

Lidt praktisk information i forbindelse med Triatlon til fordel for børn 5. juni 2017

Indcheckning kan ske fra kl. 08.00 – seneste indcheckning er kl. 11.00 i Slingerup Hallen. Her vil I få udleveret en pose med et startnummer, 2 festivalarmbånd – det ene til håndledet og det andet til cyklen, T-shirt & en chip. Husk, at chippen skal afleveres efter endt triatlon (der vil stå hjælpere og tage i mod chippen) – inden man bevæger sig ud af målzonen, da man ellers vil blive opkrævet kr. 200,00.

De første deltagere springer i vandet kl. 09.00 – dette er deltagere på OL distancen. Der er 6 baner i Slingerup Svømmehal i 25m baner. Der vil være rullende starter, så der vil blive smidt en i vandet for hver halve bane, indtil der er kommet 4 i på hver bane. Hver gang der kommer en op af vandet, bliver den næste smidt i. Det er derfor kun "vejledende" starttider, som man har fået udleveret. Man bedes møde op i svømmehallen omkring 15-20 min, inden starttiden. Hvis der er ledigt på en af banerne, vil man blive smidt i – uanset starttiden. Der vil være banetællere på OL distance og der er derfor et must, at man bærer den badehætte, som man få udleveret. Denne skal afleveres tilbage igen efter endt svømning. På de øvrige distancer skal man selv tælle baner. 50km distancen skal man svømme 20 baner og på 25km/15km skal man svømme 8 baner, og 8km skal man svømme 4 baner. Man svømmer fra den lave ende af bassinet mod den dybe. Hovedspring er ikke tilladt.

8km distancen vil dog tidligst blive sat i gang kl. 11.30 – uanset om der er nogle i bassinet, da vi skal være sikre på, at hjælperne er på plads inden.

Vær opmærksom på, at man ikke må gå hen over startmåtterne, når man har chippen på, da det selvfølgelig vil udløse starttiden.

Her kommer starttiderne for hver gruppe:

- OL distance kl. 09:00
- 50km distance kl. 10:00 ca
- 25km distance kl. 10:20 ca
- 15km distance kl. 10:40 ca
- 8km distance kl. 11:30

Husk at møde i god tid, så vi ikke bliver forsinket.

Der er skabe i Svømmehallen, hvor man kan låse sine ting inde – husk en 20'er til skabet. Da der ikke er nok til alle, bedes man tømme skabene, så snart man ikke har brug for dem længere og evt. dele med andre. Derudover

kan man selvfølgelig placere ens ting i skiftezone. Det er tilladt at svømme med vådragter.

Der er reserveret 1 plads til hver cykel. Der vil være numre på pladserne, som vil være det samme, som ens startnummer.

Efter endt svømmetur, løbes ud af døren bag på svømmehallen eller igennem omklædningen i svømmehallen. Herefter køres der ud på ruterne. OL & 50km kører cykelruten 4 omgange, 25km 2 omgange og 15km 1 omgang. Man fortsætter ud af Kongensgade på runde 2, 3 & 4 for OL/50km's vedkommende og på runde 2 for 25km's vedkommende (man skal selvfølgelig selv have styr på, hvor mange omgang, man har cyklet). Sidste omgang kører man ned af MP Jensensvej mod hallen og skiftezone. Cyklen sættes tilbage på cykelstativerne, hvor der evt. skiftes til løbesko og der fortsættes ud på løberuten.

Bemærk, at der ikke må cykles i skiftezone.

Der vil være cykelstativer i skiftezone, hvor man kan placere cykel, cykelhjelme & sko mm.

Man skal være opmærksom på, at man skal være i skiftezone i minimum 22 sekunder, ellers registrerer systemet ikke skiftet.

Der er lavet om på ind/udcheckningen/skiftezone i år. Der vil være en indslusning med vagter til cykelskiftezone. Det er ikke muligt at afhente startnumre for andre, da man vil få udleveret startnummer, et armbånd samt et nummer til cyklen. Disse 3 ting giver adgang til skiftezone. Der er ikke adgang for andre end deltagere/de frivillige hjælpere i skiftezone (heller ikke familie mm). Dette er blevet ændret på baggrund af evalueringerne for 2014. Vi håber på Jeres forståelse for dette og beder Jer informere Jeres familier mm om dette, så det bliver respekteret. Børn må gerne deltage, men hvis de deltager uden en voksen, skal de selv kunne klare omklædningen/skiftezone alene.

Målområdet er ved teltet.

Efter endt triatlon distance skal chippen afleveres og man får udleveret sin sandwich & vand.

Der vil ikke vanddepoter på cykelruten (husk drikkedunk). På løberuten vil der være 2 vanddepoter. Den første på stien ved starten af løberuten, og det andet vanddepot ca. halvvejs på ruten. Derudover er der vanddepot ved målstregen.

Husk, at overholde færdselsloven, når I bevæger Jer rundt i Slangerup. Hvor der er cykelstier bedes disse benyttes. **Cykelhjelme er påbudt.** Vi har ikke lov til at stoppe trafikken, da det kun er Politiet/hjemmeværnet, som har lov til dette. Pas på Jer selv og hinanden.

På cykelruten skal I være opmærksom på krydset mellem Jordhøjbakke/Kongengade/Lystrupvej. Man kan få temmelig meget fart på ned af bakken, men krydset kan være rigtig farligt, så husk, sætte farten ned og orienter Jer, inden I kører over vejen. Af samme grund har vi 4 hjælpere stående på dette sted.

Vi har sat et telt op, hvor vi har samlet nogle udstillere, samt nogle oplysningsstande fra Julemærkehjemmet Kildemose og Bryd Tavsheden. Derudover er der vores tombola & en lille cafe med borde/bænke. Husk masser af småpenge. Vores tombola er åben hele dagen, og overskuddet går direkte videre til Julemærkehjemmet Kildemose og Bryd Tavsheden. I løbet af dagen har vi en DJ stående ved målområdet.

Der vil være opstillet en grill, hvor det vil være muligt at købe grillede pølser, brød, sandwich, salat & øl, vand & sodavand. Derudover vil der være et lille udvalg af slik & kage, kaffe & te.

Vi har hjælpere stående rundt omkring på ruterne samt i og omkring hallen. De er udstyret med en rød hjælper T-shirt, samt reflex veste. Er I i tvivl om noget, kan I spørge dem. Styregruppen er udstyret med lilla bluser/Ziphoods, så vi er nemme at kende, kom gerne og spørg os.

En lille bøn – Lad venligst være med at smide affald (gel, cykelslanger mm) undervejs på ruterne – det er noget svineri og der er kun os til at rydde op efter det. På forhånd tak.

Man vil efter løbet kunne finde resultater på <https://app.lap.io/event/2017-triatlon-til-fordel-for-boern/results>

Hvis man tager billeder undervejs, må I meget sende dem til os, så vi kan samle alle billeder fra dagen og lægge dem til rådighed for vores deltagere.

Vel mødt til vores arrangement. Vi glæder os til at se Jer. Kom og vær med til at gøre dagen lige så fantastisk, som de foregående år. Og vær med til at sende en masse penge afsted til Julemærkehjemmet Kildemose samt Bryd Tavsheden.

Der vil være overrækkelse af checks efter alle er kommet i mål – vi regner med, at det bliver ca. kl. 14:00.

Med sportslige triatlonhilsner fra

Styregruppen - Triatlon til fordel for børn

Kasper, Natasha, Lisa, Ken & Eva