



## ATLETGUIDE 2024

Det er os en stor glæde at byde dig velkommen til 4:18:4 København fredag den 16. August i Amager Strandpark.

I denne atletguide vil du kunne finde svar på dine spørgsmål vedrørende din deltagelse i 4:18:4 København. 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 København

## 4:18:4 København - Eventoversigt

### Torsdag d. 15. august

10.00 – 18.00 Udlevering af startnumre, IRONMAN VILLAGE, Amager Strandpark

### Fredag d. 16. august

10.00 – 17.30 Udlevering af startnumre, IRONMAN VILLAGE, Amager Strandpark

16.00 - 18.30 Cykel tjek-ind, Amager Strandpark

18.00 - 18.27 Start for Klubmesterskab (klubber 1-10)

18.30 Start for Heat 1 (6 atleter sendes af sted hvert 5. sekund)

19.00 Start for Heat 2 (6 atleter sendes af sted hvert 5. sekund)

22.00 Seneste afhentning af cykel fra skiftezone

## Praktisk info angående 4:18:4 København

Udlevering af startnumre foregår på Amager Strandpark.

Startnumre skal afhentes før løbet i registreringsteltet. Disse vil ikke blive udsendt med post. Indgang til registreringsteltet sker ved at gå igennem den store IRONMAN Village portal, og følge skiltene gennem det indhegnede område til registreringsteltet som er placeret bagerst i området. Gå til venstre ved merchandise teltet – der vil være tydelige skilte der viser vejen. (se oversigtskort på næste side) Der vil være cykelstativer ved indgangen til registreringskøen, hvor du kan placere din cykel. Så er der mere plads til alle inde i registreringsteltet.

Du vil modtage en mail i ugen op til løbet, hvor der vil være en QR kode som du skal bruge for at registrere dig når du ankommer for at afhente dit startnummer. Vær opmærksom på, at startnumrene for 4:18:4 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. Sørg for at have mailen klar når du stiller dig i køen, så udleveringen foregår så hurtigt og smidigt som muligt for alle deltagere.

Ved afhentning af startnummer og tjek ind af cykel, sørg da for at ankomme i god tid inden dit valgte starttidspunkt, da der kan være mange mennesker som skal igennem de samme områder som du skal.

### Registrering

Torsdag d. 15. august kl. 10.00-18.00

Fredag d. 16. august kl. 10.00-17.30

Sted: Registreringsteltet i IRONMAN Village ved Amager Strandpark.

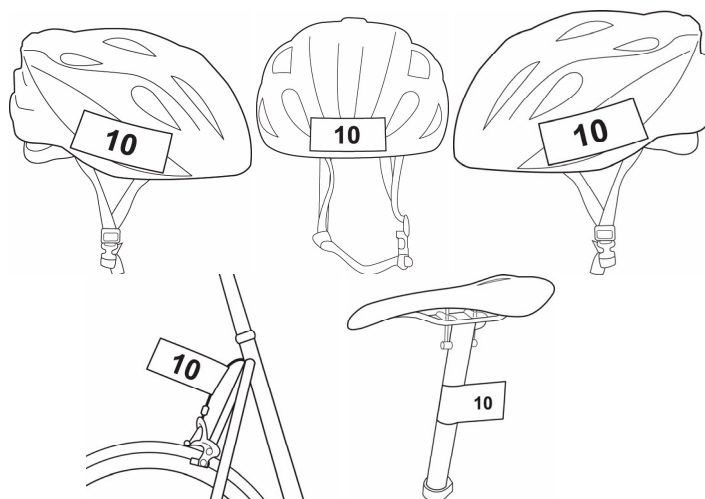
Ved udlevering af startnummer modtager du følgende:

- 1 x startnummer
- 1 x badehætte
- 1 x nummer klistermærker til cykelhelmen
- 1 x nummer klistermærke til cyklen
- 1 x 4:18:4 T-shirt
- 1x atletarmbånd



## Cykel tjek-ind og løbsforberedelser

Før løbet skal du lave tjek-ind af din cykel i skiftezone. Klistermærkerne, som blev udleveret ved registrering, skal påsættes således, inden du laver tjek-ind:



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

Ved indgangen til skiftezone, tjekker de frivillige dine klistermærker og dit atletarmbånd, som du modtager da du registrerede dig. Det er også ved cykel tjek ind at du modtager din tidtagningsschip og velcrobånd, som du skal have på under hele stævnet.

Når du kommer ind i skiftezone, skal du placere din cykel og øvrigt udstyr på og ved cykelstativet. Sørg for at læg dine ting til højre for din cykel og tæt på din cykel, så andre kan se, at de tilhører dig, samt at de ikke flyder og fylder, så andre atleter ikke kan komme forbi. Dit skifte fra svøm til cykling og fra cykling til løb skal ske ved cyklen, så det kan anbefales at gøre dine ting klar til dette.

**Du skal placere din cykel indenfor det afmærkede område i skiftezone. Du bestemmer selv hvilket nummer du vælger at placere din cykel på indenfor området.**

I tilfælde af at du har brug for nøgenomklædning ved de forskellige skift, skal du tage dine ting fra din plads og gå ind i skifteteltet (i den anden ende af området, hvor du kommer op af vandet) og foretage din omklædning i skifteområdet, da nøgenhed i skiftezone ikke er tilladt.

4:18:4 København er ikke ansvarlig for glemte ting i skiftezone. Så husk at tjekke om du har fået alt med hjem.

**Dit startnummer skal bæres synligt under hele løbe-delen af 4:18:4 København. Du er velkommen til også at bære det på cykelturen.**

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. Velcro-stroppen til at fastgøre chippen findes i konvolutten.

Efter løbet skal du returnere din chip og velcro-strop, dette skal gøres, når du tjekker din cykel ud. Hvis du ikke afleverer din chip, vil du blive pålagt 250 kroner 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. Du skal starte i den startgruppe du har valgt ved tilmeldingen.

Når du er klar til start, går du ned til startområdet. Den første start er klokken 18.30 (og derfra vil der være en rullende start med 6 deltagere, der starter hver 5. sekund). Den anden start er kl. 19.00.

Din tid starter først, når du sendes af sted i vandkanten, hvor du krydser en tidstagningsmåtte.

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.



## Svømmeinformation

Svømning starter med en rullende strandstart, hvor atleterne starter på stranden og løber igennem en sluse og ned i vandet. Din tid starter først når du træder over tidstagningsmåtten ved slusen.

Hvis du ikke er den stærkeste svømmer, så tag det med ro, og lad de hurtigere komme af sted først – find derefter din egen rytme og nyd vandet. Svømmeruten, der er på 400 m, er markeret med bøjer, og der svømmes mod uret. Skulle du komme i problemer, vil der være hjælpere i kajakker, samt livreddere på vandet.

Vandtemperaturen i Amager Strandpark forventes at være ca. 18-22 °C. Våddragter vil være tilladt ved alle temperaturer. Våddragt er påbudt ved temperaturer under 16 grader og aflyses under 13 grader. Ansigt, hænder og fødder skal være fuldt afklædte. Vær opmærksom på, at det ikke tilladt at bære dit startnummer under svømningen.



## Skiftezone 1 information

Når du kommer op af vandet, kommer du ind til det første skifte, hvor du skal skifte fra svømning til cykel, og gøre dig klar til de 18 km cykling.

Efter svømningen løber du igennem et skifteområde, som er sat op til at blive brugt til IRONMAN om søndagen. Du skal ikke skifte her, men fortsætte med at løbe hele vejen ad den røde løber ned til din cykel. Du skal skifte alt tøj og sko ved din cykel. Dvs. det er her du tager dit svømmetøj/våddragt af, og tager dit cykeltøj på. Sørg for at tage din hjelm og evt. cykelsko på inden du tager din cykel og fortsætter ud af 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, 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. En tydelig linje og officials vil vise dig hvornår du må stå på cyklen.

## Cykelruteinformation

Du er nu ude af skiftezone og af sted på cykelruten ved Amager Strandpark.

Cykelruten er 2 omgange á 9 km. Husk, at det er din egen opgave at holde styr på at du får kørt begge omgange. Der vil være kilometerskilte for hver femte kilometer på cykelruten.

Dertil vil der være 3 u-sving for hver omgang. Ergo, skal du igennem 6 u-sving i alt.

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.

Cykelruten er lukket for øvrig trafik. Bevar roen, hvis der skulle komme en bil ind på ruten, og de frivillige vil hjælpe den hurtigst muligt ud igen. Trænede hjælpere, vagter, Politi og Hjemmeværn vil være på ruten til at vise dig vej på ruten, samt dirigere den øvrige trafik.

Det forventes, at atleter følger anvisninger og instruktioner fra løbets hjælpere, Politiet og Hjemmeværnet. Følges anvisninger ikke, vil det medføre diskvalifikation fra løbet. Husk hele tiden at placere dig 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.

Hvis du kører på en cykel med tri-bøjler/aero bars er det vigtigt, at du holder god afstand til den forankørende, så du kan nå at bremse hvis du får brug for dette.

I det hele taget er det en god ide at holde god afstand.

Efter at have cyklet de 18 km, er du på vej ind i skiftezone igen. Du skal stige af cyklen før tidsregistrerings-måtten, som er ved indgangen til skiftezone. **Du skal stille din cykel ved den samme plads i skiftezone som du tog den fra.**





## Skiftezone 2 information

Dit andet skifte, fra cykling til løb, foregår også ved din plads i skiftezone. Vær særlig opmærksom når du løber igennem 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.

**Vær opmærksom på, at udgangen til løberuten ikke er den samme som udgangen til cykelruten.**

## Løberuteinformation

Løbet er én omgang på 4 km på Amager Strandpark. Løbets hjælpere vil være på ruten for at vise dig vej. Følg venligst deres anvisninger. Der vil være kilometerskilte for hver kilometer på løberuten.

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

Der vil være et væskedepot som det første på løberuten lige når du kommer ud af skiftezone.





## Mål

Efter de 4 km løb er du i mål. Husk at fejre dig selv og din præstation, når du løber over målstregen. Efter at have krydset stregen vil der være vand og frugt, så du kan sunde dig oven på løbet.

Du skal aflevere din chip når du tjekker din cykel ud af skiftezone.

## 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 badehætte
- 1 x nummerklistermærker til cykelhelmen
- 1 x nummerklistermærke til cyklen
- 3x atletarmbånd

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

## Stafetsvømmer

Start som øvrige atleter. Efter svømningen løber du til dit holds plads på 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.

## Stafetcyklist

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

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

## Stafetløber

Efter du har modtaget tidtagingschippen 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 startnummeret for at få cyklen ud af skiftezone.

## Resultater

Du kan med det samme se dit resultat og mellemtider på appen Ultimate LIVE.

**Husk at du senest kl. 22.00 (fredag) skal have hentet din cykel i skiftezone. Du skal bruge dit startnummer og klistermærkerne skal blive siddende på din cykel til du har tjekket cyklen ud.**

## Samaritter

Hvis uheldet skulle være ude, vil der være samaritter i skiftezone.

## Glemte sager

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

Glemte sager vil blive opbevaret af 4:18:4 København frem til fredag den 1. september og kan returneres mod fuld betaling af forsendelsesomkostningerne, eller hentes på Hannovergade 8, efter aftale med IRONMAN Denmark. Efter den 1. september vil glemte sager blive bortskaffet.

## Transport til 4:18:4 København

På grund af begrænset adgang til parkeringspladser og løbets aflukkede veje, anbefaler vi at alle atleter og tilskuere benytter metroen for at komme til Amager Strandpark. Amager Strand station ligger på metroens M2 linje (mod Lufthavnen), og herfra tager det kun 5 minutter at gå til Amager Strandpark.

Vi glæder os til en dejlig dag i Amager Strandpark!