



Islev Triathlon 2019

Tidsplan

- 07.30 Åbning for registrering og der er løbende registrering.
- 07.30 Skiftezone åbner for check-in.
- 08.15 Briefing og første deltagere til check-in til svømning. Der er briefing 30 min før hver start, dette foregår ved målområdet. Desuden vil der være en instruks inden hver svømmestart 10 min før hver heat, dette vil foregå på bassinkanten.
- Ca 12.00 Præmieoverrækkelse
- Man har selv ansvaret for at være klar til start jf. sit heat.
- Børn er kl 0830 og 0845.
- Kvinder lang er Heat 1 kl 0900 og 2 kl 0915.
- Mænd lang er Heat 3 kl 0930, Heat 4 kl 0945 og Heat 5 kl 1000.
- Kvinder kort er Heat 6 kl 1015.
- Mænd kort er Heat 7 kl 1030.

Parkering

Parkering på dagen er muligt at parkere på Islev Skole. Vær opmærksom på at der er deltagere på ruten fra kl 0800.

Omklædning

Der er omklædning og bad i Islevbadet.

Check-in

Afhentning af startnummer og registrering kan ske i flg. Tidsrum:
Søndag kl. 07.30 – 10.15
HUSK at der er kan være atleter i aktion så vis hensyn.

Chip og Badehætter

Chip skal fastgøres på anklen, hvorefter den skal afleveres efter mål.

Badehætter udleveres i svømmehallen og disse skal bruges under svømningen.

Det er vigtigt at du bruger den farve hætte du får tildelt.

Start

Når startskuddet går, befinder alle sig i vandet. I vil være op til 6 deltagere på hver bane så aftal på banen hvordan i fordeler jer. I har selv ansvaret for at tælle banerne.

Svømning

Børn svømmer på tværs af bassinet og i alt 100 m dvs. 8 baner.

Langdistance svømmer 400 m i alt 16 baner.

Kortdistance svømmer 200 m i alt 8 baner.

Sikkerhed

Har du brug for hjælp i forbindelse med ulykke, krampe osv., så lig dig på ryggen og ræk en arm lodret i vejret.

Cykling

Efter svøm, løbes der op til Skiftezone. I skal sørge for at begrænse mængden i har liggende ved cyklen. Tasker etc. skal placeres uden for skiftezone.

Det er påkrævet at deltagere har godkendt cykelhjelm og materiel.

Cykelruten vil ikke være lukket for trafik, så i skal overholde færdselsreglerne. Der vil være skiltning på ruten så der ikke opstår tvivl. Færdselsregler og anvisninger fra officials skal efterkommes. Det er deltagerens eget ansvar at overholde færdselsreglerne ud fra

færdselslovens §37 og Nordsjællands politikreds vedtægter § 48.

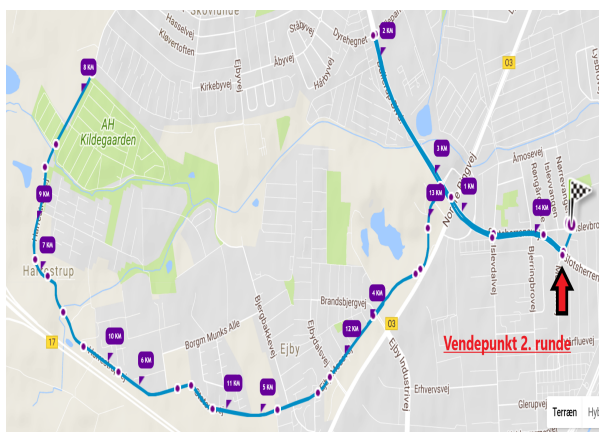
OBS: Overtrædelse af dobbeltoptrukne midterlinjer på vejen medfører øjeblikkelig diskvalifikation.

Det er deltagerens eget ansvar at kende ruten. Efter cyklingen, skal cyklen placeres i stativerne. Cykelskoene må gerne blive på cyklen.

Der må ikke cykles i skiftezone.

Børn cykler på den første del af løberuten, således børn gennemfører cykel og løb på samme rute.

For langdistance skal i huske at vendepunkt for anden runde er på Slotsherrensvej ud for Nørrevangen.



Cykelregler og sikkerhed

Stævnet er non draft stævne.

Det betyder at der godt må køres på tricykler med enkeltstartsbøjler monteret.

For non – draft er 10 meter reglen gældende.

Dvs. At der minimum skal være 10 meter mellem atleter på cykelruten, med undtagelse af overhaling. En overhaling skal overstås indenfor 30 sek., og det er vedkommende der bliver overhalet der har pligt til at lade sig falde 10 meter tilbage.

Der vil være dommere på MC'ere der sikre dette vil blive overholdt.

Løb

Der løbes en ud hjem rute på 3 km. Så der løbes en eller to omgange. Børn løber på samme vej som de cykler. Mål er placeret ved

skiftezone. Der vil der være placeret væskedepot tæt ved skiftezone.

Opdateringer

På www.i-tri.dk ligger vi ændringer eller nyheder ud løbende, så hold jer opdateret her.

Vi glæder os meget til at give jer en fantastisk triathlonoplevelse 😊

Trihilsen

Islev Triathlon Klub

