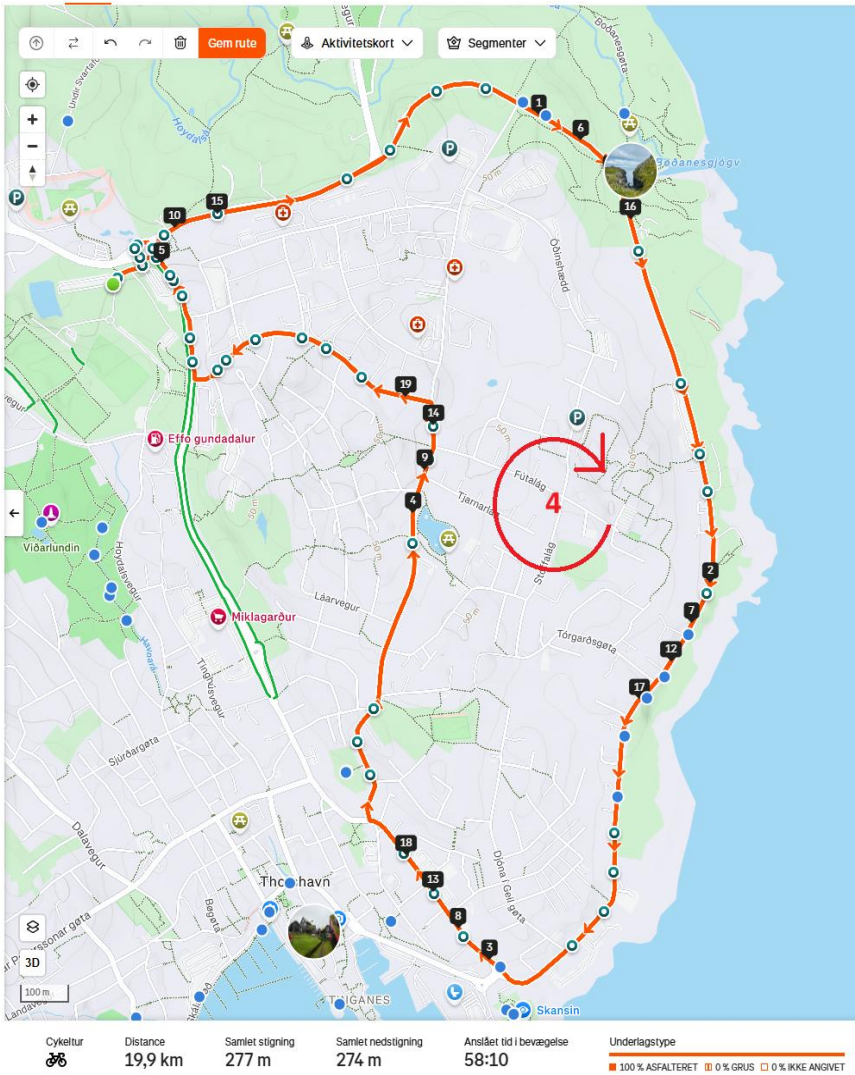
Myndin omanfyri: Alt er í lagi – ongin vandi

Alt er í lagi (All good): Ein hond er á høvðinum, ella ein ger ein sirkul við báðum ørmum. Hetta merkir at alt er í lagi.



5. SÚKKLUTEINURIN

Súkkluteinurin er 5 km til longdar og sæst á myndini niðanfyri:



FM sprint: 4 umför

Hetta merkir at luttakarar skulu til høggu í rundkoyringini við R. C. Effersøegøtu, og aftaná 4 umför skulu koyra til vinstri úr somu rundkoyring.

GG! Teinurin er ikki lukkaður, og ferðslulógin skal haldast.

Hjálmur er kravdur. Hjálmurin skal spennast fastur áðrenn súkklan verður tikin av stativinum, og skal ikki opnast aftur fyrr enn súkklan aftur hongur á súkklustativinum.

Drafting: Drafting er loyvd.

Teinurin: Vegirnir eru feigaðir og hjálparfólk vísa veg í øllum hornum. Tað verður mælt til, at súkkclarin setur seg væl inn í súkkkluteinin áðrenn kappingarbyrjan.

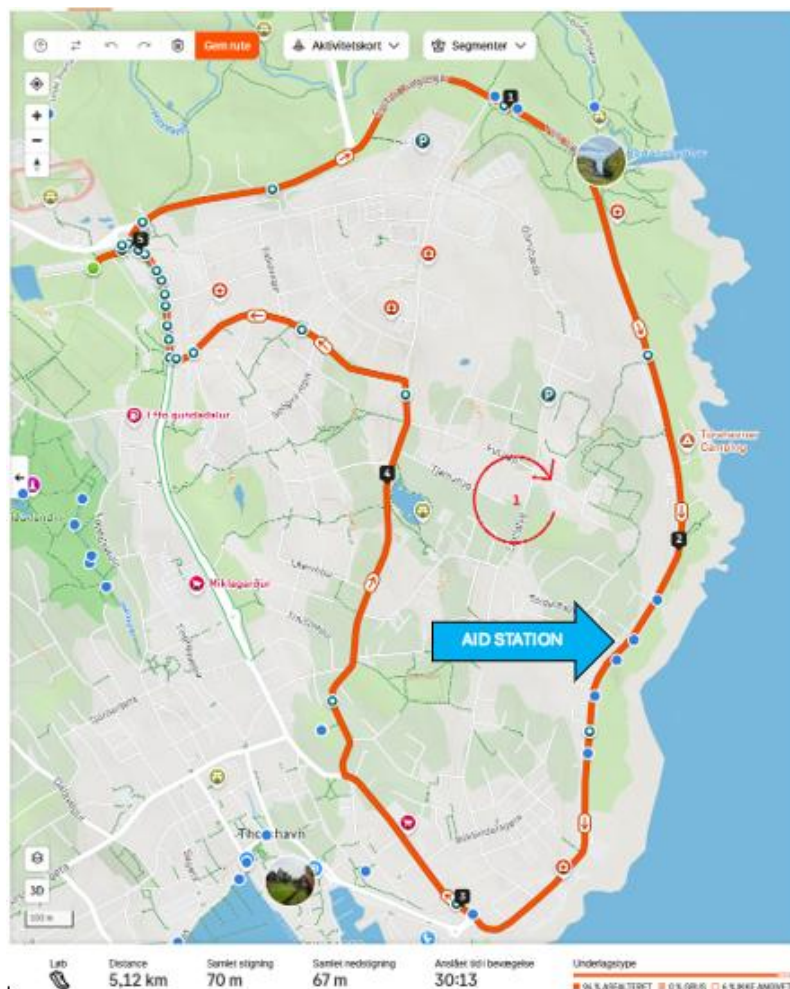
Tað gevur eina góða kenslu at verða væl fyrireikaður, og vandin at koyra skívt minkar. Vit gera tað vit kunnu fyri at hjálpa, men tað er iðkarin sjálvur, ið skal kunna seg um teinin.

Legg til merkis, at tað kunnu verða rennarar við rundkoyringina við R. C. Effersøegøtu, tvs. 50 metrar áðrenn súkkclarar koma inn á T2 (í rundkoyringini). Verð tí ansin.

Littering: Rusk skal bert sleppast við depotið (Tórgarðsgøta/Yviri við Strond). Verður rusk kastað aðrastaðni, viðførur hetta beinleiðis diskvalifikatióin.

6. RENNINGIN

Renni- og súkkkluteinurin eru eins. Renniteinurin er tí eisini 5 km og sæst á myndini niðanfyri:



GG: Startnummarið skal verða sjónligt (á búkinum) meðan runnið verður.

FM sprint: 1 umfar

Merking: Hjálparfólk verður á teininum, og eisini verða strimlar og pílar á teininum.

Veska: Depot er eftir umleið 2 km. Tað er við Tórgarðsgøta/Yviri við Strond.

Vit renna runt í Tórshavn. Vís tí atlit móti lokalum og toristum, sum ikki luttaka í kappingini.

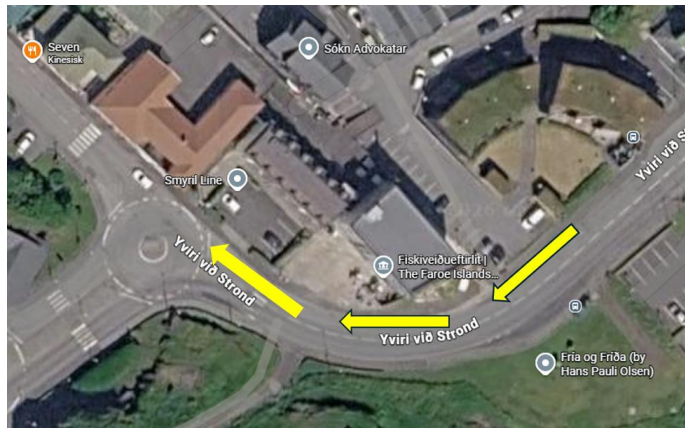
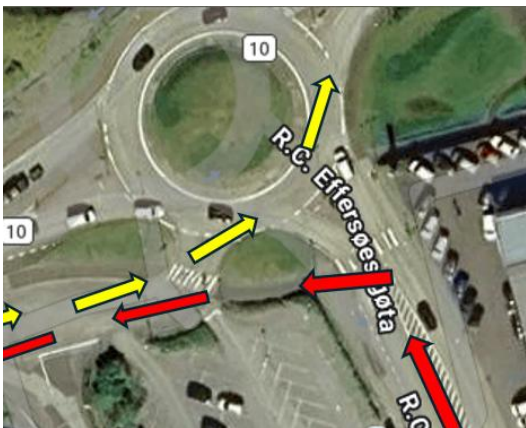
GG: Tíanveri skulu rennarar krossa súkkoluteinin eftir uml. 50 renning. Hjálparfólkini gera tað tey kunnu soleiðis, at ongin verður steðgaður. Rennarin hevur ábyrgdina av at onki óhapp verður, og skal rennarin tí víkja fyrri súkkclarunum.

Littering: Rusk skal bert sleppast við depotið (Tórgarðsgøta/Yviri við Strond). Verður rusk kastað aðrastaðni, viðførur hetta beinleiðis diskvalifikatiún.

7. KRITISK STØÐ !

Rundkoyringin við R. C. Effersøegøtu er vandamiklasta stað á teininum – fyrri rennarin og súkkclarin. Lesi tí væl niðanfyrri.

Eisini rundkoyringin við Skanskan er kritisk. Koyr í høgru síðu allan teinin.



Súkkclarar og rennarar koyra í sama rætning – við urinum. Tað er sum áður nevnt ábyrgdin hjá rennarinum at kunna seg áðrenn vegurin skal krossast. Súkkclarin skal sjálvandi eisini ansa eftir rennarinum.

Leggi til merkis: Minki ferðina áðrenn rundkoyringina – tað er ikki loyvt at yvirhála í einari rundkoyring. Yvirháling verður sektað.

Samanrenning millum luttakararnar kann koma fyrri tá súkklað og runnið veður, tá skift verður frá súkkling til renning eftir 4. umfarið á súkkkluni, og tá rennarar, sum eru á veg út á renniteinin. Ansi tí eftir í rundkoyringini.

Rennarar sum eru áveg úr T1 skulu renna í somu rundkoyring, sum teir súkkclarar sum eru liðnir at súkkla, og tí eru ávegis til T2. Rennarin hevur sum sagt ábyrgdina. Ansi tí eftir.

8. MÁLØKIÐ

Málið: Eftir ein vónandi spennandi endaspurt, rennur ein yvir málstrikuna og móttegkur síðan eitt FINISHER heiðursmerki.

Við máløkið fær ein frukt, vatn og okkurt søtt. Klokkán 11.15 verður heiðursmerkjahandanin.

Vinningar: Tey trý fremstu fáa heiðursmerkir – kvinnur og menn, og FM vinnarin 2026 verður heiðraður.

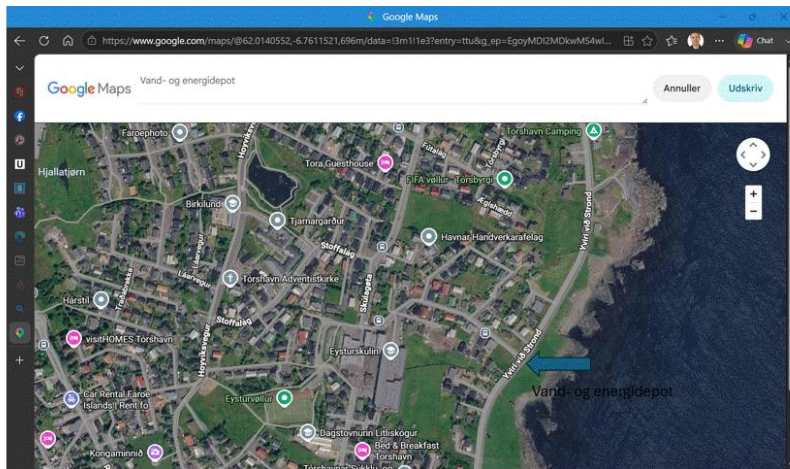
FM: SST, Sersambandið fyrri Súkkling og Triatlon, skipar fyrri handan av heiðursmerkjum til AG og til FM vinnararnar.

9. GENERELT & REGLAR

Veskudepot:

Tað er møgult at fáa vatn í skiftiðkinum, tvs. á wc í svimjihøllini. Hevur ein tørv á eyka orku, ber til at keypa í svimjihøllini ella við Magnstøðina. Vit viðmæla at íðkarin sjálvur hevur vatn, gel oa. við heimanífrá.

Allir luttakarar hava sjálvir orkudrykk, gel oa. við. Á teininum verður tó eitt veskudepot tá runnið verður. Her kann ein fáa vatn og orku.



Dómarar: Officiellir dómarar frá Triathlon Danmark kontrollera rættan uppførsli í skiftiðkinum og á súkkuteininum, umframt at vegleiða og instruera atletarnar og hjálparar.

GG! Dómararnir vilja hjálpa og ynskja, at allir íðkarar fáa eina góða uppliving, og eina góða kapping, og ynskja, at øll vísa FAIR PLAY.

Eftirsum kappingin er ein DRAFTING kapping, so er onki Penalty Boks, men ein verður sektaður, um ein ger okkurt, ið er ólógligt.

Fyri FM atletar er hesir reglar galdandi:

Gult kort fyri smáar misgerðir – 10 sekund

Reytt kort fær ein fyri at verða ósportligur, og fyri at tveita rusk uttanfyri drop-zone. Reytt kort merkir DISKVALIFISERING.

Tíðtaking: Verður tikin við chip frá MyRaceResults.

FM sprint: Kappast verður eftir altjóða AG reglunum, sum eru:

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+

Harafrat: Tórshavn er ein høvuðsstaður, og alt annað líka, so verður ferðsla á rutuni. Vi eru tí sera takksom fyri, at vit hava fingið loyvi at skipa hesa kapping frá Tórshavnar Kommunu og Løgrelguni.

Vit vóna at tit hjálpa okkum við at fara væl um har sum vit kappast, og heita á tykkum um ikki at tveita rusk á vegin. Væntað verður at atletarnir bara nýta uppsettu wc í ini, og tey inni í svimjihøllini.

Partur av renniteininum er inni í miðbýnum, og verða tað tí fólk har, sum allarhelst ikki er userliga áhugað í triatlon. Vísi teimum vinarliga ans.

Elektronisk útgerð: Tað er ikki loyvt at brúka radiokommunikatión ella líknandi elektroniska útgerð, so sum mp3 og fartelesfonir. Tað er strangliga bannað at hava elektroniska útgerðir í oyrunum undir kappingini. Hevur íðkarin tørv á medisinskari útgerð, skal ein seta seg í samband við dómarn.

Littering: Rusk skal bert sleppast við depotið (Tórgarðsgøta/Yviri við Strond). Verður rusk kastað aðrastaðni, viðførur hetta beinleiðis diskvalifikatión.

WC vitjan á privatarí grund og á stevnuðkinum (onnur enn nevndu wc´ir) viðförur DISKVALIFIKATIÓN.

Trygging: Luttøkan er fyri egna rokning og risiko. Tú burdi tí kannað tinar tryggingar áðrenn kappingarbyrjan. Hugsa um trygdina – fyri teg og hini.

10. MINN MEG Á-LISTIN

Listin niðanfyri kann hjálpa nýggjum íðkarum og er fyrst og fremst til hesi. Hesin er ikki fullkomin, men er til inspiratión, og kann kanska hjálpa tær at fáa eina betri kapping.

Áðrenn og eftir svimjingina:

- Handklæði til skiftiðkið
- Økklaband til chip´ið
- Drekkidunk við vatn/energi
- Sólkreml
- Vaseline
- Uppladað ur
- Posa til vát klæðir
- Energibarrir/bananir
- Turr klæðir til eftir kappingina
- Babyolja
- Oyrapproppar/oyravatt til svimjingina
- Svimmjibrillur

Súkkling/renning:

- Hav við tær vatn/energi til kappingina heimanífrá
- Súkklutelda
- Drekkidunkar
- Súkkluhjálmur
- Súkkkluskógvar
- Dekkjarn – evt. í amboðstasku á súkkkluni
- Evt. ein súkkklujakka um tað verður kalt/regnar
- Evt. handsker, um tað verður kalt
- Pumpu. Evt. ein ventillongjara
- Ekstra slangu í fall tú punkterar
- Sólbrillur
- Sokkar til súkkling og renning
- Renniskógvar
- Nummarbelti
- Energi

Vit gleða okkum at síggja tykkum og vóna, at tit fáa eina sera góða kapping.

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

Við ítróttarkvøðu,

Vegna TST (Tórshavnar Súkklu- og Triathlonfelag)

Gunnar Dahl-Olsen, formaður