

Tveitoparken Mini-Triathlon

Deltakerinfo 2016

Velkommen til årets minitriathlon. Her er litt kortfattet informasjon som det er lurt å lese igjennom på forhånd. Om det er noe vi har glemt – ikke nøl med å spørre oss på crew@rjukanminitriathlon.no eller i sekretariatet.



Parkering: Det er ikke anledning til å parkere langs traseen rund Tveitoparken. Benytt sidegater.

Sekretariatet holder til i paviljongen i Tveitoparken og er åpent fra kl. 12:00 på søndag. Her kan man gjøre påmelding frem til 14:30.

I sekretariat henter man også sitt startnummer i god tid før start.

Alle deltakere må ha med følgende utstyr: **Sykkel, sko og sykkehjelm. Håndklær** er lurt. Husk **skiftetøy** til å ha på etter konkurransen. Det er ingen krav til type sykkel eller øvrig utstyr. De fleste velger å svømme /sykle/løpe i samme shorts/T-skjorte.

Kiosken holder åpent fra kl. 12. Det vil bli salg av pølser, vafler, boller, kaffe og brus. **Husk å ta med kontanter eller bankkort.**

Generelle regler:

Det er påbudt med sykkehjelm! Hjelmen skal være festet før man forlater skiftesonen.

Sykkelen skal trilles ut av skiftesonen til asfalt.

Alle deltakere skal møte opp ved start 5 minutter før for briefing.

Spesielle regler for Heat 1 – Heat 3 (alder 3 – 10 år):

Heat 1 – 3 skal svømme / vasse med sko.

For 3-6 åringene er det lov for foreldre å hjelpe barna rundt.

Det er viktig at 3-6 åringene fjerner syklene sine fra skiftesonen fortest mulig.



Vi ber om at 7-10 åringene gir beskjed ved uthenting av startnummer om de ønsker å svømme eller vasse.

Umiddelbart etter målgang leverer utøverne startnummer i sekretariatet og får finisher T-shirt og frukt.

Spesielle regler for Heat 4 – Heat 5 (alder 11-16 år)

11-16 åringene skal svømme uten sko. Før start settes skoene ved sykkelen i skiftesonen. Det kan være lurt å ha med et håndkle til å tørke føttene med. Deltakerne må sykle og løpe med sko.

Sykkelen skal trilles ut av skiftesonen til asfalt. Sykling i sonen gir tilleggstid på 1 minutt.

Hjelmen skal være festet før man forlater skiftesonen.

Sykkelen skal settes tilbake der den ble hentet og hjelmen settes oppå.

Startnummer skal være foran på magen/brystet under hele konkurransen. Det er viktig at startnummer er synlig forfra ved målpassering.

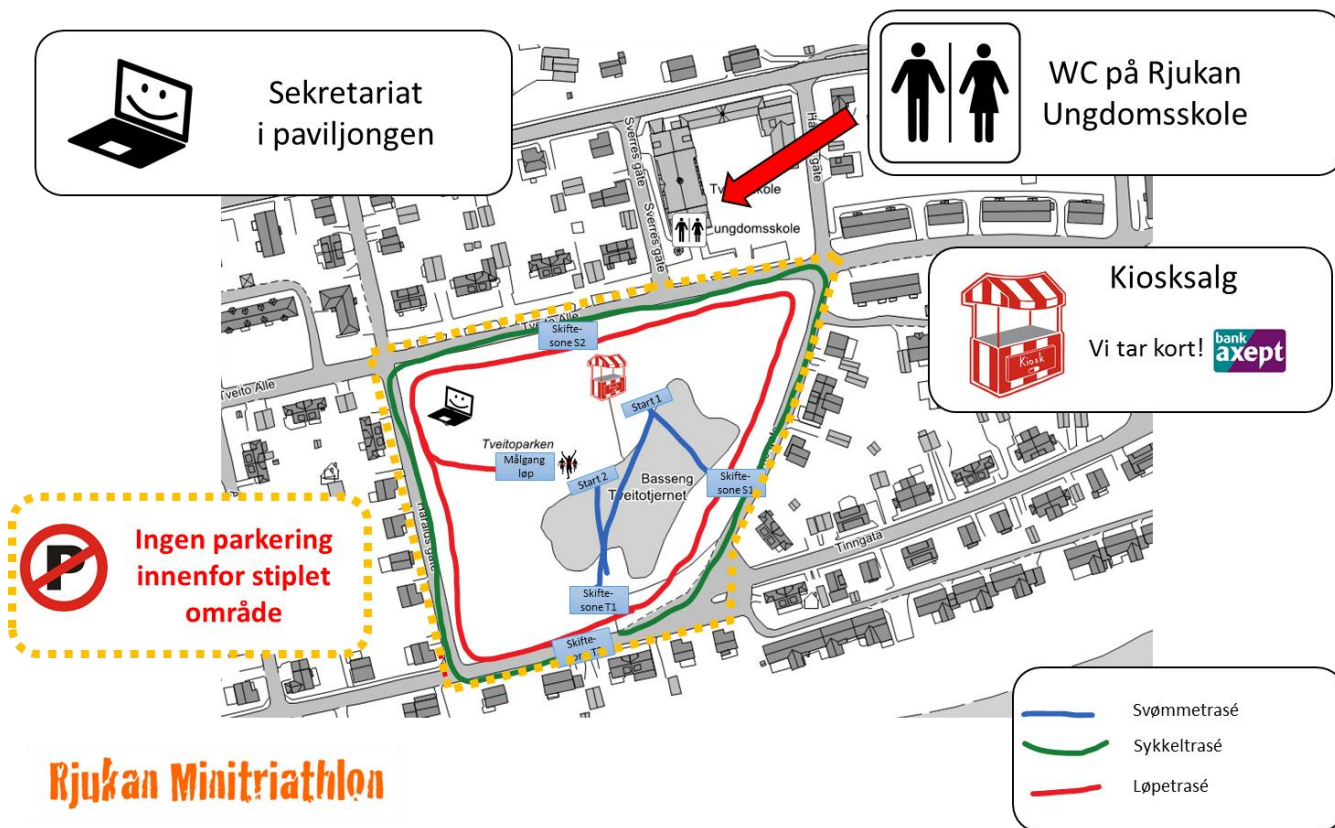
Umiddelbart etter målgang kan deltakerne gå til sekretariatet og få finisher T-shirt og frukt.

Tidspunkter/starttider/puljer

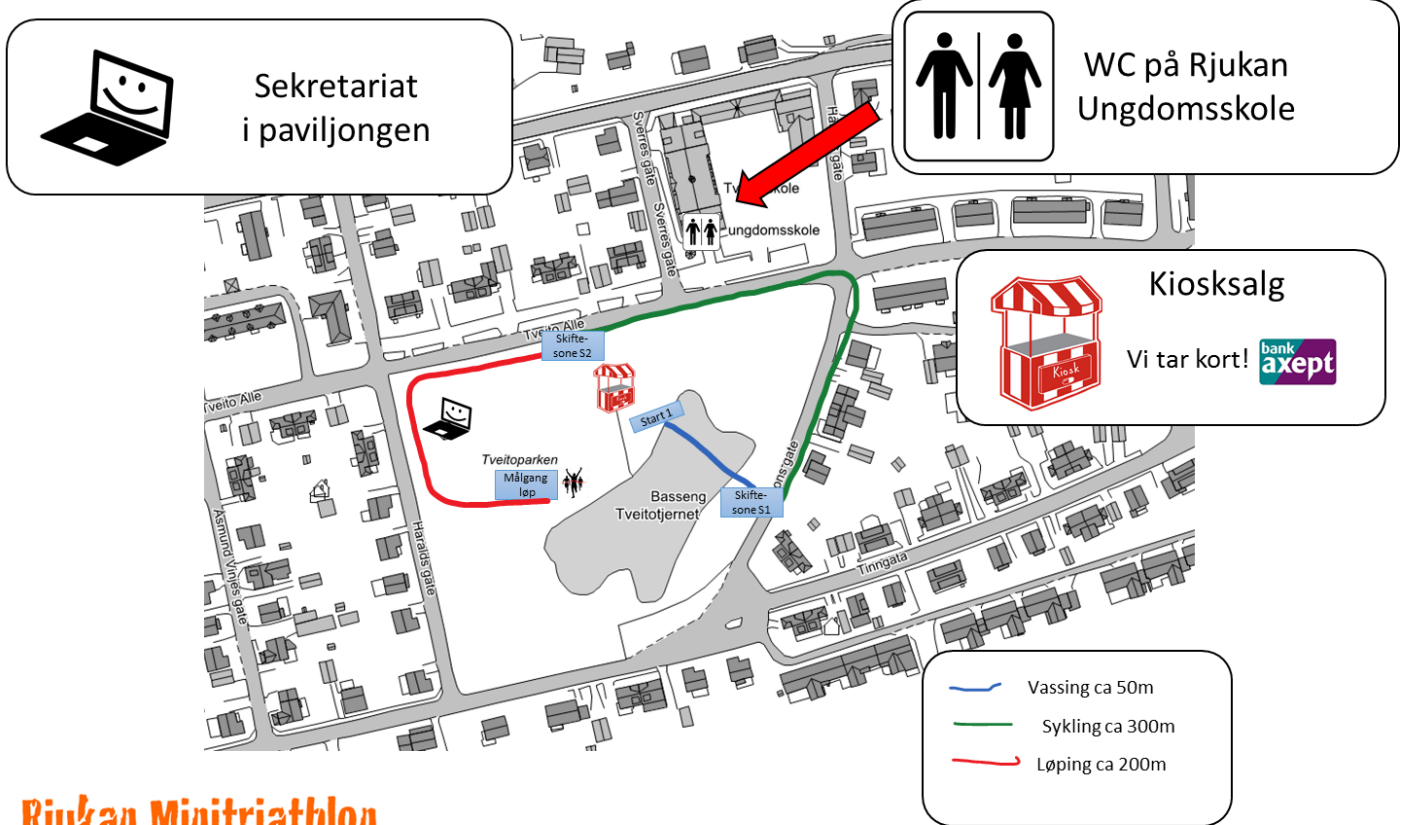
15:00	Heat 1 – 2010-2013 (3 – 6 år)	50m vassing 300m sykkel 200m løping
15:15	Heat 2 – 2006-2009 (7-10 år)	50m svømming 1 runde sykkel 1 runde løping
15:30	Heat 3 – 2006-2009 (7-10 år)	50m vassing 1 runde sykkel 1 runde løping
15:45	Premieutdeling heat 1-3	
16:00	Heat 4 – 2003-2005 (11-13 år)	70m svømming 2 runder sykkel 1 runde løping
16:20	Heat 5 – 2000-2002 (14-16 år)	70m svømming 3 runder sykkel 2 runde løping
16:45	Premieutdeling for heat 4-5	
17:00	Heat 6 – SwimRun (11-16 år)	70m svømming 1,5 runde løp 70m svømming 1 runde løp
17:15	Deltakerpremie SwimRun	
17:20	Trekning av 2 sykler på startnummer Loddtrekning av fruktkurver	Vinnere må være tilstede – om ikke trekkes ny vinner.

Husk å møte opp ved start senest 5 minutter før for briefing!

ARENAKART




Heat 1 - ARENAKART 3-6 år

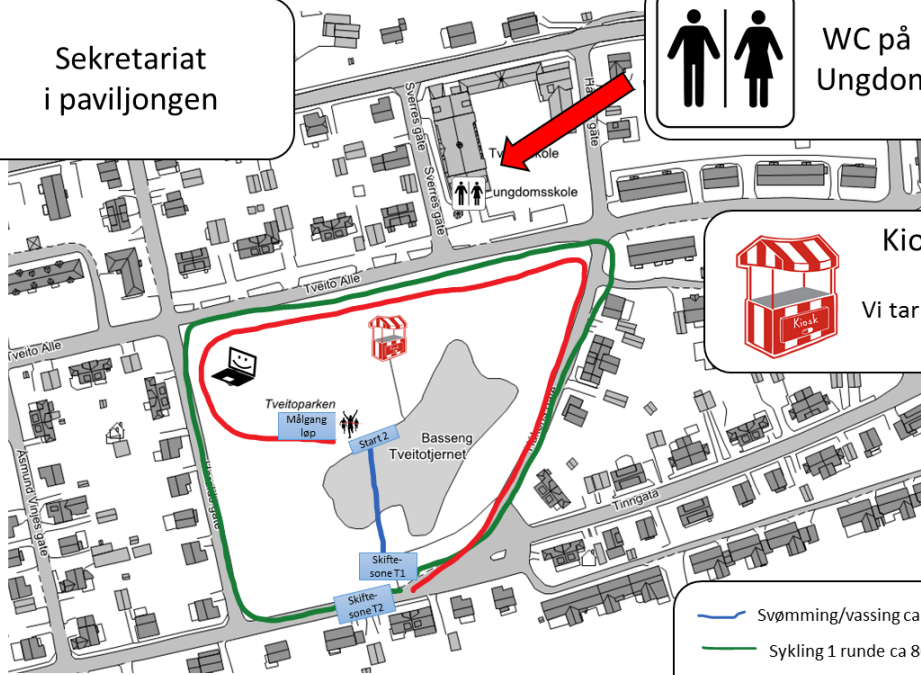


Rjukan Minitriathlon




Heat 2 / 3 - ARENAKART 7-10 år

 Sekretariat i paviljongen

 WC på Rjukan Ungdomsskole



 Kiosksalg
Vi tar kort! 

 Svømming/vassing ca 50 m
 Sykling 1 runde ca 800m
 Løping 1 runde ca 500m

Rjukan Minitriathlon

Heat 4 - ARENAKART 11-13 år



Rjukan Minitriathlon

Heat 5 - ARENAKART 14-16 år



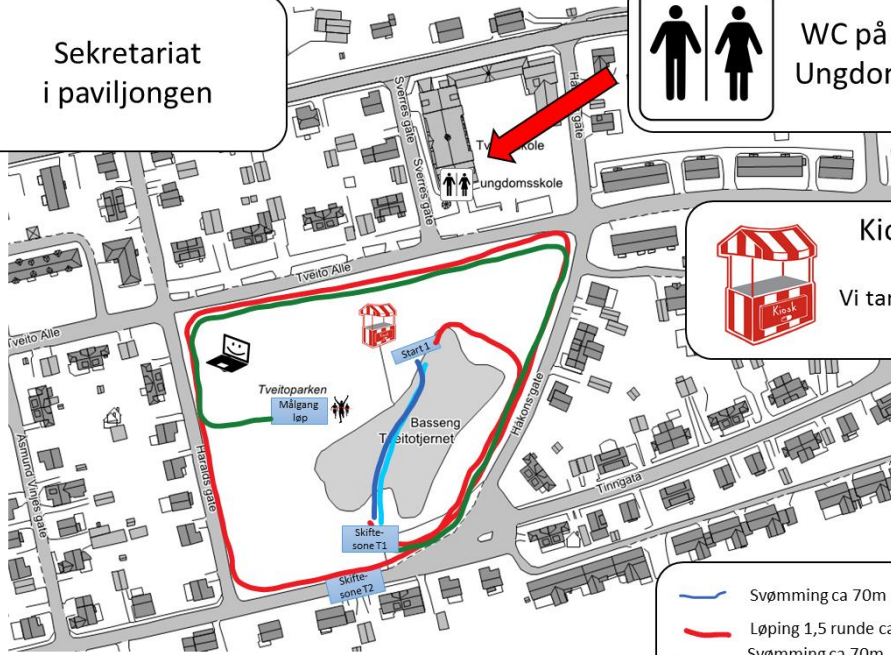
Heat 6 - ARENAKART SWIMRUN



Sekretariat
i paviljongen



WC på Rjukan
Ungdomsskole



Kiosksalg

Vi tar kort!

- Svømming ca 70m
- Løping 1,5 runde ca 700m
- Svømming ca 70m
- Løping 1 runde ca 500m

Rjukan Minitriathlon