

Tveitoparken Mini-Triathlon

Deltakerinfo 2023

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.

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 målplassering.

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

Tidspunkter/starttider/puljer

| | | |
|-------|-------------------------------------|---|
| 15:00 | Heat 1 – 2017-2020 (3 – 6 år) | 50m vassing 300m sykkel 200m løping |
| 15:15 | Heat 2 – 2013-2016 (7-10 år) | 50m svømming 1 runde sykkel 1 runde løping |
| 15:30 | Heat 3 – 2013-2016 (7-10 år) | 50m vassing 1 runde sykkel 1 runde løping |
| 15:45 | Premieutdeling heat 1-3 | |
| 16:00 | Heat 4 – 2010-2012 (11-13 år) | 70m svømming 2 runder sykkel 1 runde løping |
| 16:20 | Heat 5 – 2007-2009 (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 | Vinnere må være tilstede – om ikke trekkes ny vinner. |

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

