



Karlslunde Tri

Børnestævne 20. september 2014

Primær kontakt person under stævnet er: Stævneleder Brian Hesselø tlf. 30718137 – men der er naturligvis rigtig mange andre hjælpere på dagen – bare se efter de gule veste. Formålet med stævnet er at give børnene en introduktion til Triatlon og at de får en god oplevelse :-)

Stævnet foregår i og omkring greve
svømmehal, adressen er:

Jørgen Bachs plads 1, 2670 Greve

Indhold

Velkommen til Karlslunde Tris 1. børnetristævne.....	2
Indtjekning opsætning.....	2
Svømning	5
T1 omskiftning fra svømning til cykling.....	6
Cykling	6
T2 omskiftning fra cykling til løb.....	6
Løb	7
I mål/Efter mål.....	7
Generelt om stævnet.....	7

Velkommen til Karlslunde Tris 1. børnetristævne

Vi har glædet os rigtig meget til at afholde dette børne tri stævne, og håber at det bliver en rigtig god oplevelse for dig. Lige meget om det er første gang at du prøver en triatlon eller om du har prøvet det før, så er det vigtigt at du sammen med dine forældre gennemgår denne guide, der er mange vigtige informationer.

Indtjekning opsætning

På startlisten, som er rundsendt og tilgængelig på hjemmesiden (<http://karlslundetri.dk/wp-content/uploads/2014/09/Deltagere-bornetri-2014.pdf>), kan du se hvad tid dit barn skal starte. Kom i rigtig rigtig god tid inden, så der er tid til at sætte nr. på cyklen, hjelmen trøjen osv.

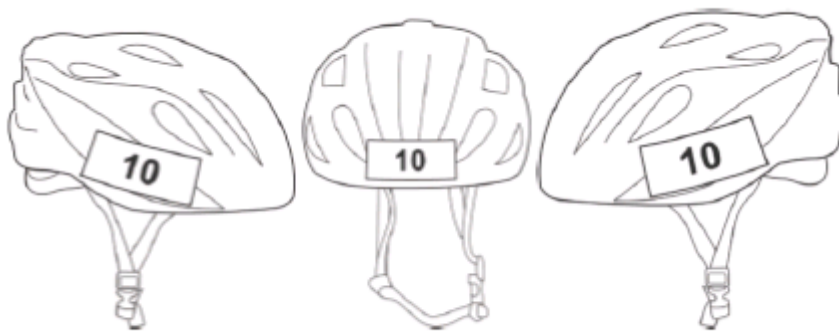
Gennemgå kort området med dit barn, og se hvor der løbes ind og ud af skiftezone. Det er meget vigtigt at I ikke går over de røde tidstagningsmætter, før og efter løbet.

Du skal så senest 30 min. før start have foretaget check-in i stævnekontoret (I greve svømmehals forhal). Kom i god tid, der kan være kø ved check-in.

Ved tjek ind modtager du din pose med startnummer og den lånechip, du skal benytte i stævnet. Den er til låns og skal afleveres bagefter. Derudover bliver dit startnummer skrevet på din hånd med tusch af officials som udleverer posen til dig.

I kuerten er der 2 numre, det ene skal sættes på cyklens styr pegende fremad med de plastikstrips som ligeledes findes i posen og det andet nummer skal sættes på den trøje som der skal cykles og løbes med, sikkerhedsnåle er vedlagt. Hvis du er i tvivl så spørg hjælperne i de gule veste. Alternativt kan du købe et nummerbælte, som du kan bruge til nummeret.

Derudover er der 3 klistermærker som skal sættes på din hjelm:



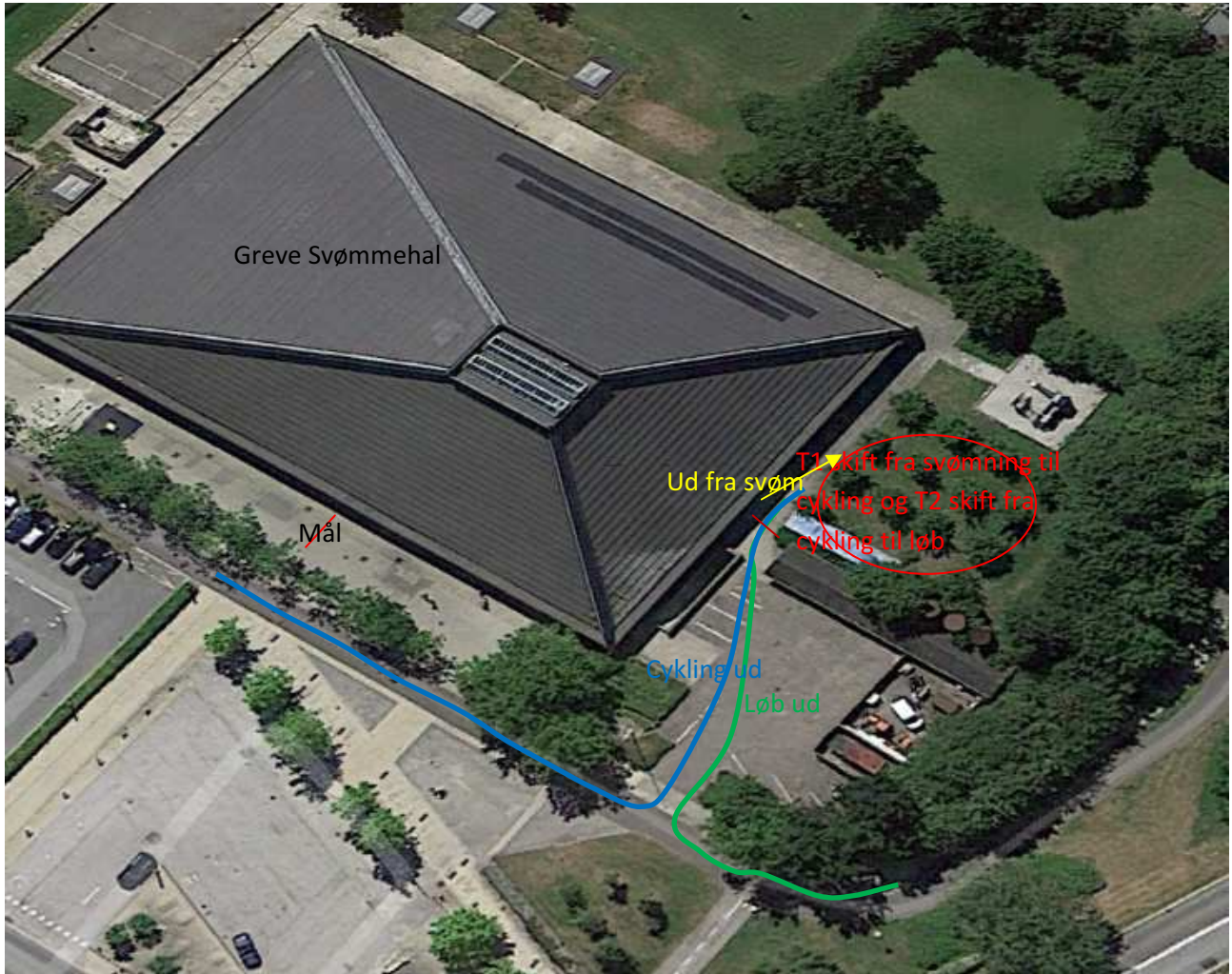
Derudover er der en chip, chippen skal sættes på anklen (helst højre ankel) inden svømningen og skal bæres igennem hele stævnet igennem, se eksempel nedenunder. Det er derfor meget vigtigt at du inden du skal starte ikke krydser de røde tidstagningsmåtter med chippen om anklen.

Montering af ChampionChip på ankel i triathlon-konkurrencer

Montering af ChampionChip på anklen i neo pren velcro-bånd.
Ved brug af våddragt kænnes denne udover chip og velcro-bånd.



Efter checkin, så går du ud til skiftezonen uden for hallen og går til "cykel-checkin" slusen (spørg evt. hjælpere i gule veste om vej). Inde i skiftezonen finder du en ledig plads og stiller/ligger din cykel her. Ved din cykel placerer du også dine øvrige ting du skal bruge i stævnet. Fx cykelhjelm, løbesko, trøje med nr. mv. Benyt også lejligheden til at orientere dig om, hvordan skiftezonen er indrettet. Hvor løber du ind fra svømning, ud til cykling, kommer hjem fra cykling og ud på løberuten. Når du er i gang er det ærgerligt at løbe de forkerte steder hen. Orientering i skiftezonen er triathlonsportens 4. disciplin.



Der vil være tidstagningsmætter lige ud for skiftezone og i mål. Formålet er at der vil være tider tilgængeligt for:

- svømmetid+lidt løb ud af svømmehallen
- tid brugt i T1 (skift fra svømning til cykling)
- tid på cyklen
- tid brugt i T2 (skift fra cykling til løb)
- tid brugt på løb

Barnets personlige tider vil være offentligt tilgængelige på www.karlslundetri.dk

Det er vigtigt at børnene følger de afspæringer og stier som er lavet opstillet på dagen, da de er med til at guide barnet igennem, til og fra skiftezone og ud på cykel og henholdsvis løb, det gælder også når de kommer ud fra svømningen til T1.

Der er også MEGET vigtigt at både børn og voksne hele tiden viser hensyn og er opmærksom på at der børn, som er i gang med stævnet, så man de ikke går i vejen i

Svømning

Inden start går du i god tid ind og klæder om til dit svømmetøj. Ligesom du plejer når du skal i svømmehallen, så vask dig grundigt over det hele.

Nu er du parat til at gå ind i svømmehallen.

Kom 5 min. før din heatstart til afkrydsning ved svømmestarten.

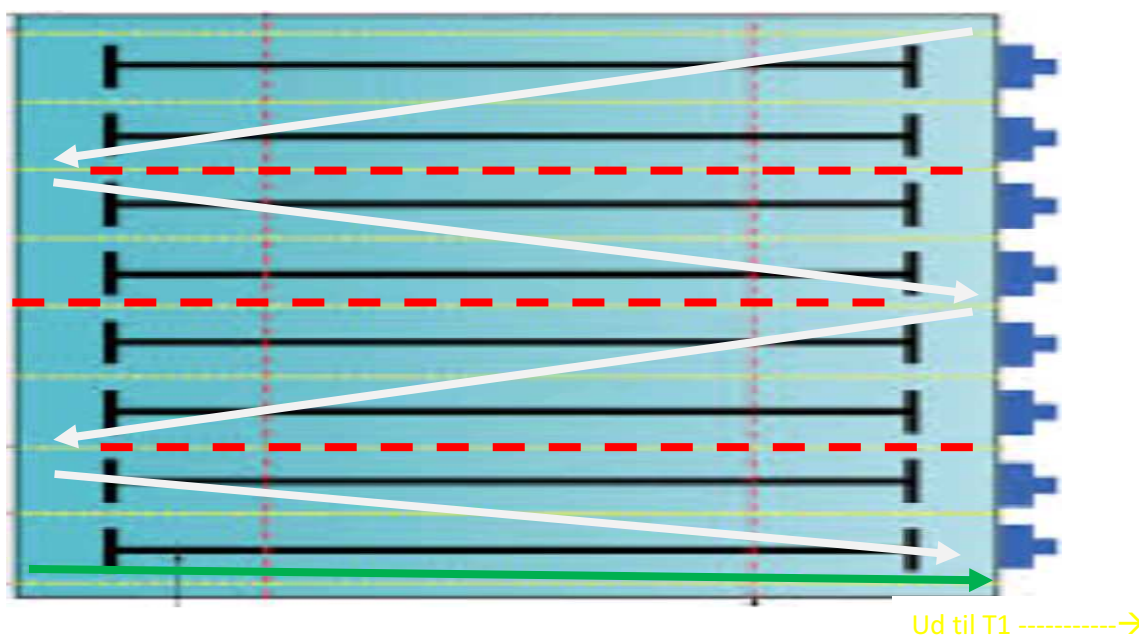
Det er muligt at bruge korkbælte og armvinger, disse vil blive udleveret ved svømmestart. Du skal selv medbringe evt. svømmebriller og badehætte.

På den korte distance, 25 meter, svømmes der på bane 8, med start i den lave ende (1,8 meter) og så svømmes der ned til den anden ende (den dybe 4,5 meter)

På den Lange distance, 100 meter, startes der på bane 1, med start i den dybe ende (4,5 meter). Der vil være banetove som kun sidder fast i den ene ende, som vil være med til at guide hvor der skal svømmes. Barnet behøves ikke røre endevæggen før til sidst, når distancen ruten er svømmet

Grøn pil= kort distance (25 meter)

Hvide pile= lang distance (100 meter)



På begge distancer startes der i vandet ved bassinkanten. I svømmehallen vil der være uddannede livreddere tilstede samt en række kompetente hjælpere.

Efter svømningen løbes der ud til skiftezone. Der er ikke mulighed for at klæde helt om efter svømningen, vi vil foretrække at du løber direkte ud til din cykel i skiftezone og tager din trøje med nummer på og cykelhjem og måske et par shorts udover badedragten.

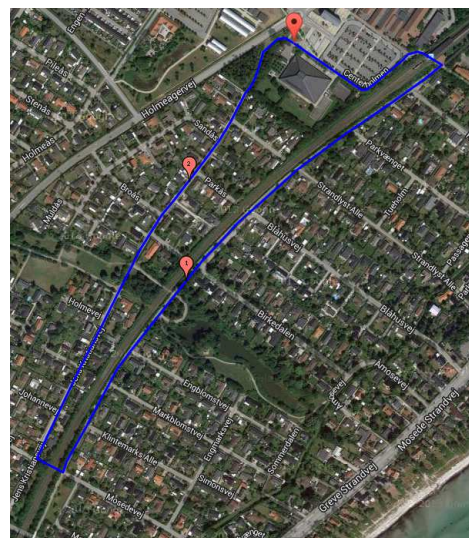
Af hensyn til sikkerheden må der ikke bruges musik i ørerne, det vil sige ingen mp3 afspillere, Ipods eller mobiltelefoner

T1 omskiftning fra svømning til cykling

I skiftezone tager du dit cykeludstyr på – HUSK cykelhjem på - og træk cyklen hen til “cykel ud” slusen. Først efter slusen må du sætte dig op på cyklen. Såfre

Cykling

Du kører 2,5 km (KORT, 1 omgang) eller 5 km (LANG, 2 omgange). Vi har rutevagter hele vejen. Færdselsreglerne skal overholdes og der skal vises agtpågivenhed overfor andre deltagere og anden trafik. Cykelhjem er obligatorisk. Forældre må godt følges med deres børn, forældre skal også have cykelhjem på såfremt de vil følges med deres børn på cyklen. Alle former for cykler må anvendes, bare de kan funktionsdygtige og bremserne fungerer. Cyklerne står uafåstede idet de overvåges dagen igennem af officials. Gør dig bekendt med ruten inden stævnet – se vores rutekort – enten ved at cykle inden (dog INGEN træning på cykel eller rutegennemkørsel på selve stævnedagen af hensyn til øvrige deltagere). Fra skiftezone ved Greve svømmehal cykles der med uret rundt, der cykles mod Greve station langs stien, efter Greve station tages stien sydpå. Inden broen over Mosede Parkvej, cykles til højre igennem tunnelen til Jens Kristiansvej, der drejes til højre ad Jens Kristiansvej. Der cykles til stien og videre via Parkås til Greve Svømmehal. På den lange distance gennemkøres ruten to gange.



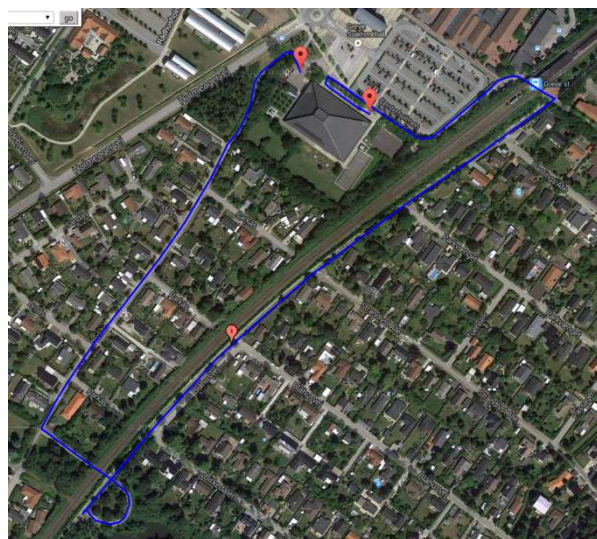
T2 omskiftning fra cykling til løb

Du hopper af cyklen umiddelbart før “cykel ind” slusen, løber med cyklen ind i skiftezone, finder din plads og sætter cyklen. Skifter evt. til løbesko, hvis du har kørt i cykelsko på cyklingen. Ens ting skal være samlet pænt ved ens plads og må ikke bare smides af hensyn til de andre deltagere.

Løb

Du løber hen til "løb ud" slusen og løber ud på løberuten,

Fra skiftezone ved Greve svømmehal løbes der mod uret via stien til Parkås, forenden af Parkås, drejes der til venstre ned ad stien/sneglen rundt, hvorefter der løbes på stien langs jernbanen mod Greve station, fra Greve station løbes der langs stien ned til Greve Svømmehal.



I mål/Efter mål

Når du kommer i mål løber du over den markerede målstreg. Herefter er der vand og frugt. Husk at aflevere din chip i det opstillede kasser.

Da det er et enkeltstart stævne med har vi først det fulde resultat når alle er kommet i mål. Der er af samme årsag ikke nogen præmieceremoni, men vi har i stedet spurtpræmier og lodtrækningspræmier når alle er kommet i mål.

Tjek i målområdet.

Generelt om stævnet

Tid og sted:

Arrangementet finder sted lørdag den 20. september 2014 i og omkring Greve svømmehal. Adressen er Jørgen Bachs Plads 1, 2670 Greve

Starten for de første går kl. 15:30, stævnet køres som enkeltstart med enten 30 sekunders mellemrum mellem hver deltager.

Distancen:

Der bliver 2 distancer afhængig af barnets alder:

-<=8 år (årgang 2006 eller efter) bliver Distancen 25 meter svømning, ca. 2,5km cykling og ca. 2 km løb.

->=9 år (årgang 2005 eller derover) bliver Distancen 100 meter svømning, ca. 5km cykling (cykling 2 runder på en 2,5km rundstrækning) og ca. 2 km løb.

Der svømmes i det dybe bassin, hjælpemidler som svømmebælte og armvinger er tilladte. Der vil naturligvis være livreddere på kanten. Der kan dispensation til forældre kan få lov til at svømme med rundt.

Rundstrækning som der cykles på er ca. 2,5km lang, der cykles højre om på ruten, se ruten her:
<http://www.gmap-pedometer.com/?r=6419867>

Der løbes venstre om ruten, som er ca 2 km. løb., se ruten her: <http://www.gmap-pedometer.com/?r=6419898>

Præmier og tidtagning:

Tidtagning vil foregå med chip, og resultaterne vil være tilgængelige dagen efter løbet.

Der vil være medaljer til alle børnene.

Derudover vil der være lodtrækningspræmier.

Forplejning:

Efter mål der være depot med frugt og vand.

Indtjekning:

Det vil være muligt at tjekke ind fra kl. 14.00 på dagen i området ved skiftezone. Her vil startnumre bl.a. blive udleveret.