

Aarhus Bay Børnetriatlon 2026

Det er en stor glæde at byde dig velkommen til vores børnetriatlon i Aarhus lørdag den 29. august 2026 ved Tangkrogen.

Det er femte år, vi afholder eventet, og det er vokset år for år. I år forventer vi 50 børn, som skal tage udfordringen op med 200 meter svømning ud for Tangkrogen, 4 kilometer cykling langs vandet og afslutte med 1,25 kilometer løb på Tangkrogen.

Vi vil gøre vores bedste for at sikre, at du får en god, sikker og mindeværdig oplevelse på dagen.

I denne atletguide finder du alle de oplysninger, du har brug for i forbindelse med din deltagelse i racet. Husk at læse guiden grundigt igennem, så vi sammen kan skabe den bedst mulige oplevelse for alle deltagere.

Held og lykke – vi ses på målstregen!

Med venlig hilsen

Eventteamet bag Aarhus Bay Triathlon



Tidsplan

- Kl. 10.30–11.30: Registrering (stævnepladsen, Tangkrogen)
- Kl. 11.30–12.25: Indtjekning af cykel (stævnepladsen, Tangkrogen)
- Kl. 12.30–12.50: Atletbriefing (ved svømmestarten)
- Kl. 12.50: Start
- Der er ingen præmieoverrækkelse for børnene.

Praktisk information

Udlevering af startnumre foregår på Tangkrogen.

Startnumre skal afhentes på løbsdagen i registrerings teltet. De udsendes ikke med posten.

Der vil være cykelstativer ved indgangen til registreringsområdet, hvor du kan placere din cykel, mens du henter dit startnummer.

Vi opfordrer alle deltagere til at møde op i god tid til både afhentning af startnummer og indtjekning af cykel, da mange atleter skal igennem registreringsprocessen inden start.

Ved afhentning af startnummer modtager du:

- 1 x startnummer (husk selv at medbringe startnummerbælte)
- 1 x badehætte
- 1 x nummerklistermærke til cykelhjelme
- 1 x nummerklistermærke til cykel
- 1 x atletarmbånd
- 1 x tidtagningsschip

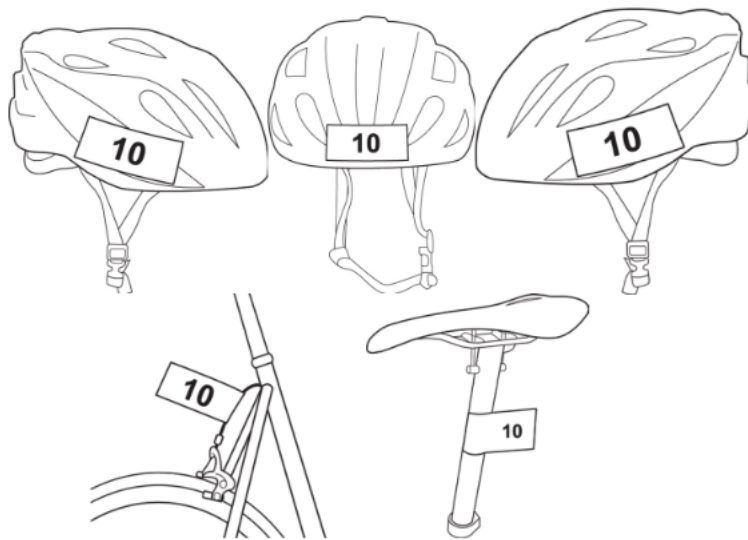
Har du behov for sikkerhedsnåle til at fastgøre dit startnummer på din trøje, kan disse udleveres i registreringen.

Alle atleter skal bære deres startnummer synligt under både cykling og løb.

Cykeltjek-ind og løb forberedelser

Før løbet skal du tjekke din cykel ind i skiftezone.

Inden du foretager cykeltjek-ind, skal de klistermærker, du modtog ved registreringen, være påsat som vist nedenfor:



Cykeltjek-ind og løb forberedelser

Når du har påsat dine klistermærker, er du klar til at tjekke din cykel ind i skiftezone.

Ved indgangen til skiftezone kontrollerer de frivillige dine nummer klistermærker samt dit atlet armbånd, som du modtog ved registreringen.

Når du kommer ind i skiftezone, skal du placere din cykel ved det nummer, der står på dit startnummer. Der vil være frivillige til stede, som kan hjælpe dig med at finde det korrekte cykelstativ. Cyklen skal placeres med sadlen hen over stativet ved dit nummer og med størstedelen af cyklen pegende ud mod gangen.

Sørg for at placere dit øvrige udstyr til højre for din cykel og så tæt på cyklen som muligt. Det gør det lettere at identificere dit udstyr og sikrer samtidig, at skiftezone forbliver ryddig og sikker for alle deltagere.

Dine skift fra svømning til cykling (T1) og fra cykling til løb (T2) skal foregå ved din cykel. Vi anbefaler derfor, at du gør dit udstyr klar, så du er forberedt til begge skift.

Nøgenhed er ikke tilladt i skiftezone. Ved omklædning skal håndklæde eller anden passende tildækning anvendes.

Arrangøren påtager sig ikke ansvar for glemte eller bortkomne ejendele i skiftezone. Husk derfor at kontrollere, at du har fået alt dit udstyr med hjem efter løbet.

Gem dit startnummer, og lad nummer klistermærket blive siddende på cyklen. Du skal kunne fremvise begge dele, når du henter din cykel i skiftezonen efter konkurrencen.

Tidtagningschip

Din tidtagningschip er personlig og skal bæres under hele konkurrencen.

Chippen skal fastgøres omkring anklen som vist på billedet nedenfor.

Efter målgang skal tidtagningschippen afleveres til arrangøren. Manglende returnering af chippen medfører et gebyr på 250 kr.



Race Start

Du er nu klar til racet.

Når du er klar til start, går du ned til startområdet. Jeres race starter kl. 12.50. M

Tag starten i dit eget tempo. Hvis du ønsker en roligere start, anbefaler vi, at du lader de øvrige deltagere komme af sted før dig.

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

Hvis du starter i andet heat, skal du være opmærksom på, at der allerede vil være deltagere i gang med konkurrencen, som passerer igennem skiftezonen. Vis derfor hensyn, når du bevæger dig rundt i området, og vær opmærksom på de øvrige deltagere.

Svømmeruten

Svømningen starter med en massestart fra stranden, hvor deltagerne løber eller går ud i vandet. Din tid starter, når startsignalet lyder.

Hvis du ikke er blandt de stærkeste svømmere, anbefaler vi, at du tager det roligt fra start og lader de hurtigste deltagere komme afsted først. Find derefter din egen rytme og fokuser på at få en god oplevelse i vandet.

Svømmeruten er 200 meter lang og markeret med bøjer. Ruten svømmes med uret rundt om bøjerne. De fleste steder på svømmeruten kan børnene bunde.

Skulle du komme i problemer under svømningen, vil der være livreddere og sikkerhedspersonale på vandet, som er klar til at hjælpe.

Vandtemperaturen ud for Tangkrogen forventes at være omkring 18 grader.

Våddragt er tilladt ved alle vandtemperaturer. Ved vandtemperaturer under 16 grader er våddragt obligatorisk. Hvis vandtemperaturen er under 13 grader, aflyses svømningen.

Ansigt, hænder og fødder skal være fri for beklædning under svømningen.

Vær opmærksom på, at det ikke er tilladt at bære startnummer under svømningen.

Vigtigt

- Svømmeruten er 200 meter.
- Ruten er markeret med bøjer og svømmes med uret.
- Våddragt er obligatorisk under 16 grader.
- Svømningen aflyses ved vandtemperaturer under 13 grader.
- Startnummer må ikke bæres under svømningen.
- Følg altid anvisninger fra livreddere og officials.



Skiftezone 1 (T1)

Når du kommer op af vandet, ankommer du til det første skift (T1), hvor du skal skifte fra svømning til cykling og gøre dig klar til de 4 km på cyklen.

Der er cirka 300 meter fra svømmeopgangen til skiftezone, som gennemføres til fods.

Alt skift af tøj og udstyr skal foregå ved din cykel. Det er her, du tager våddragt og eventuelt andet svømmeudstyr af og gør dig klar til cykeldelen.

Sørg for at tage cykelhjelme på og fastspænde hageremmen, inden du tager cyklen ned fra stativet. Hvis du benytter cykelsko, skal disse også være på, inden du forlader din plads i skiftezone.

Når du har taget din cykel ned fra stativet, fortsætter du mod udgangen af skiftezone.

Vær opmærksom på, at cykelhjelmens hagerem skal være spændt, fra det øjeblik du tager cyklen ned fra stativet, og indtil cyklen igen er placeret på stativet efter cykeldelen.

Det er ikke tilladt at stige op på cyklen inde i skiftezone. Du må først stige op på cyklen efter opstigningslinjen (mount line), som vil være tydeligt markeret og bemandede med officials.

Vigtigt

- Alt skift af tøj og udstyr skal foregå ved din cykel.
- Hjelmen skal være på og spændt, før cyklen tages ned fra stativet.
- Du må ikke stige op på cyklen inde i skiftezone.
- Følg altid anvisninger fra officials og frivillige.



Transition into Run Course

Turning Point

Swim Into Transition

Transition Into Bike Course

Cykelruten

Du er nu ude af skiftezonen og på vej ud på cykelruten langs Strandvejen.

Cykelruten består af 1 omgang á 4 km.

Du har selv ansvaret for, at din cykel er i forsvarlig stand. Sørg derfor for at kontrollere, at alle mekaniske dele fungerer korrekt, og at alt udstyr på cyklen er sikkert fastgjort.

Cykelruten er lukket for almindelig trafik. Skulle der mod forventning komme et køretøj ind på ruten, bedes du bevare roen. De frivillige vil hurtigst muligt sørge for at få situationen håndteret. Der vil være trafikofficials og frivillige hjælpere på ruten til at vise vej og sikre afspærringerne.

Alle deltagere skal følge anvisninger fra officials, trafikofficials og frivillige hjælpere. Manglende efterlevelse af anvisninger kan medføre diskvalifikation.

Hold dig altid i højre side af vejen, så hurtigere deltagere kan overhale sikkert i venstre side.

Af hensyn til sikkerheden er det ikke tilladt at benytte høretelefoner, musikafspillere eller lignende udstyr på cykelruten.

Efter de 4 km på cyklen returnerer du til skiftezonen.

Du skal stige af cyklen før afstigningslinjen (dismount line), som vil være tydeligt markeret.

Herefter løber du med cyklen til din plads i skiftezonen og placerer den på præcis samme plads, som du hentede den fra ved starten af cykeldelen.

Vigtigt

- Cykelruten består af 1 omgang á 4 km.
- Det er dit eget ansvar at gennemføre det korrekte antal omgange.
- Hold dig i højre side af vejen.
- Høretelefoner og musikafspillere er ikke tilladt.
- Følg altid officials' og frivilliges anvisninger.
- Stig af cyklen før afstigningslinjen.
- Placer cyklen på din oprindelige plads i skiftezonen.



Skiftezone 2 (T2)

Dit andet skifte (T2) fra cykling til løb foregår ved din plads i skiftezone.

Når du har placeret din cykel på stativet, kan du tage cykelhjelm af og skifte til det udstyr, du ønsker at løbe i.

Vær særligt opmærksom, når du bevæger dig gennem skiftezone, da der kan være mange deltagere i området samtidig. Vis hensyn til de øvrige atleter og følg altid anvisninger fra officials og frivillige.

Når du har fået dine løbesko på og er klar til løbedelen, bevæger du dig mod udgangen af skiftezone, hvor de sidste 1,25 km af konkurrencen venter.

Vigtigt

- Cyklen skal placeres på samme plads, som den blev hentet fra.
- Hjelmen må først tages af, når cyklen er sat på stativet.
- Vis hensyn til andre deltagere i skiftezone.
- Følg altid officials' og frivilliges anvisninger.

Løberuten

Løberuten består af en omgang á 1,25 km på Tangkrogen.

Der vil være frivillige hjælpere på ruten, som viser vej og hjælper med at sikre, at alle deltagere gennemfører den korrekte rute. Følg venligst deres anvisninger under hele løbet.

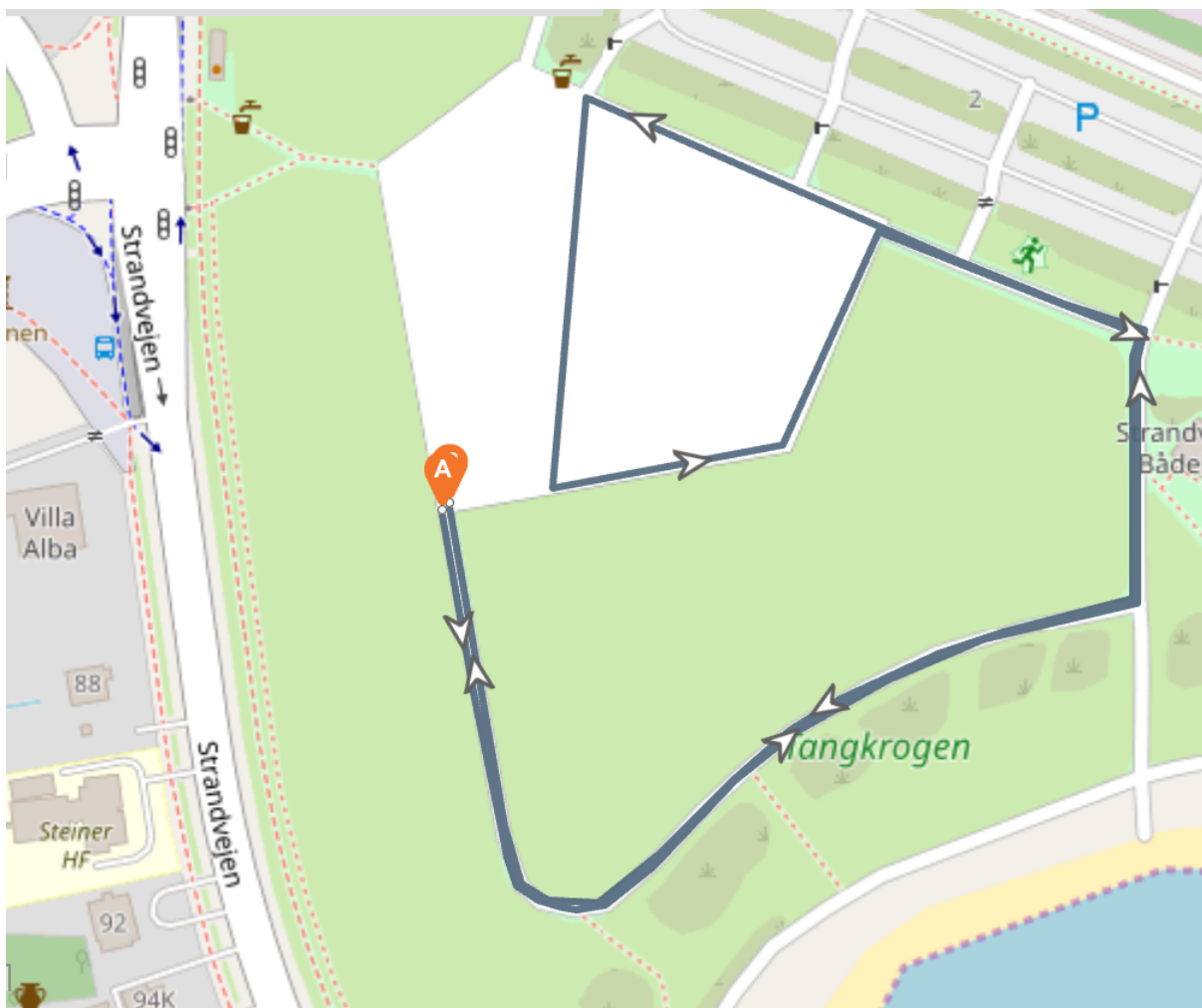
For hver gennemført omgang modtager du et armbånd. Når du nærmer dig målområdet og har modtaget to armbånd, ved du, at du er på din sidste omgang. Efter tredje omgang kan du løbe direkte mod målstregen.

Hold dig hele tiden i højre side af ruten, så hurtigere løbere kan passere sikkert i venstre side.

Der vil være et væskedepot på løberuten, hvor du kan få væske undervejs.

Vigtigt

- Løberuten består af 1 omgang á 1,25 km.
- Du modtager et armbånd for hver gennemført omgang.
- To armbånd betyder, at du er på din sidste omgang.
- Hold til højre på ruten.
- Følg altid anvisninger fra frivillige og officials.



Mål

Efter 1,25 km løb krydser du målstregen og kan kalde dig finisher ved Aarhus Bay Børnetriathlon

Husk at fejre dig selv og din præstation, når du kommer i mål.

Efter målgang vil der være vand og frugt til rådighed, så du kan restituere efter konkurrencen. Du vil desuden modtage en finishermedalje som anerkendelse for din indsats.

Husk at aflevere din tidtagingschip til de frivillige i målområdet.

Resultater

Resultaterne vil være tilgængelige umiddelbart efter målgang på Sportstiming.

Husk, at du skal kunne fremvise både dit startnummer og dit atletarmbånd for at få udleveret din cykel fra skiftezone.

Samaritter

Hvis uheldet skulle være ude, vil der være samaritter til stede på stævnepladsen under hele arrangementet.

Har du behov for hjælp, eller observerer du en deltager, der har brug for assistance, bedes du kontakte nærmeste official, frivillig eller samarit.