

A decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a darker blue center and a lighter blue outer ring. Two thin blue lines intersect at the top left, forming a large angle that frames the circles. The circles are positioned in the upper right, middle, and lower right areas of the page.

**½ járnkall í Hafnarfirði
2010
(70.3 Ironman 2010)**

1/2 járnkall í Hafnarfirði

Fyrirkomulag keppinnar

Keppni í hálfum járnkarli (sund 1,9 km, hjól 90 km og hlaup 21,1 km) fór fram 11. júlí 2010 í Hafnarfirði. Synt var í Ásvallalaug, hjólað frá Ásvallalaug að Krýsuvíkurvegi og þar voru hjólaðir sex hringir (14,47 km). Eftir sex hringi fór keppandi aftur að Ásvallalaug, sjá mynd af hjólaleið fyrir neðan. Hlaupnir voru 4 hringir um Vallahverfið (5,28 km), sjá mynd að hlaupaleið fyrir neðan.

Keppni var auglýst á flestum netsíðum sem þrjúprautarfólk skoðar og notar. Einnig var keppnin auglýst á vefsíðunum hlaup.com og á hlaup.is, en skráningin fór einnig fram á hlaup.is, en henni lauk á miðnætti 8. júlí. Notaðir voru netfangalistar til að auglýsa keppnina.

Undirbúningur:

- **Mæling á hlaupa- og hjólaleið:** Hlaupaleið var mæld með mælingarhjóli (eins og lögreglan notar til mælinga). Leiðin var mæld tvisvar sinnum með þessu mælingarhjóli. Hjólaleið var mæld með GPS tæki, reiðhjólamæli og ekin nokkrum sinnum. Farið var eftir GPS mælingunum í keppninni þar sem þær þóttu nákvæmastar.
- **Styrkir (gjafaverðlaun):** Hjólreiðaverslunin Örninn gaf tvö 5.000 kr. gjafabréf sem voru merkt sérstaklega fyrir besta árangur í karla- og kvennafllokki, Útivistarverslunin Markið gaf einnig tvö 5.000 kr. gjafabréf og þau voru notuð sem útdráttarverðlaun, Afreksvörur veittu 50% afslátt af gjafabréfum (við keyptum eitt og fengum tvö), Intersport borgaði alla verðlaunapeninga og bikara og þeir gáfu líka ýmis varning til að láta keppendur fá við afhendingu á númerum (gjafapoki). Einnig gáfu þeir varning sem var svo notaður í útdráttarverðlaun, Ásbjörn Ólafsson gaf Prince polo til að gefa keppendum að lokinni keppni. Þeir gáfu einnig þrjúgusykur sem var í gjafapokum fyrir keppendur og Intersport gaf öllum keppendum sokka, Myllan hf. gaf kleinur til að hafa við verðlaunaafhendinguna eftir að keppni lauk, Vífilfell gaf kók (goslaust) og Poweradeduft til að blanda og nota á meðan keppni stóð. Einnig gáfu þeir Powerade og kók í flöskum til að keppendur og starfsfólk gæti fengið sér, Artasan (EAS á Íslandi) gaf orkugel og drykkjarbrúsa til að hafa í gjafapokum fyrir keppendur, einnig var Cult orkudrykkur á boðstólnum á meðan verðlaunaafhending fór fram og einnig voru gefnir fjórir kassar af Cult orkudrykknum í útdráttarverðlaun. Farið var á miklu fleiri staði, en þeir vildu ekki taka þátt í þetta skiptið.
- **Næring á meðan keppni stóð:**
 - **Drykkir:** Keppendur gátu fengið Powerade og vatn á meðan þeir voru að hjóla. Á hlaupaleið gátu þeir fengið Powerade, vatn og goslaust kók. Einnig var keppendum boðið

uppá þann möguleika að vera með sína eigin drykki og hafa þá á drykkjarstöðvum, en þá þurftu þeir að hafa þá vel merkta til að starfsfólk gæti rétt þeim drykkina fljótt og auðveldlega á meðan keppni stóð. Um leið og keppendur komu í mark var þeim boðið að fá Powerade eða kók í plastglasi.

- **Næring:** Keppendur gátu fengið banana á meðan keppni stóð, þ.e.a.s. á hjóla- og hlaupaleið. Ef keppendur vildu fá öðruvísi næringu á drykkjarstöðvum þá skildu þeir hana eftir en þurftu að merkja það vel. Keppendur fengu þrúgusykur og orkugel afhent í gjafapokum sem þeir gátu notað í keppninni. Eftir að keppendur komu í mark var þeim boðið að fá banana eða Prince polo, eða bæði. Starfsmenn gátu fengið sér bakkelsi og kaffi á meðan keppni stóð. Þeir starfsmenn sem ekki voru nálægt stjórnstöð (Ásvallalaug) fengu sent til sín kaffi og meðlæti.
- Bakkelsi fyrir keppendur og aðra á verðlauna afhendingu (Cult, kleinur, Powerade og bananar)
- **Keppnisklukkan:** Pétur Helgason (peturh@vifilfell.is) lánaði endamarksklukkan sem hann fékk að láni hjá Maraþonfélaginu. Pétur lánaði einnig strimilklukkan, en strimilkukka er varaklukkan ef tölva bílar á meðan keppni stendur. Vorum einnig með vara strimil- og skeiðklukkan frá Þríþrautafélagi Reykjavíkur (ÞríR) en þær fengum við að láni frá Trausta Valdimarssyni (traustiv@hive.is). Aðaltímataka fór fram á fartölvu og notast var við tímatökuforrit sem forsvarsmenn hlaup.com hafa þróað og er frítt. Sú ákvörðun var tekin að notast við eina tölvu og því var ekki hægt að hafa skiptitíma T1 og T2 sér, sem sagt uppgefnir tímar eru sund + T1, hjól + T2 og hlaup. Hér eru því skiptitímar inni í sund- og hjólatíma. Erlendis eru þessir tímar sér og keppendur fá þá uppgefna eftirfarandi tíma sund, T1, hjól, T2 og hlaup. Til að uppfylla alþjóðlega staðla þá þurfum við að nota tvær tölvur eða fleiri við tímatöku.
- **Keppnisreglur og almenn atriði:** Ákveðið var eftir töluverða skoðun á bandarísku og evrópsku keppnisreglunum að ekki væri hægt að búa til góðar keppnisreglur fyrir hálfa járnkarlinn með svo stuttum fyrirvara sem taka mið af íslenskum aðstæðum. Þríþrautarsambandi Íslands er aftur á móti veittur sá heiður að fara í það verkefni á komandi vetri og hafa góðar reglur tilbúnar fyrir næsta keppnisár, sem henta Íslandi. Keppnisstjórn eyddi svolitlum tíma í að fara yfir reglur þríþrautasambands Bandaríkjanna og Evrópu til að sjá þeirra viðmið um hvað vatnið má vera kalt eða heitt til að leyfa blautbúninga. Farið var eftir þeim bandarísku þar sem þeir eru yfirleitt með strangari reglur en þær evrópsku. Eftir töluverðar vangaveltur var sú ákvörðun tekin að leyfa blautbúninga þar sem svo margir Íslendingar eru að fara út að keppa og þeir gætu nýtt þetta sem góða æfingu fyrir þá keppni. Farið var eftir viðmiðum fyrir áhugamenn eða aldurskipta hópa (e. age groups). Samkvæmt því má vatnið fara allt uppí 25,5 gráðu hita. Ef hitastigið fer hærra en það

eða upp í 28,8 gráðu hita mega keppendur velja hvort þeir syndi í blautbúning eða ekki og samkvæmt bandarísku reglunum ef hitastigið er á milli 25,5 og 28,8 gráðu hita þá afsala keppendur sér rétti til verðlauna. Hitastig Ásvallalaugar var sett í 25,5 til 26 gráður á keppnisdag til að uppfylla þessi skilyrði.

Settar voru grunnkeppnisreglur og almenn atriði varðandi keppnina inn á heimasíðu Þríbrautarsambands Íslands:

Keppnisreglur:

- Allir keppendur verða að mæta á keppnisfund kl. 7:50 á mótssdegi, fundur fer fram á skiptisvæði við Ásvallalaug.
- Öll hjól keppenda verða skoðuð fyrir keppni, þar sem öryggisbúnaður hjóls verður skoðaður (bremsur). Eftir að keppnisfundur er afstaðinn verða hjól ekki skoðuð og eru því keppendur hvattir til að mæta tímanlega til að öll hjól verði skoðuð fyrir fund. Ef hjól er ekki skoðað jafngildir það brottvísun úr keppni.
- Í sundlegg keppninnar verður synt í hringi, þ.e. hægri umferð.
- Blautbúningar leyfðir.
- Þegar keppendur eru á hjóli verða keppendur að hafa númer að aftan en í hlaupalegg verður númer að vera að framan. Keppendur eru hvattir til að verða sér út um númerabelti eða teygju svo hægt sé að festa númer í.
- Stranglega bannað að hjóla fyrir aftan næsta mann (drafting). Bil milli hjólreiðamanna verður að vera hið minnsta 7 metra og 2 metra til hliðar. Keppendur eru beðnir um að hjóla hægra megin á götunni til að auðvelda öðrum keppendum að taka framúr. Sjá nánari útskýringar á þessari reglu hér(<http://www.triduo.com/articlesPage/draftingrules/drafting.htm>), brot á reglunni varðar 4 mínútna tímavíti.
- Keppendur verða að setja hjálm á höfuð og festa áður en hjól er snert.
- Keppendur verða að hengja hjól á hjólarekka eftir að hjólalegg er lokið og síðan taka hjálm af. Öll aðstoð utanaðkomandi er bönnuð á skiptisvæði. Aðeins löggiltir starfsmenn geta veitt keppendum aðstoð.
- Bannað er að hjóla á skiptisvæði
- Keppendum ber að virða almennar umferðareglur. Hægri umferð gildir alltaf.
- Í liðakeppni þurfa keppendur að nota sama númer, þ.e. hjólreiðamaður afhendir hlaupara númer eftir að hann er búinn að ganga frá hjólinu.
- Hjálmaskylda er í hjólalegg keppninnar.
- Þátttakendur keppa á eigin ábyrgð.
- Brot á reglum geta varðað tímavíti eða brottvísun úr keppni.

Almenn atriði:

Í þessum kafla er tínt til allt sem var gert, eða þarf að gera í svona keppni, minnislistar fyrir starfsmenn, hagnýt atriði fyrir keppendur og allt sem tengdist framkvæmd keppinnar. Af fenginni reynslu má ýmislegt betur fara og það kemur einnig fram hér.

- Keppni hefst stundvíslega kl. 8:30 sunnudagsmorguninn 11. júlí og því eru keppendur beðnir vinsamlegast um að mæta tímanlega eða í seinasta lagi 7:30.
 - Boðið verður upp á brautarskoðun laugardaginn 10. júlí kl. 10:00 við Ásvallalaug, keppendur eru hvattir til að nýta sér þá skoðunarferð. Þeir sem ætla að nýta sér skoðunarferðina eru beðnir um að koma með hjól þar sem hjóla- og hlaupaleið verður farin á hjóli, þetta er ekki löng hjólaferð, er ca. 10 km og það verður farið rólega.
 - Synt er í Ásvallalaug sem er 50 metra löng og verður keppendum raðað á brautir eftir uppgefnum sundtímum. Því er mikilvægt að keppendur gefi upp sundtíma við skráningu, hægt að senda þær upplýsingar til Róberts (robert.petursson@gmail.com). Teljarar verða við sundbrautir.
 - Að loknu sundi fara keppendur út um hliðardyr þar sem skiptisvæði er, þar hafa keppendur komið hjóli sýnu fyrir ásamt skóm og öðrum fatnaði. Skiptisvæði verður afmarkað og þar verður gæsla meðan á sundi stendur.
 - Hjólað er frá lauginni eftir göngustíg að hringtorgi við Bónus og þar er farið inn á akveginn. Þaðan er hjólað eftir merkingum að hringtorgi við Krýsuvíkurveg. Hér má segja að formleg hjólaleið sé byrjuð. Hjólaðir verða sex hringir, gæsla verður við hringtorgið og einnig við snúningskeilu upp á Krýsuvíkurvegi. Þegar keppendur koma eftir sex hringi er hjóluð sama leið til baka að Ásvallalaug þar sem skiptisvæðið er.
 - Hlaupið er á gangstígum í Vallahverfi og verða farnir fjórir hringir. Hlaupaleið verður merkt með keilum og merkingum á göngustíg. Gæsla er við snúningskeilu.
 - Drykkjarstöð er á skiptisvæði þar sem keppendur geta fengið drykk eða banana í hverjum hlaupahring, drykkjarstöð fyrir hjólalegg verður við hringtorgið á Krýsuvíkurvegi. Keppendur geta afhent sérdrykki sem verður stillt upp á borð við hverja drykkjarstöð. Eftir keppni verður nóg að borða og drekka.
-
- **Starfsfólk:** Fá nægilega marga starfsmenn og búa til verkaskiptingu tímanlega, sjá fyrir neðan nánari lýsingu á þeim verkefnum sem starfsmenn fengu.
 - **Upplýsingar um keppnisleiðir:** Setja leiðir og myndir af þeim sem fyrst á netið svo að keppendur geti virt þær fyrir sér og sent fyrirspurnir ef svo ber fyrir.
 - **Auglýsa keppnina:** Setja tilkynningu tímanlega á netið um keppnina og opna fyrir skráningu. Passa verður að skráningu ljúki nokkrum dögum fyrir mót, svo að hægt sé að gera ráðstafanir vegna verðlauna peninga og fl. sem þarf að redda eftir að heildarfjöldi keppenda er orðin ljós.
 - **Stjórnstöð:** Setja upp tjald á skiptisvæði til að nota sem stjórnstöð nokkru fyrir keppni til að minnka stressið rétt fyrir keppni.

- **Fá bakkelsi fyrir starfsmenn**
- **Merkja leiðir:** Merkja hlaupa- og hjólaleiðir vel með því að setja örvar í götu og gangstéttir. Passa verður að þetta sé gert tímanlega ef að það skyldi svo vera blaut seinustu daga fyrir keppni. Ef það er allt blaut þá er ekki hægt að merkja í götu.
- **Fá SH til að sjá um sundlegg:** Karl Georg Klein sá um þetta fyrir SH.
- **Verðlaunapeningar:** Tala við þá í Ís-Spor tímanlega vegna verðlaunagripa, þar sem þeir hafa einungis föstudag og laugardag til að merkja öll verðlaunin. Einnig er mjög gott að tala við þá snemma og velja peninga og bikara til að sjá hvort þeir eigi þríþrautarkerki á verðlaunin, ef ekki þá hafa þeir einhvern tíma til að redda því. Intersport á Íslandi greiddi allan kostnað vegna verðulauna og hét keppnin Intersport hálfri járnkarlinn á Íslandi.
- **Fá mat og drykki fyrir keppendur:** Drykkir á meðan keppni stóð kom frá Vífilfelli, eins og áður hefur komið fram. Pétur Helgason var okkar tengiliður þar.
- **Skráning:** Skráning í keppnina fór fram á hlaup.is, en stefnan er að skráning í þríþrautir fari almennt fram á heimasíðu Þríþrautarsambands Íslands. Það verður að opna fyrir skráningu bæði á ensku og íslensku samtímis, það misförst núna og var búið að vera opið fyrir skráningu á íslensku í u.þ.b. viku þegar opnað var fyrir skráningu á ensku. Ef að við ætlum að fá erlenda keppendur þá má þetta ekki vera svona, hlutirnir verða að ganga greiðlega fyrir sig hvað varðar erlenda keppendur. Ekki vorum við heldur með neinar lausnir fyrir keppendur hvað varðar gistingu og annað sem þeir þyrftu kannski á að halda.
- **Drykkjarbrúsar:** Farið var í að athuga með drykkjarbrúsa. Til að fá svoleiðis merkt keppninni eða einhverju öðru hefði kostað um 350-450 kr á brúsa að viðbættum virðisaukaskatti (þetta verð er fengið frá Sigurplasti). Þetta er hlutur sem þarf að framkvæma í framtíðinni og þegar þetta verður gert þá er lágmarks pöntun ca. 200 til 300 stk. Brúsinn gæti verið merktur Þríþrautarsambandi Íslands, SH eða ÍBH.
- **Brautarskoðun:** Auglýsa brautarskoðun tímanlega þá bæði á netinu og senda tölvupóst á keppendur. Brautarskoðun fór fram á hjóli, því þurfa keppendur að koma með hjólið með sér í brautarskoðun.
- **Fjölmiðlar:** Hafa samband við fjölmiðla þ.e.a.s. sem eru í sjónvarpsútsendingum og ath. hvort þeir hafi ekki áhuga á að senda mann með litla vél til að taka upp keppnina og sýna svo í sjónvarpinu. Einhverju hluta vegna báðust allir ljósvaka miðlar undan þessari áskorun. Þeir vildu annars sýna frá þessum atburði en þá þurfum við að koma með efnið tilbúið og vera nokkurn veginn búnir að móta hvernig fréttin yrði birt.
- **Lokun á götu:** Haft samband við þjónustumiðstöð Hafnafjarðar til að fá lokun á Ásvallabraut á meðan keppni stendur. Fór á fund með Ishmael R. David frá framkvæmdasviði bæjarins og

útskýrði fyrir honum hvernig keppnin færi fram. Sýndi honum á mynd hvað leið það væri sem færi væri fram á að loka á meðan keppni stæði. Til að hafa allt formlegt þurfti að sækja um á netinu, leyfið veitt og er mjög auðvelt að sækja um þetta á netinu, tók ca. 2-3 daga að fá svar.

- **Skilti fyrir götu:** Fá skilti hjá Hjólreiðafélagi Reykjavíkur (HFR) til að hafa á veginum og láta ökumenn vita að keppni sé í gangi. Skiltin notuð við hringtorg á Krýsuvíkurvegi. Hefði kannski verið gott að hafa skilti við hringtorgið hjá Bónus þar sem keppendur fóru á hjólunum sínum framhjá. Mikilvægt að keppnishaldarar láti útbúa eigin skilti fyrir framtíðarkeppnir.
- **Merkingar á hjól:** Skoðað hvernig best væri að merkja reiðhjól í keppni til að auðvelda teljurum að skrá niður þegar keppendur fara framhjá. Teljarar sjá nefnilega ekki alltaf númer á baki þar númer er ekki alltaf á réttum stað. Var aðeins skoðað að búa til plast merki sem hægt væri að festa á hjólin og nota svo aftur í næstu keppni. Þetta kostar svólítinn pening en ætti að vera gerlegt fyrir næsta hálfja járnkall, en þá þarf að hugsa út í þetta tímanlega. Farið var út í það að nota stóra límmiða sem hægt var að líma á bremsubarka fyrir afturbremsur, en það gleymdist að láta keppendur fá þessa límmiða á keppnisdag þó svo að búið var að undirbúa þetta.
- **Tala við Intersport:** Haft samband við Intersport um styrk, þeir borguðu alla verðlaunapeninga (50.000 kr. að hámarki) og eitthvað af úrdráttarverðlaunum og vörum sem settar voru í gjafapoka fyrir keppendur.
- **Aldurskipting í flokka:** Ákveðið hvernig flokkaskiptinginn yrði í keppninni. Ákveðið var að hafa 39 ára og yngri bæði fyrir karla og konur, 40 ára og eldri í karla og kvennaflokki. Svo var ákveðið að bjóða upp á liðakeppni sem er nýjung í þríþraut á Íslandi. Liðakeppnin er sá hluti keppinnar sem hægt er að stækka mikið þar sem íþróttafólk treystir sér kannski ekki í allar greinarnar en gætu mannað eitt lið. Ekki var ákveðið hvort liðin þyrftu að vera með þremur keppendum þar sem hver og einn taki eina grein eða að þeir gætu verið tveir og einn taki tvær greinar.
- **Ferðaklósett:** Haft samband við Gámaþjónustuna um að fá ferðaklósett á keppnisdag. Sá sem gat tekið einhverja ákvörðun um hvort við gætum fengið þetta sem styrk hjá þeim var ekki við og því þurftum við að bíða eftir svari. Þegar við fengum svar frá Gámaþjónustunni þá voru engin klósett til á lausu fyrir okkur og okkur var tjáð að til að fá klósett á þessum árstíma þá hefðum við þurft að hafa samband u.þ.b. mánuði áður en við þurftum að nota klósettin. Þetta er hlutur sem ekki má bregðast á næsta ári.
- **Merkingar styrktaraðila:** Það hefði þurft að hafa einhverjar merkingar á staðnum (fána) fyrir Intersport þar sem þeir veittu góðan styrk fyrir keppnina. Hefði verið flott að hafa markfána við marklínuna merktan Intersport. Það gleymdist alveg að setja upp fánaborg/ir með fánum frá ÍBH

og SH á keppnisdegi. Mjög stór mistök þar sem ÍBH var okkar stærsti styrktaraðili. Þetta verður að laga í næstu keppni.

- **Upplýsingar til áhorfenda:** Mikið var um að áhorfendur voru að spyjast fyrir um hvar ákveðnir keppendur væri staddir í keppninni. Ekki var hægt að veita nákvæmar upplýsingar um það á meðan keppnistöð. Fyrir næstu keppni þurfum við að finna flotta og einfalda leið til að áhorfendur við stjórnstöð geti séð hvað keppendur eru staddir á meðan keppnin er í gangi. Þetta væri hægt að leysa með því að hafa skjávarpa og merkja alltaf við um leið og keppandi fer framhjá ákveðnum stöðum á hverri leið fyrir sig.
- **Drykkjarstöðvar:** Það voru þrjár drykkjarstöðvar á meðan keppni stóð. Ein drykkjarstöð var staðsett við hringtorgið á Krýsuvíkurvegi fyrir keppendur á meðan þeir voru að hjóla. Keppendur gátu verið með sína sérdrykki og skilið eftir á drykkjarstöðinni, en þá þurftu brúsarnir að vera mjög vel merktir. Það voru tveir starfsmenn á þessari drykkjarstöð og þeir sáu um að setja hana upp og ganga frá eftir að seinasti keppandinn var farinn framhjá í síðasta skiptið. Ekki var farið út í það að sýna þeim hvernig best væri að afhenda keppendum brúsana þar sem þeir koma á þó nokkurri ferð framhjá. *Þetta eru mistök mótsjóra þar sem hann hefði átt að sýna þeim hvernig best væri að afhenda keppendum brúsana þegar þeir koma á hjólinu, en þeir þurfa að hlaupa aðeins með til að auðvelda afhendingu brúsans.* Þeir sáu einnig um að telja og merkja við þegar keppendur fóru framhjá. *Eftir á að hyggja þá þarf að lágmarki fjóra starfsmenn á þessa stöð og þarna kemur vankunnátta mótsjóra fram.*

Drykkjarstöðvar á hlaupaleið voru tvær, ein við stjórnstöð og hin við snúningspunkt á Ásvallabraut. Það voru tveir starfsmenn á hvorri drykkjarstöð fyrir sig. Þeir sem voru á drykkjarstöð við snúningspunkt (Ásvallabraut) sáu alfarið um að setja hana upp og taka niður eftir að seinasti keppandi fór framhjá í síðasta sinn. Þeir starfsmenn sem voru á snúningspunkti voru einnig í því hlutverki að telja og merkja við eftir að keppendur fóru framhjá. Þeir drykkir sem í boði voru á báðum drykkjarstöðvum á hlaupaleið voru goslaust kók, Powerade og vatn, einnig var hægt að fá banana á drykkjarstöðinni við Ásvallalaug.

- **Áhöld á drykkjarstöðvar:** Þrjú borð, níu brúsar 20L og glös voru fengin frá Vífilfelli, Pétur Helgason er okkar tengill þar og hann verðskuldar miklar þakkir fyrir þá aðstoð sem hann veitti. Einnig lánaði hann keppninni sendibíl til að keyra þessa hluti á milli staða á keppnisdegi. Ef að keppendafjöldi verður mikið meiri þá þarf að hafa tvö borð á hverri drykkjarstöð þar sem þetta passaði mátulega fyrir þennan fjölda keppenda. Það fóru þrjú 20L brúsar á hverja drykkjarstöð (einn brúsi með vatn, einn með Powerade og einn með goslaust kók en það var ekki kók á hjólaleið því voru tveir vatnsbrúsar þar). Passa verður mjög vel upp á að hafa nægilega mikið af glösum (sem mega ekki brotna ef þau eru brotin saman) því keppendur eru að fá sér bæði vatn og

Powerade á hverri drykkjarstöð á hlaupaleið. *Ekki munaði miklu að við hefðum orðið uppiskroppa með glös en það rétt reddaðist.*

Starfsmenn: Gekk stundum erfiðlega að fá fólk til að vinna við keppnina. Ekki voru allir þeir starfsmenn sem fengust til að vinna sem gátu verið allan daginn. Sumir voru fyrir hádegi og aðrir komu eftir hádegi. Það gat tekið langan tíma að fá svör um þann tímaramma sem þeir gátu gefið til að starfa við þessa keppni. Listi yfir starfsmenn:

- Örn Hrafnkelsson (ornhra@bok.hi.is), var allan daginn, taldi í sundlaug og svo var hann að skrá niður númer keppenda við stjórnstöð. Hjálpaði einnig við að gera allt klárt um morgunninn áður en keppni hófst og við frágang eftir keppni.
- Birgir Gilbertsson (birgmann@gmail.com), var allan daginn, byrjaði að hjálpa til við uppsetningu um morgun fyrir keppni, var svo á drykkjarstöð við hjólalegg og hjálpaði svo til við stjórnstöð eftir að hjólaleggi lauk. Tók til eftir keppni og hjálpaði til við verðlaunaafhendingu.
- Árni Magnússon (arnimagg@gmail.com), var allan daginn, byrjaði að hjálpa til við uppsetningu um morgun fyrir keppni, var svo á drykkjarstöð við hjólalegg, kom svo að hjálpa til við stjórnstöð eftir að hjólaleggur kláraðist. Tók til eftir keppni.
- Grétar Sveinsson (hjartar63@hotmail.com), kom kl. 8:00 og sá um snúningskeilu á hjólalegg, sem sagt að telja og kom svo með keilu til baka í stjórnstöð eftir að hjólalegg lauk. Fór að loknum hjólalegg.
- Ágústa Hjartar (hjartar63@hotmail.com), kom kl. 8:00 og sá um snúningskeilu á hjólalegg ásamt Grétari. Fór svo að loknum hjólalegg.
- Snjólaug Haraldsdóttir (snjokah@gmail.com), kom kl. 8:00 og var á strimilklukku til kl. 12:00 á enda við skiptisvæði. Strimilklukka er notuð sem varaklukka ef aðal tímatökutölva skyldi bila.
- Ásgeir Örvar Jóhannsson (asgeirorvarr@hotmail.com), kom kl. 12:00 og var við skiptisvæði að vísa keppendum í rétta átt útaf skiptisvæði. Keppendur eiga það til í öllum hamaganginum að gleyma hvar og hvernig þeir eiga að fara útaf skiptisvæði. *Hefði þurft að hafa einn svona starfsmann allan tímann ekki bara eftir hádegi.*
- Gunnar Stefánsson (gunnarstefans@gmail.com), kom kl. 8:00, setti upp keilur til að loka hluta af hlaupalegg (Ásvallabraut) og sá svo um drykkjarstöð við snúningspunkt á hlaupaleggnum. Eftir að hlaupaleggur kláraðist tók hann keilur saman og kom með dót að stjórnstöð. Hjálpaði við að ganga frá eftir keppni.
- Kristín María Stefánsdóttir (maki Róberts), kom kl. 11:00. Var á drykkjarstöð við Ásvallalaug þangað til að seinasti keppandi kom í mark.

- Súsanna Helgadóttir (maki Steins), kom kl. 11:00. Var á drykkjarstöð við Ásvallalaug fram eftir degi en tók svo að sér að taka á móti keppendum um leið og þeir komu í mark og lét þá fá þátttökuverðlaun og drykk. Hjálpaði við verðlauna afhendingu og frágang.
- Guðmundur Magni Þorsteinsson (vinur Steins), kom kl. 11:00. Tók við strimilklukku af Snjólaugu við endann á skiptisvæði og við endamarkið.
- Gísli Pálsson (gisli@istak.is), kom kl. 8:00. Setti upp keilur til að loka hluta af hlaupalegg (Ásvallabraut) og sá svo um drykkjarstöð við snúningspunkt á hlaupaleggnum. Eftir að hlaupaleggur kláraðist tók hann keilur saman og kom með dót að stjórnstöð.
- Róbert Pétursson (robert.petursson@gmail.com), sá um skipulag keppinnar og á keppnisdegi sá hann um tímatöku og var því staðsettur allann keppnisdaginn í stjórnstöð. *Ekki gott að keppnisstjóri sé fastur svona á einum stað, heldur á hann að vera á flakki allan daginn og fylgjast með og athuga hvort ekki sé allt í lagi.*
- Steinn Jóhannsson (stein@ru.is) hjálpaði við undirbúning keppinnar. Hjálpaði til við uppsetningu á verðlaunafhendingu á keppnisdag (var keppandi líka).
- Gísli Ásgeirsson (gisli40@gmail.com) hjálpaði við undirbúning keppinnar. Hjálpaði svo við að senda út tilkynningu á helstu fréttamiðla landsins um úrslit dagsins að lokinni verðlaunafhendingu (var keppandi).
- Karl Georg Klein (kkgk@internet.is) var okkur innan handar varðandi samskipti við SH. Hann hjálpaði við að setja upp stjórnstöð (tjald) nokkrum dögum fyrir keppni, hjálpaði líka við að taka það niður eftir að keppni í hálf ólympísku þríþrautinni var lokið.

Það hefði þurft að hafa fleiri starfsmenn, þá sérstaklega við drykkjarstöðvar. Það voru bara tveir starfsmenn við hverja drykkjarstöð og því má gera betur þar og hafa alla vega þrjá starfsmenn á hverri stöð. Ef keppendur fara yfir 40 þá þurfum við að hafa fjóra á hverri drykkjarstöð svo allt gangi sem best fyrir sig.

Einnig hefði þurft að láta tvo starfsmenn bera ábyrgð á að hver leggur (hjóla og hlaupa) væri settur upp rétt, þ.e.a.s. að mótstjóri þurfi ekki á keppnisdegi að skipuleggja hver sér um hvað og hvernig eigi að framkvæma þá hluti. Þar sem ekki var búið að úthluta þessum verkum var mikið stress á mótstjóra rétt fyrir ræingu og ekki gafst tími til að skoða bremsur á hjólum og setja númer á hjólin eins og átti að gera. Þetta er stór galli þar sem bremsurnar eru eini öryggisbúnaðurinn sem keppendur hafa fyrir utan hjálma. Einnig hefði þurft að hafa fleiri starfsmenn við skiptisvæði til að aðstoða keppendur við að fara rétta leið því keppendur eiga það til að gera tóma vitleysu í öllum hamaganginum. Þeir áttu það til að fara ekki rétt útaf skiptisvæði, höfðu ekki númer alltaf sýnilegt og svo framvegis. Svo þegar

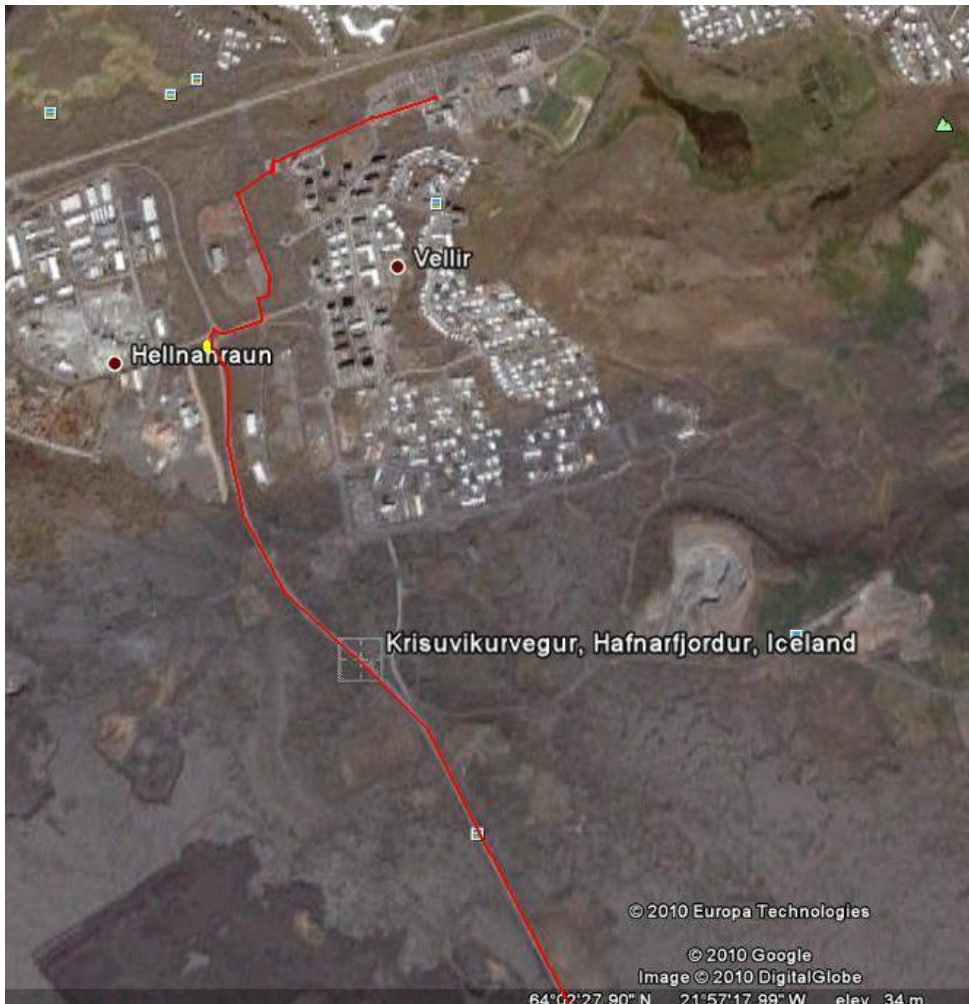
keppnin er farin að stækka þá þyrfti að hafa verði sem eru á ferðinni til að passa upp á að keppendur brjóti ekki reglur á hjóla- og hlaupalegg.

Aðstaða:

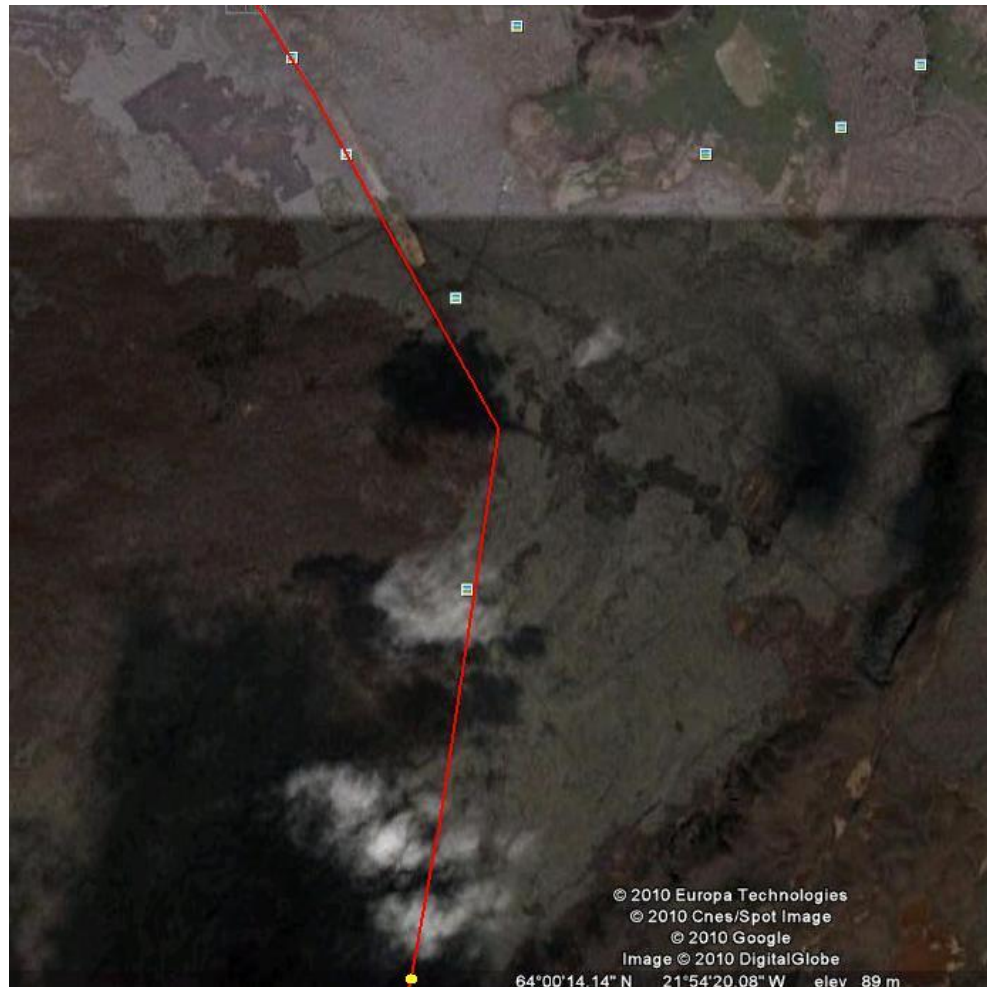
- **Sundlaug:** Syntir voru 1,9 km í Ásvallalaug. Notaðar voru 8 brautir fyrir einstaklinga, brautir 1 til 8. Braut 0 var notuð fyrir liðakeppnina. Alls voru 33 sundmenn eða 31 í einstaklingskeppni og 2 sundmenn í liðakeppni. Sundleggurinn var í umsjá SH. Ekki er hægt að fá betri sundaðstöðu en Ásvallalaug. Mjög flott að láta stóru tímaklukkuna telja niður eins og gert var. Með því að gera þetta þá geta keppendur stjórnað sínum hraða vel þar sem þeir vita hvað þeir geta synt hratt eftir klukku. Einnig sjá þeir sundtímann sinn um leið og þeir koma uppúr. Einnig er mjög flott aðstaða fyrir aðstandendur keppenda að fylgjast með á áhorfendapöllum og fara svo beint út um sömu hurð og keppendur, þurfa ekki að fara í gegnum alla sundlaugina. *Það kom upp smá ruglingur í talningu á einni brautinni þar sem keppendur voru látnir synda einni ferð of mikið. Sundtími þeirra keppenda var leiðréttur fyrir verðlaunaafhendingu og eftir að allir keppendur voru komnir í mark. Almenn séð erlendis er svona ruglingur ekki leiðréttur og er það almenna reglan. Mótstjóri ákvað samt að leiðréttu tímann þar sem keppendur bentu talningamanni á þessi mistök þegar þeir áttu að vera búnir en hann lét þá fara eina ferð í viðbót samt. Þessi leiðrétting hafði engin áhrif á úrslit keppinnar. Sú leiðrétting sem gerð var hjá keppendum var sú að finna meðaltíma keppenda á hverja 100m og draga þann tíma frá heildartíma.* Athuga verður fyrir næstu keppni hvernig hægt er að koma í veg fyrir svona mistök.

- **Hjólabraut:** Var í umsjá mótstjóra. Hjólabraut var merkt með pílum í götu og snúningskeilu uppá Krýsuvíkurvegi. Keilan var staðsett 7,23 km frá hringtorgi neðst á Krýsuvíkurvegi. Einnig var búið að setja nokkur skilti sem lét bílaumferð vita að hjólakeppni væri í gangi. Drykkjarstöð fyrir hjólalegg var staðsett rétt fyrir ofan hringtorgið og var það haft þannig til að keppendur gátu kallað eftir drykk á niður leið en fengið hann svo afhendan eftir að þeir fóru fyrir hringtorgið. Það var einnig annar tilgangur með staðsetningu drykkjarstöðvarinnar og hann var að keppendur voru á frekar lítilli ferð þegar þeir fara fram hjá og þar með var búið að minnka hættu á slysum. Það voru tveir starfsmenn á þessari stöð sem sáu um að rétta keppendum drykki og telja ferðir keppenda og stóðu þeir sig með prýði. *Eftir ábendingu eins starfmanns á þessar drykkjarstöð um að þau glösum sem voru notuð væru ekki góð, of lítil þar sem það sullaðist helmingurinn upp úr glasinu við að afhenda keppendum þau. Spurning um að athuga með að fá 50cl kók glösum fyrir næstu keppni og setja bara um 20 til 25 cl í þau svo að það sullist ekki neitt við afhendingu glasanna. Svo þarf að hafa fleiri starfsmenn á þessari stöð eins og áður hefur komið fram, lánmark 4 fyrir þennan fjölda keppenda.*

Starfsmenn á snúningskeilu (Grétar og Ágústa) stóðu sig með prýði þar sem þau tóku milli tíma á hverjum keppenda fyrir sig, en ekki fór mótstjóri fram á það við þau. Þau voru einnig að láta keppendur vita hvað þau voru lengi með hvern hring, það sést á myndbandi sem Guðrún Helga tók. *Verð að minnast aftur á þau mistök að það gleymdist/var ekki tími til að framkvæma skoðun á hjólum og merkja þau til að auðvelda talningarfólki vinnu sýna. Þetta er hlutur sem þarf að laga fyrir næsta ár.*



Mynd 1: Fyrrihelmingur hjólaleiðar, frá sundlaug og upp Krýsuvíkveg.



Mynd 2: Seinni helmingur af hjólaleið, guli punkturinn er snúnings punktur.

- *Hlaupabraut:* Var í umsjá mótstjóra. Hlaupið var eftir göngustígum og götum Vallarhverfisins. Merking hlaupabrautar var með pílum í götu og keilum á völdum stöðum. Notaðar voru keilur ef hugsanlega keppendur hefðu getað stytt sér leið og því voru þær settar upp til að þeir færu utan um þær og þar af leiðandi færu rétta leið. Snúningspunktur var við þriðja hringtorg á Ásvallabraut frá Ásbraut. Þar var upp sett drykkjarstöð, þar var hægt að fá vatn, Powerade og goslaust kók. Það voru tveir starfsmenn á þessari stöð sem sáu um að hafa nóg af drykkjum fyrir keppendur og einnig töldu þeir keppendur og merktu við þegar þeir fóru framhjá til að tryggja að engin væri að gera vitleysu í talningu. Einnig var drykkjarstöð við Ásvallalaug og þar voru einnig tveir starfsmenn. *Keppendur voru almennt ánægðir með skipulag hlaupaleiðar, þar sem það var ekki boðið uppá tvær drykkjarstöðvar í fyrra (2009) en það er vaninn í maraþonhlaupi að hafa um 2,5 km á milli drykkjarstöðva og lukkaðist það vel að mestu leyti. Eins og áður hefur komið fram þarf að hafa að lágmarki þrjá starfsmenn á hvorri stöð fyrir sig og tala nú ekki um ef keppendafjöldinn verður enn meiri á næstu árum þá er þörf fyrir fleiri starfsmenn.* Eins og á

drykkjarstöð á hjólaleið þá gátu keppendur skilið eftir sína drykki og mat, en bara á drykkjarstöð við Ásvallalaug, það sem skilið var eftir þurfti að vera vel merkt.



Mynd 3: Hlaupaleið, sést á mynd hvar Ásvallabraut var lokað á meðan keppni stóð.

Keppnisdagur:

- Keppnisstjóri fór kl. 06:00 uppá Krýsuvíkurveg til að sópa hjólaleið, þ.e.a.s. hringtorgið þar sem keppendur snúa við. Það er stórhættulegt að hafa lausa mól á malbikinu þar sem keppendur koma á mikilli ferð í hringtorgið. Einnig var farið upp Krýsuvíkurveg og sópað við öll gatnamót þar sem einhver lausamöl var.
- Uppúr kl.: 07:00 var keppnisstjóri kominn að Ásvallalaug og var þá hafist handa við að setja upp alla aðstöðu, skiptisvæði, endamark, drykkjarstöð, stjórnstöð og fl. keppendur fóru að mæta uppúr kl. 7:30 og ekki voru allir keppendur búnir að fá númer og leiðbeiningar, en þeir sem mættu daginn áður í brautarskoðun voru búnir að fá allt sitt.

- Keppni var startað kl. 8:30 af Kristínu Pétursdóttir formanni Sundfélags Hafnarfjarðar.
- Keppni lauk um kl. 15:00.
- Frágangur: Strax eftir að seinasti keppandi kom í mark var farið í ganga frá og ná í allar keilur á hlaupaleið, skiptisvæði og endamark tekið niður. Strax eftir að seinasti keppandi á hjólaleið var farinn framhjá drykkjarstöð við Krýsuvíkurveg var hún tekin niður og komið með allt dót til baka og um leið og seinasti keppandinn var farinn framhjá snúningskeilu var tekið saman þar og keppanda fylgt áleiðis að endamarki. Mótstjóri fór í að undirbúa verðlaunaafhendingu ásamt Steini Jóhannssyni. En Steinn fór áður en keppni var búin að setja upp salinn fyrir verðlaunaafhendingu, *en sundfélagið ætlaði að vera búin að því daginn áður en það hafði misfarist.*
- Verðlaunaafhending fór fram kl. 16:20 og tók u.þ.b. 40 mín
- Send var út fréttatilkynning til helstu fréttamiðla sem sjá um íþróttafréttir strax að lokinni verðlaunaafhendingu. Úrslit voru komin á vefinn strax að lokinni keppni

Samantekt: Það er greinilegt að hægt er að láta þessa keppni verða enn betri með tímanum. Til þess þarf fleiri starfsmenn á keppnisdag og lengri undirbúningstíma. Þurfum að gera keppnina sýnilegri fyrir almenning, vantar merkingar á keppnisstað á keppnisdegi, þ.e.a.s. flagga fánum styrktaraðila. Þurfum einnig að gera plaköt sem verða sett upp á helstu íþrótt- og æfingasölum á stór-Reykjavíkursvæðinu nokkrum vikum, mánuðum áður en keppni er haldin.