



Frivillig opgavebeskrivelser

Ved IRONMAN 70.3 Elsinore 2025

Kære frivillig!

Først og fremmest en stor tak fordi I vil være med til at gøre dette event til en fantastisk oplevelse for atleterne. IRONMAN bestræber på at afholde de bedste og fedeste triatlonstævner i verden. For at få dette til at ske, er jeres indsats uundværlig.

Ergo, I er afgørende medspillere til at skabe et fantastisk event!

I er en del af IRONMAN i dag, så husk at fejre dagen med masser af smil og gåpåmod.

Det er vigtigt for os, at du/I er til stede på mødetidspunktet, da vi har mange personer, der skal arbejde sammen, og vi dertil sikrer, at vi vores områdeansvarlige briefer dig/jer på rette tidspunkt uden at vente.

Vi har samlet praktiske informationer i dette dokument, hvilket vi gerne ser, at alle har læst igennem inden man møder. Ved visse områder sendes der yderligere specifikation ift. opgaven, men som udgangspunkt kræver vi ikke, at I ved alt om alt, men at I kan briefes på dagen ift. det I skal vide og skal gøre.

Vi ønsker virkelig, at I også får en god oplevelse ved den post/opgave, I får tildelt. Hvis I har nogle spørgsmål, så kontakt jeres forenings kontaktperson, hvorefter denne kan kontakte os. På dagen rækker I selvfølgelig direkte ud til jeres områdeansvarlige.

På med det store smil, det bliver en fest i Helsingør! En fest, som I er en kæmpe del af. Nyd det!

Igen, mange gange tak for, at I vil være med til at skabe rammen for et verdensklasse sportsevent!

Indhold

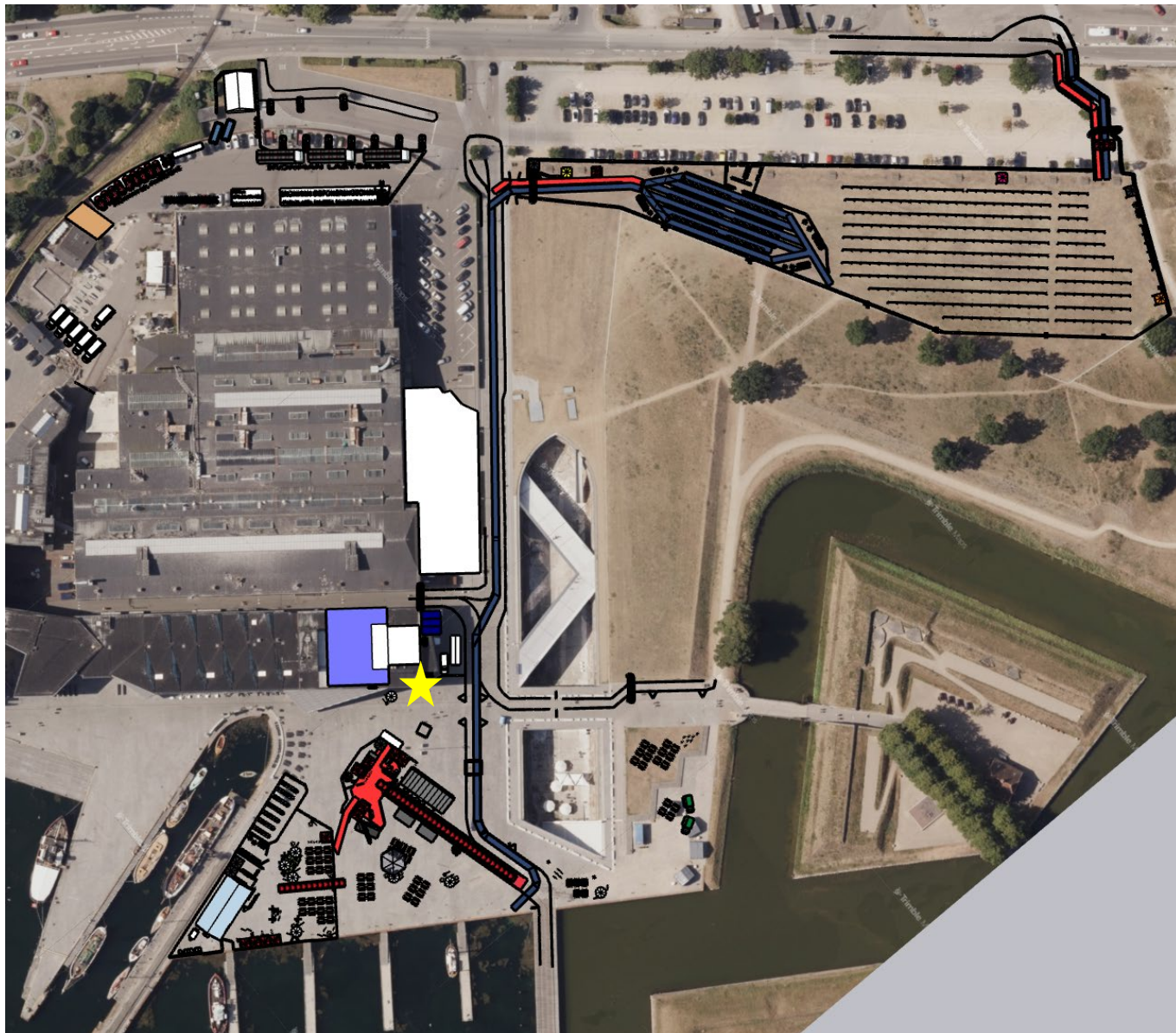
Tidsskema for eventet.....	3
Mødested/-tid.....	5
Attitude og opførsel (retningslinjer)	5
Praktisk information.....	6
Områder og opgavebeskrivelser	7
Mandag d. 16. juni	8
Udlevering af beboer kampagne.....	8
Onsdag d. 18. juni.....	8
Pose og taske pakning (Store Scene)	8
Bike og bag racks opsætning (Skiftezone)	8
Fredag d. 20. juni.....	9
Registrering 4:18:4 og 70.3 (Store Scene).....	9
4:18:4 Skiftezoneguide (Skiftezone)	9
4:18:4 Svøm entry og exit	9
4:18:4 Cykelrute.....	10
4:18:4 Løberute.....	10
4:18:4 Målområde	10
Lørdag d. 21. juni.....	11
Registrering 70.3 (Store Scene).....	11
IRONKIDS (Havnepladsen ved Kulturværftet)	11
Ombygning af IRONMAN Village (Havnepladsen ved Kulturværftet)	12
Village guides i IRONMAN Village (Havnepladsen ved Kulturværftet).....	12
Bike check-in (Skiftezone)	12
Søndag d. 22. juni.....	13
Svøm – warm up (Havnepladsen)	13
Svøm – startområde guides (Havnepladsen)	13
Svøm – entry og exit (Havnepladsen)	13
Bag rack/Skiftezone guides (Skiftezone).....	14
Athletes Garden - Indlevering af white bags + opsætning (Havnepladsen ved Kulturværftet)	14
Skiftezone (T1+T2) – Bag rack/Skiftezone guides & vandudlevering (Skiftezone).....	14
Skiftezone (T1+T2) – Bike check out & oprydning (Skiftezone)	15
Cykelrute – Flagposter	15
Cykelrute – Cykeldepot	15
Løberute – Flagposter	16
Løberute – Lapbands.....	16
Løberute – løbedepot	16
Målområde – Medaljer og vand (Havnepladsen ved Kulturværftet).....	16
Athletes garden (udlevering af mad + guides + oprydning).....	17
Athletes garden (udlevering af mad + guides + oprydning + medal engraving)	17
Athletes garden - Udlevering af white bags (Havnepladsen ved Kulturværftet)	17

Tidsskema for eventet

Tuesday, June 17		
12.00 – 14.00	Race Briefing Online + Q&A Session (Video available 12.00 and Race Director to answer questions comment section between 12.00-14.00) NOTE: You can choose to watch it online or on-site (or both).	Facebook (Race Briefing will stay online to be watched whenever)
Thursday, June 19		
17.00 – 18.00	HOKA 5km Fun Run (Free easy run for everyone, an opportunity to be guided around the castle and venue)	Finish Line, Culture Harbour
Friday, June 20		
10.00 – 18.00	IRONMAN Village open & Merchandise open	Store Scene, The Culture Yard
10.00 – 17.00	Athlete Registration open	Store Scene, The Culture Yard
11.00 – 12.30	Interviews on stage (IRONMAN Tips, tricks and stories from interesting persons)	Finish Line, Culture Harbour
13.00 – 13.45	Race Briefing On-site English (Mandatory to watch Race Briefing: Either online on Facebook or attend here physically with Paul Kaye (head-announcer) and atmosphere among other athletes)	Finish Line, Culture Harbour
14.30 – 15.15	Race Briefing On-site Danish (Et krav at se Race Briefing: Enten online på Facebook eller ved at deltage her fysisk med god stemning blandt andre atleter).	Finish Line, Culture Harbour
11.00 – 17.30	4:18:4 Helsingør (mini-triathlon) Registration	Store Scene, The Culture Yard
18.00 – 21.30	4:18:4 Helsingør (mini-triathlon)	Culture Harbour
Saturday, June 21		
10.00 – 17.00	IRONMAN Village open & Merchandise open	Store Scene, The Culture Yard
10.00 – 16.00	Athlete Registration open	Store Scene, The Culture Yard
11.00 – 17.00	Bike/Bags Check-In	Transition area (Entrance at IRONMAN BIKE inflatable arch at the far end of the Transition area)
11.00	IRONKIDS (Free for all kids, but a requirement to sign-up) Registration (gear-pick-up): 09.00-10.45 / Start: 11.00	Culture Harbour
12.30 – 13.10	Female panel on stage	Finish Line, Culture Harbour
13.10 – 14.30	Interviews on stage (IRONMAN Tips, tricks and stories from interesting persons)	Finish Line, Culture Harbour

Sunday, June 22		
05.30 – 07.40	Transition Open	Transition area
05.30 – 08.30	White Bag Area Open	Culture Harbour
06.45 – 08.10	Warm Up Area Open - 06.45-07.05 Group A (Green swim caps): Predicted swim time <28 min - 06.45-07.05 Group B (Pink swim caps): Predicted swim time 28-32 min - 06.55-07.15 Group C (Yellow swim caps): Predicted swim time 33-36 min - 07.10-07.30 Group D (Blue swim caps): Predicted swim time 37-40 min - 07.20-07.50 Group E (Red swim caps): Predicted swim time 41-44 min - 07.30-08.10 Group F (Violet swim caps): Predicted swim time >44 min	Culture Harbour
07.30-08.50	Age-Group Rolling Start - 07.30 Group A (Green swim caps): Predicted swim time <28 min - 07.32 Group B (Pink swim caps): Predicted swim time 28-32 min - 07.41 Group C (Yellow swim caps): Predicted swim time 33-36 min - 08.05 Group D (Blue swim caps): Predicted swim time 37-40 min - 08.25 Group E (Red swim caps): Predicted swim time 41-44 min - 08.33 Group F (Violet swim caps): Predicted swim time >44 min	Culture Harbour
11.30	First finisher	Culture Harbour
10.00 – 18.00	Merchandise Open (Open for all)	Store Scene, The Culture Yard
13.45 – 17.30	Bike/Bags Check-Out	Transition area (Entrance at IRONMAN RUN inflatable arch at Transition area)
17.20	Last Finisher	Culture Harbour
17.20	Hearing (meet the referees)	Finish Line / Culture Harbour
18.00 – 19.45	Awards & IRONMAN 70.3 World Championship Slot Allocation	Store Scene, The Culture Yard

Mødested/-tid



Oversigtskort over stævnepladsen

Mødestedet er på hjørnet af Kulturvæftet og Store Scene. (se gul stjerne på billedet)

Det kan dog ske, at I skal være ved områder som depoter, svøm eller andet, hvor jeres områdeansvarlig beder jer møde på stedet. Ellers er ovenstående stedet, hvor I møder ind, får jeres frivillig-t-shirts, samt evt. andet grej, I skal have. Den områdeansvarlige fra IRONMAN vil møde jer her (igen, med mindre andet er aftalt).

Mødetidspunktet er givet til hver forening ift. hvert område, hvor tidspunktet er meget forskelligt. IRONMAN områdeansvarlige har dog meget at se til, hvorfor det er vigtigt at være der til tiden, så man ikke skal stå for længe og vente før man kan briefe.

Attitude og opførsel (retningslinjer)

Vi har ikke lyst til at male fanden på væggen, men mest af alt, at I alle får en god oplevelse. Dog har vi haft episoder, hvor vores frivillige har sat sig med en smøg midt på stævnepladsen, råbt og fjollet foran lægeteltet, sovet på bænke osv.. Det giver et dårligt billede og opfattelse af stævnet, hvis vi har en doven og ugidende attitude. Det ses både af atleter, men kan også fanges af pressen.

Ergo, vi håber, at I møder op med et positivt sind og har lyst til at give den gas for at få ting til at spille. Også selvom, det kan være mange timer, hvor man skal lave det samme.

Derfor er der her et par punkter, vi beder jeg overholde:

- **Rygning skal kun foregå ved lagerteltet**
(Eller afsides, hvor det ikke ses af hverken presse eller atleter). IKKE på stævnepladsen, hvor stævnet er i gang.
- **Sæt dig ikke over i et hjørne og hæng ud**
Er du tissetrængende, træt, sulten eller tørstig, tag en snak med din kontaktperson fra foreningen eller den områdeansvarlige, så I finder en løsning på en lille pause (eller omrokering til ny opgave). I må IKKE bare gå uden at det koordineres, da det evt. har en effekt på det større billede, som I måske i øjeblikket ikke har overblikket til at være opmærksom på.
- **T-shirt yderst**
Vi ser gerne, at den t-shirt, I får udleveret er yderst på tøjet, så det er tydeligt, at I er under IRONMAN – og medarrangører. Er det dårligt vejr, skal t-shirt stadig uden på trøjen eller jakken.
- **Kig IKKE på telefon**
Læg din telefon væk imens, du er på. Det ser enormt utjekket ud, hvis du står og kigger ned i din telefon, mens atleter kommer forbi. Skal du tjekke noget vigtigt, så aftal med den områdeansvarlige, at du lige trækker dig i 2 min.
- **SMIL, DU PÅ!!! – HAR DU OVERSKUD, STIK EN HIGHFIVE!**
Det kan være hårdt at være på hele dagen. Men det klares altså langt nemmere med et smil og positivt gåpåmod. Atleter bliver møglglade, hvis man smiler til dem, giver dem en klørfem, eller råber/hepper på dem. Sørg selvfølgelig, at du løser din opgave – men bland det gerne med at heppe amok. Det er faktisk mega sjovt, både for dig og andre.

Praktisk information

Følgende et par ekstra punkter, der er værd at vide.

- **Kontakt**
Tag altid kontakt til jeres områdeansvarlige, hvis I har spørgsmål. Alternativt til kontaktpersonen fra din forening. I burde ikke have behov for kontakt til løbsledelsen fra IRONMAN. Det klarer I igennem jeres områdeansvarlige.
- **Ved uheld – behov for læge**
Det kan ske, at der opstår et uheld omkring dig (uanset, om det er atleter, tilskuere, eller os selv). Vi har hyret lægehold ind til stævnet, der er klar til at sætte ind. Tag derfor IKKE affære selv, men lad dem gøre det, de er bedst til. Kontakt områdeansvarlig med det samme. Hvis du er på stævnepladsen, holder lægeholdet til i starten af Hal 14. Kan du hverken finde områdeansvarlig eller lægehold, så ring til lægekoordinator for stævnet på: **51958112**.

Det er vigtigt, at vores organisation får alle hændelser at vide, så vi kan koordinere med eget lægehold, og efterfølgende kan tage eventuelle sager. Forsøg derfor at hjælpe, men tag fat i os hurtigst, så intet efterfølgende falder tilbage på jer – eller os som arrangører, fordi vi ikke har nået at handle efter proceduren.
- **Tasker, tøj og andre værdidele**
Ting, der ikke skal med ud på posten kan lægges ved "frivillig-området".
En lille taske/trøje kan også medbringes til posten. Men husk, hvor du lægger dine ting, da vi konstant vil have oprydningssprocedure i gang, hvor det kan ske, at taske bliver snuppet.
- **Mad og drikke**
Foreningen/frivillige medbringer selv mad og drikke.

Vi giver ÉN flaske vand til hver frivillig. Vi ved godt, at det lyder underligt, at vi kun giver én – men det er kort sagt fordi, at vi ved, at det stikker af, hvis vi åbner det op. Hvis hver tager 5 flasker i løbet af dagen, skal vi købe 4000 flasker. Derfor beder vi jer respektere, at der kun er købt ind til, at hver kan få én flaske. Tager man flere, går det ud over dem, der kommer senere.
Vi lægger op til, at man drikker fra vandhane, fylder flasken eller evt. selv medbringer en lille flaske, der kan fyldes til

resten af dagen.

Mad sørger foreningen selv for. Om I sørger for noget sammen, eller lader hver person tage en nem sandwich med, er op til jer. Vi regner med, I selv for ordnet dette.

Hver opmærksom på jeres opgave og tider. Det er bestemt ikke hensigtsmæssigt, at I smutter for at spise, når der er mest tryk på. Så er det bedre, at I har mad/drikke med på posten.

- **Pause**

Vi forstår absolut, at der kan være brug for pauser. Som udgangspunkt har vi ikke pauser i vores bemandingsplan.

Skal du på toilet, eller har brug for et kort break, så gå IKKE uden at have koordineret med områdeansvarlig! Hvis der er pres på området, kan du være uundværlig, så der skal rykkes rundt før du kan blive afløst.

- **Løs opgaven, du her fået!**

Bemandingsplanen er udarbejdet meget præcist ift. opgaver.

Der bestemt ikke "overflod" af hænder. Derfor er netop du ekstrem vigtig ift. den opgave, du får. Det er derfor vigtigt, at du får løst den opgave, vi stiller dig. Hvis du er i tvivl om noget, så spørg endelig den områdeansvarlige.

- **Ekstra eller mindre arbejde – omrokering til andre opgaver**

Som udgangspunkt er tidspunkterne nøje udregnet ift., hvornår vi har behov for hjælp. Det kan dog på dagen ske, at en opgave/post færdiggøres hurtigere end forventet. Dertil håber vi, at I er klar på at blive rykket til opgaver, hvor der er mere (eller måske uventet meget) pres på.

Vi stræber os på at holde os inden for den angivet tid, men skulle det ske, at der er kæmpe pres på en opgave lige, hvor I egentlig skal have fri, så håber vi, at I ikke bare smider, hvad I har i hænderne, men har mod på lige at give det 10, 15 eller måske 30 min til at hjælpe med at blive færdig.

Områder og opgavebeskrivelser

Herunder gennemgås hvert område med områdeansvarlig/kontaktperson, samt kort beskrivelse af området/opgaven. For nogle områder/opgaver vil der være separat uddybende dokument, men ellers er tanken, at I får alt I skal/bør vide ved briefing med den områdeansvarlige fra IRONMAN på dagen.

I behøves selvfølgelig kun at læse ud for det område, I er sat på til. Find jeres dag og opgave/området i indholdsfortegnelsen.

Skulle du have lyst, kan du finde yderligere information om stævnet med ruter og kort på følgende link:

<https://www.ironman.com/im703-elsinore>

TAK FOR HJÆLPEN PÅ FORHÅND!

DET BLIVER EN KÆMPE FEST!

/ IRONMAN Denmark



Mandag d. 16. juni

Udlevering af beboer kampagne

Kontaktperson: Simone Jacobsen, 28596819

Frivillige: Skolen v. Rønnebær Allé

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
10.00	13.00	20	Skolen ved Rønnebær Allé

Opgave: Uddele flyers i området omkring Nordhavn og opsætte A3 flyers på infor tavler.

Derefter skal I op i midtbyen og uddele klappekort og en info flyer ud til restauranter og butikker på løberuten.

I vil få udleveret alle flyers og klappekort, samt tape mv. til opsætning.

Onsdag d. 18. juni

Pose og taske pakning (Store Scene)

Kontaktperson: Emilie Skold, +46 761078840

Frivillige: Helsingør Håndbold

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
16.00	22.00	9-12	Helsingør Håndbold

Opgave: I skal pakke atletposer til IRONMAN 70.3 Elsinore.

Der skal forskellige ting heri. Det har Emelie styr på.

Emelie er ansvarlig for posepakningen og vil være med til at pakke poserne.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden.

Bike og bag racks opsætning (Skiftezone)

Kontaktperson: Martin Kronborg, 28445027

Frivillige: Skolen v. Rønnebær Allé

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
09.00	13.00	24	Skolen v. Rønnebær Allé

Opgave: I skal hhv. sætte cykelstativer og bag racks op.

Det er meget vigtigt, at de bliver sat op på den måde (en lige linje, på rette sted med rette afstand osv). Martin og Frederikke ved, hvordan og guider. Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Fredag d. 20. juni

Registrering 4:18:4 og 70.3 (Store Scene)

Kontaktperson: Emilie Skold, +46 761078840

Frivillige: Helsingør Håndbold

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
09.30	18.00	10 pers. Fra 09.30-18.00 + 4 pers. Ekstra 12.00-18.00	Helsingør Håndbold

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

Her skal I udlevere startnumre til atleterne. Emelie har overblik over de forskellige items, som atleterne skal have. Husk, at der både kommer atleter, som skal køre 4:18:4 og 70.3.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

4:18:4 Skiftezoneguide (Skiftezone)

Kontaktperson: Martin Kronborg, 28445027

Frivillige: Helsingør Håndbold

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
15.30	21.30	3-6	Helsingør Håndbold

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe atleterne igennem skiftezonerne. Der er både et område med cykler og et med omklædning.

Hvis der er brug for det, kan Martin og Frederikke godt finde på at rykke rundt på jer i løbet af stævnet.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

4:18:4 Svøm entry og exit

Kontaktperson: Christian, 22369988

Frivillige: Helsingør Håndbold

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
17.00	20.00	2 pers. til svøm entry 4 pers. til svøm exit	Helsingør Håndbold

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe atleterne med at komme i og op af vandet. Christian skal nok vise hvordan. De kan godt finde på at rykke rundt på jer, hvis det bliver nødvendigt. Dem, der står ved swim exit skal helst bære våddragt (hvis I ikke har selv, kan I låne nogle af IRONMAN).

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

4:18:4 Cykelrute

Kontaktperson: Henrik, 61305065

Frivillige: Helsingør Håndbold & Trinord

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
17.00	20.30	16 pers. flagposter	Helsingør Håndbold
17.00	20.30	2 pers. Til MTB ninja	TriNord

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe med at vise vej på cykelruten, og sørge for at andre trafikanter er opmærksom på at vejene er lukket.

4:18:4 Løberute

Kontaktperson: Ronnie, 42200029

Frivillige: Helsingør Håndbold & Trinord

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
18.00	21.00	7 pers. flagposter	Helsingør Håndbold
17.30	20.30	2 pers. Til MTB ninja	TriNord

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe med at vise vej på løberuten, og sørge for at andre trafikanter er opmærksom på at vejene er lukket.

4:18:4 Målområde

Kontaktperson: Sebastian, 23703797

Frivillige: Helsingør Håndbold

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
18.00	21.00	4	Helsingør Håndbold

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe med at opsætte og udlevere medaljer, vand og æbler til atleterne, når de kommer i mål. Derefter hjælper I med at pakke alt ned, som er specifikt for 4:18:4.

Lørdag d. 21. juni

Registrering 70.3 (Store Scene)

Kontaktperson: Emilie Skold, +46 761078840

Frivillige: Helsingør Håndbold

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
09.45	19.00	14	Helsingør Håndbold

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

Her skal I udlevere startnumre til atleterne. Emelie har overblik over de forskellige items, som atleterne skal have.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs. Efterfølgende hjælper I med oprydning af registrering, når denne lukker.

IRONKIDS (Havnepladsen ved Kulturværftet)

Kontaktperson: Sarah, 42424414

Frivillige: Hørsholm 79ers Basketball

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
09.00	13.00	10	Hørsholm 79ers Basketball

Opgave: Registrering åbner kl. 09.00-10.45

Her skal I hjælpe med opsætning af ruten og at registrere børnene. Der vil være nogen fra Athlete Service som vil gennemgå registrerings processen med jer på dagen, men det er meget simpelt.

IRONKIDS starter kl. 11.00, hvor der vil være tre starter i følgende kategorier:

- 0-3 år: løber 200 meter
- 4-7 år: løber 500 meter
- 8-12 år: løber 1000 meter

Under løbet skal der hjælpes med at stå ude på ruten og sørge for at børnene løber den rigtige vej, og så skal der udleveres medaljer, vand og æbler (og måske slush-ice) efter børnene er kommet i mål.

Ombygning af IRONMAN Village (Havnepladsen ved Kulturværftet)

Kontaktperson: Sarah, 42424414

Frivillige: Hørsholm 79ers Basketball

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
16.00	18.00	10	Hørsholm 79ers Basketball

Opgave: Fra kl. 16.00 påbegynder vi lige så stille nedpakning af vores Village, og sætter op i svømme staging området, så det er klar til atleternes svømmestart søndag morgen.

Det kan ske at vi kan bruge jeres hjælp lidt tidligere nede på Havnepladsen, men så tager Sarah fat i jer på dagen. Det afhænger af, hvis der ikke er så mange folk på pladsen, så kan vi så småt påbegynde nedpakningen lidt tidligere.

Ombygningen vil bl.a. bestå i at flytte borde/bænke, strandstole, og andre møbler. Så skal der sættes lidt lavt hegn op til svøm staging området, og sættes branding bannere på hegnet. Derudover skal EXPO boderne fjernes, hvor telte skal slås ned og flyttes op til logistik. Sarah vil være der til at styre slagets gang.

Village guides i IRONMAN Village (Havnepladsen ved Kulturværftet)

Kontaktperson: Sarah, 42424414

Frivillige:

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
09.45	17.00	4-10	

Opgave: I skal hjælpe med at guide atleterne rundt på området. I får en atletguide, så I kan svare på spørgsmål, hvis atleterne skulle stille spørgsmål. Derudover skal I hjælpe med at rydde op på området, så det hele ser pænt ud hele tiden.

Bike check-in (Skiftezone)

Kontaktperson: Martin, 28445027

Frivillige: Hørsholm 79ers Basketball

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
10.30	18.00	12	Hørsholm 79ers Basketball

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal checke atleternes cykler ind. Martin har den præcise vejledning. Praktisk fungerer det sådan, at I checker atleternes cykler ind, supporteret af dommere fra Dansk Triatlonforbund. Cyklerne skal tjekkes kort efter, der skal være hjelm med mærker osv. Dertil skal atleterne have en chip ved udgangen, når de har checket deres cykel ind (tidstagningsfirmaet er der, men skal have lidt hjælp).

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Søndag d. 22. juni

Svøm – warm up (Havnepladsen)

Kontaktperson: Christian, 22369988

Frivillige: Søllerød Svømmeklub

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
06.00	10.00	4	Søllerød Svømmeklub

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal guide deltagerne hen til opvarmningsområdet. Det er vigtigt, at der kun er "entre" til opvarmning på den ene ponton, og kun opgang på den anden, så flowet er ensrettet. Sørg for at heats'ne overholder den udmeldte tid de har fået til opvarmning.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Svøm – startområde guides (Havnepladsen)

Kontaktperson: Christian, 22369988

Frivillige: Søllerød Svømmeklub

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
06.00	14.00	4	Søllerød Svømmeklub

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal guide deltagerne med skilte, som I holder på en stolpe. Der er flere heats, så I skal skifte dem ud undervejs. Først skal ét heat ind i den store "waiting box", derefter skal dette heat fininddeles i 3 bokse ift. deres selvestimerede tid. Skiltene skal derfor skiftes ift., hvilket heat, der skal starte. Det er lidt/rimelig kompliceret, så gå det nøje igennem med Christian, så I står klar på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt med det rigtige skilt. (Gælder kun til 70.3).

I skal hjælpe med at rydde op efter svømningen. Vi går i gang med at rydde svømmestart op ligeså snart sidste atlet er i vandet. Det samme gælder svømmeexit. Ligeså snart sidste deltager er kommet op af vandet, så skal svømmeexit ryddes op. Husk at det røde tæppe fra svømmeexit skal rulles sammen fra hjørnet bag målstregen og ned til svømmeexit. Det samme gælder hegnene med banner på. De skal ryddes op og sættes ned til svømmeexit.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Svøm – entry og exit (Havnepladsen)

Kontaktperson: Christian, 22369988

Frivillige: Søllerød Svømmeklub

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
06.00	11.00	5 pers. til svøm entry 8 pers. til svøm exit	Søllerød Svømmeklub

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe atleterne med at komme i og op af vandet. Christian skal nok vise hvordan. De kan godt finde på at rykke rundt på jer, hvis det bliver nødvendigt. Dem, der står ved swim exit skal helst bære våddragt (hvis I ikke har selv, kan I låne nogle af IRONMAN).

I skal hjælpe med at rydde op efter svømningen. Vi går i gang med at rydde svømmestart op ligeså snart sidste atlet er i

vandet. Det samme gælder svømmeexit. Ligeså snart sidste deltager er kommet op af vandet, så skal svømmeexit ryddes op. Husk at det røde tæppe fra svømmeexit skal rulles sammen fra hjørnet bag målstregen og ned til svømmeexit. Det samme gælder hegnene med banner på. De skal ryddes op og sættes ned til svømmeexit. Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Bag rack/Skiftezone guides (Skiftezone)

Kontaktperson: Martin Kronborg, 28445027

Frivillige: AU Cykelteam

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
05.00	11.00	5-10	AU Cykelteam

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

Atleterne skal som udgangspunkt selv finde ud af, hvor de skal hænge deres pose, og hvordan de skal være ved bag racks området i skiftezone. Men de har nok lidt spørgsmål, og de må gerne få lidt hjælp på vejen, så der er bedre flow. Derefter sørg for at pege dem i retning mod svømmestarten i god tid.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Athletes Garden - Indlevering af white bags + opsætning (Havnepladsen ved Kulturværftet)

Kontaktperson: Sarah, 42424414

Frivillige: AU Cykelteam

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
05.30	11.00	7	AU Cykelteam

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

Om morgenen inden stævnet begynder kommer atleterne allerede fra 5.30-7tiden. De klæder om, og skal indlevere deres hvide poser (værdier og skiftetøj) på stativerne foran svømmestarten. Hjælp atleter til at pege retninger ift. bl.a omklædningsområde og svømmestart.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Skiftezone (T1+T2) – Bag rack/Skiftezone guides & vandudlevering (Skiftezone)

Kontaktperson: Martin Kronborg, 28445027

Frivillige: Skoleklasse (Karen)

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
10.30	15.30	20	Skoleklasse

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe med at udlevere vand til atleterne når de kommer fra cykel til løb. Der vil være opsat et telt til jer, hvor I kan fylde kopper op med vand, som atleterne kan få når de løber forbi.

Derudover skal I hjælpe med at guide atleterne i skiftezone. Lidt forklaring på flowet får I herunder:

Atleterne skal som udgangspunkt selv finde deres plads, tage deres pose, og selv hænge den op på sin plads igen.

Det vil sige, at deltagerne kommer op fra svømmingen og tager sin "blå cykelpose". Herfra klæder de om til cykeltøj, og placerer deres våde våddragt og svømmeudstyr ned i den blå pose, som de så skal hænge på deres krog igen, hvorpå de skal løbe mod cyklerne. I skal hjælpe med at guide dem lidt ved at pege retningen, så I bekræfter dem.

Når atleterne kommer tilbage fra cykelruten skal de så tage deres "røde løbepose" og klæde om igen, hvorefter de selvfølgelig igen skal hænge denne pose op igen.

Dertil er det bare at heppe på atleterne når de kommer forbi, og forsøge at skabe en god stemning for dem alle 😊
Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Skiftezone (T1+T2) – Bike check out & oprydning (Skiftezone)

Kontaktperson: Martin Kronborg, 28445027

Frivillige: Frem Hellebæk Badminton

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
11.00	21.00	15-17	Frem Hellebæk Badminton

Opgave: I får en T-shirt, som I skal bære under hele arrangementet.

I hjælper i rundt i skiftezone hvor der er behov. Det kan f.eks. være at guide de sidste atleter med at finde deres cykel og poser. Ellers handler det om at få gjort klar til cykel check-out. Vores timing service vil komme og vise jer hvordan I skal hjælpe med at scanne atleternes timing chips, så vi kan se i systemet at de er afleveret. Der skal sættes to telte op nede ved udgangen, nogle borde og bænke, og andet småt udstyr. Martin og Frederikke vil forklare og vise jer præcis hvilket udstyr og placeringen af det.

Under cykel check-out vil nogle af jer blive placeret rundt i skiftezone, for at hjælpe atleterne med at finde deres cykler og poser, samt sørge for at alt forbliver pænt og rent. Derudover vil et par stykker af jer skulle hjælpe vores timing service med at tage imod atleternes timing chips. Det er et meget simpelt system, hvor I scanner chippen med en telefon I får udleveret, og I vil få en forklaring om hvordan det fungerer på dagen.

Når timing chippen er scannet, tages den af neopren båndet, og smides i hver sin balje. Timingchippen er det sidste atleterne afleverer inden de forlader skiftezone. Reglen er: cykel for timingchip! Det er derfor vigtigt at I sørger for at alle får afleveret deres chip inden de forlader skiftezone.

Inden atleterne får scannet deres chips, og forlader skiftezone, vil der stå nogle vagter, og eventuelt nogle af jer, som skal sørge for at alle atleter har deres egne poser og cykel med hjem. Dette er yderst vigtigt! Vi tjekker dette ved at kigge om nummeret på atletens startnummer, blå pose, røde pose og cykel matcher. Hellere kigge en gang for meget end en gang for lidt. Man kan nemlig godt komme til at stirre sig blind på numrene efter et par timer.

Efter det største rush har været under cykel check-out, og der begynder at være mere tomt i skiftezone, vil Martin og Frederikke komme rundt og sige, at nu kan I f.eks. godt begynde at tage klistermærker af cykelstativerne eller pille et cykelstativ ned. Det handler om at starte med nedpakning så tidligt som muligt. Men det er samtidig vigtigt, at det i starten kun er ting som er mindre synlige for atleterne, så de stadig får en god oplevelse.

I andre skal hjælpe med at rydde op. Det kan både være at klippe bannere ned, eller ryde op.

Martin har overblikket og skal nok sætte jer i gang.

Husk, at dette er atleternes sidste oplevelse med eventen,

så giv dem meget gerne en high-five og/eller smil med på vejen.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Cykelrute – Flagposter

Foreningen stiller med en sektoransvarlig til hver sektor. Kontakten skal ske til denne person.

Fra den sektoransvarlige er kontakten til cykelruteansvarlige fra IRONMAN: Henrik Thomsen, 61305065

Til denne opgave vil den sektoransvarlige få tildelt opgavebeskrivelser af cykelruteansvarlige. Altså kommer den sektoransvarlige med opgaverne til jer.

Som udgangspunkt handler det om at guide atleter i rigtig retning og hjælpe bilister med omkørsel.

Cykelrute – Cykeldepot

Foreningen stiller med en depotansvarlig til hvert depot. Kontakten skal ske til denne person.

Fra den depotansvarlige er kontakten til cykeldepotansvarlige fra IRONMAN: Svenne, 42804021

Til denne opgave vil den depotansvarlige få tildelt opgavebeskrivelser af cykeldepotansvarlige. Altså kommer den depotansvarlige med opgaverne til jer.

Som udgangspunkt handler det om at sætte depot op, samt ikke mindst udlevere/række vand, energi etc. til atleterne. Husk oprydning. Også undervejs. Der er ekstremt meget affald ved depotet.

Løberute – Flagposter

Foreningen stiller med en sektoransvarlig til hver sektor. Kontakten skal ske til denne person.

Fra den sektoransvarlige er kontakten til løberuteansvarlige fra IRONMAN: Ronnie Jelsbak, 42200029

Til denne opgave vil den sektoransvarlige få tildelt opgavebeskrivelser af løberuteansvarlige. Altså kommer den sektoransvarlige med opgaverne til jer.

Som udgangspunkt handler det om at guide atleter i rigtig retning og hjælpe tilskuere ”uden om”.

Løberute – Lapbands

Jeres kontaktperson er løberuteansvarlige fra IRONMAN: Ronnie Jelsbak, 42200029

I får en T-shirt, som i skal bære under hele arrangementet.

Hver gang atleterne har løbet en runde for de et armbånd på med en bestemt farve, så de kan holde styr på, hvor mange omgange, de har løbet og har tilbage. Hep på dem samtidig og lav en skøn stemning i området!

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Løberute – løbedepot

Foreningen stiller med en depotansvarlig til hver depot. Kontakten skal ske til denne person.

Fra den depotansvarlige er kontakten til løbedepotansvarlige fra IRONMAN: William, 53537060

Til denne opgave vil den depotansvarlige få tildelt opgavebeskrivelser af løbedepotansvarlige. Altså kommer den depotansvarlige med opgaverne til jer.

Som udgangspunkt handler det om at sætte depot op, samt ikke mindst udlevere/række vand, energi etc. til atleterne.

Husk oprydning. Også undervejs. Der er ekstremt meget affald ved depotet.

Målområde – Medaljer og vand (Havnepladsen ved Kulturværftet)

Kontaktperson: Sebastian, 23703797

Frivillige: Hammermøllens teatergruppe

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
10.30	21.30	7 pers (11.30-14.40 min. 10 pers)	Hammermøllens teatergruppe

Opgave: I får en T-shirt, som i skal bære under hele arrangementet.

I skal hjælpe med at give medaljer og vand ud til deltagerne, når de kommer i mål. Husk, at deltagerne gerne skal væk fra målstregen, når de er kommet i mål. Vent derfor med at give medaljer, indtil de er kommet væk fra målstregen.

Sebastian har styr på, hvor I skal stå, og hvad deltagerne skal have.

Vær med til at skabe en fantastisk stemning! Alle er glade, tilskuere og atleter. Men der kan også være pres på, med mange, der vil tæt på.

Hjælp Sebastian med at holde målstregen vildt flot, og samtidig at folk får en god oplevelse.

Når sidste deltager er kommet over målstregen skal der rydes op. Der er meget, så det gælder

om at være effektiv. Det er rigtig vigtigt at passe ekstra meget på alt branding, da det skal bruges igen.

Alt materiel skal på paller og køres til logistikområdet.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Athletes garden (udlevering af mad + guides + oprydning)

Kontaktperson: Sarah, 42424414

Frivillige: Helsingør Badminton

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
11.00	21.00	19 (5-6 pers fra kl. 10.30 til den sidste opsætning)	Helsingør Badminton

Opgave: I får en T-shirt, som i skal bære under hele arrangementet.

Når atleterne kommer fra målstregen, kan de gå direkte over i Athletes Garden.

Her vil der være udlevering af drikkevarer hvor der skal være lidt hjælp til udlevering, et telt med snacks. Så serveres der pizza, som der også skal bruges hjælp til. Dertil skal der undervejs ryddes op i området, så det ser fint ud for atleterne.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Athletes garden (udlevering af mad + guides + oprydning + medal engraving)

Kontaktperson: Sarah, 42424414

Frivillige: Hanebjerg Skole

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
11.00	19.00	10	Hanebjerg Skole

Opgave: I får en T-shirt, som i skal bære under hele arrangementet.

Når atleterne kommer fra målstregen, kan de gå direkte over i Athletes Garden.

Opgaven ville være at hjælpe med udlevering af mad, opydning i området, guide atleterne rundt i området og evt. hjælpe med at udlevere atleternes hvide poser (i poserne har atleterne deres tørre tøj).

Der vil være en anden klub på området også, som hjælper med de samme opgaver, så det vil være muligt at kunne rykke lidt rundt og prøve lidt forskelligt i løbet af dagen.

Da området ligger lige op af målområdet forventer vi at det bliver en kæmpe fest 😊 Atleterne er trætte men glade på det her tidspunkt, og så længe I møder dem med et smil, så er jeg sikker på at I er med til at skabe en fantastisk dag for dem.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.

Athletes garden - Udlevering af white bags (Havnepladsen ved Kulturværftet)

Kontaktperson: Sarah, 42424414

Frivillige: Helsingør Badminton

Mødetid:

Start tid	Slut tid	Antal pers.	Klub
11.00	21.00	10	Helsingør Badminton

Opgave:

I får en T-shirt, som i skal bære under hele arrangementet.

Når atleterne kommer fra målstregen skal de hen til jer og have fat i deres hvide pose.

Her skal atleterne have udleveret deres hvide pose, de har indleveret om morgenen (værdier og skiftetøj). Find den rette pose. Derefter skal atleterne sendes videre i området, hvor der bliver serveret mad, der er omklædning, massage, mv.

Derefter hjælper I med oprydning af området.

Husk at rydde op efter jer selv hele tiden. Der er rigtig meget skrald, hvis ikke vi tager det undervejs.