



Børnetri 8. september 2018

Primær kontakt person under stævnet er: Stævneleder Martin Nielander tlf. 29229750 – 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 Karlsrunder Tris børnetri	2
Indtjekning opsætning	2
Svømning.....	5
T1 omskiftning fra svømning til cykling.....	6
Cykling	6
T2 omskiftning fra cykling til løb	7
Løb.....	7
I mål/Efter mål.....	7
Generelt om stævnet	7

Velkommen til Karlsrunder Tris børnetri

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.

Det vil være muligt at tjekke ind fra kl. 14.00 på dagen, så kom i god tid.

Der vil være specifik racebriefing for din aldersgruppe/distance, inden start i svømmehallen, inden den 1. starter på distancen.

Indtjekning opsætning

På startlisten, som bliver rundsendt og tilgængelig på hjemmesiden, kan du se hvad tid du skal starte. Kom i god tid inden, så der er tid til at sætte nr. på cyklen, hjelmen trøjen osv.

Gennemgå kort området med dine forældre eller en voksen, og se hvor der løbes ind og ud af skiftezone. Det er meget vigtigt at du ikke går over de røde tidtagingsmætter, før og efter løbet er sat i gang, derfor vil det være praktisk såfremt at du har sat din plads op i skiftezone inden den første starter kl. 15.

Du skal helst inden kl 15:00 og senest 30 min. før din start have foretaget check-in i stævnekontoret (ude foran greve svømmehal). Kom i god tid, der kan være kø ved check-in.

Der kan vil være ventetid ved indskrivning og til start for den enkelte atlet. Nogle skal vente længere end andre, vi sætter pris på din opbakning og tålmodighed.

Men du kan bruge ventetiden til at forberede/klargøre dig selv, drikke lidt væske og klappe/heppe på allerede startende atleter.

Du kan f.eks. også aftale med din forældre og andre hvor de skal stå og heppe 😊

Ved tjek ind modtager du din pose med startnummer og den tidtagningschip, du skal benytte i stævnet. Tidtagningschip er en engangschip som 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 kuverten 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 låne eller måske købe et nummerbælte, som du kan bruge til nummeret, der vil ikke være salg af nummerbælter på dagen.

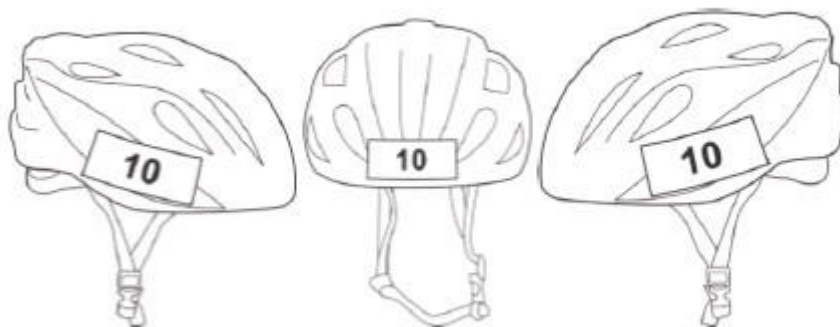
Vi anbefaler at du skriver dit forælders mobilnummer på bagsiden af dit startnummer, som du skal have på trøjen, vi har gjort plads til det.

Kort distance får **sorte** numre

Mellem distance får **røde** numre

Lang distance får **grønne** numre

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 fra start til slut, se eksempel nedenunder. Det er meget vigtigt at du **ikke** krydser de røde tidtagningsmætter med chippen om anklen efter starten er gået, det vil sige efter kl. 15.

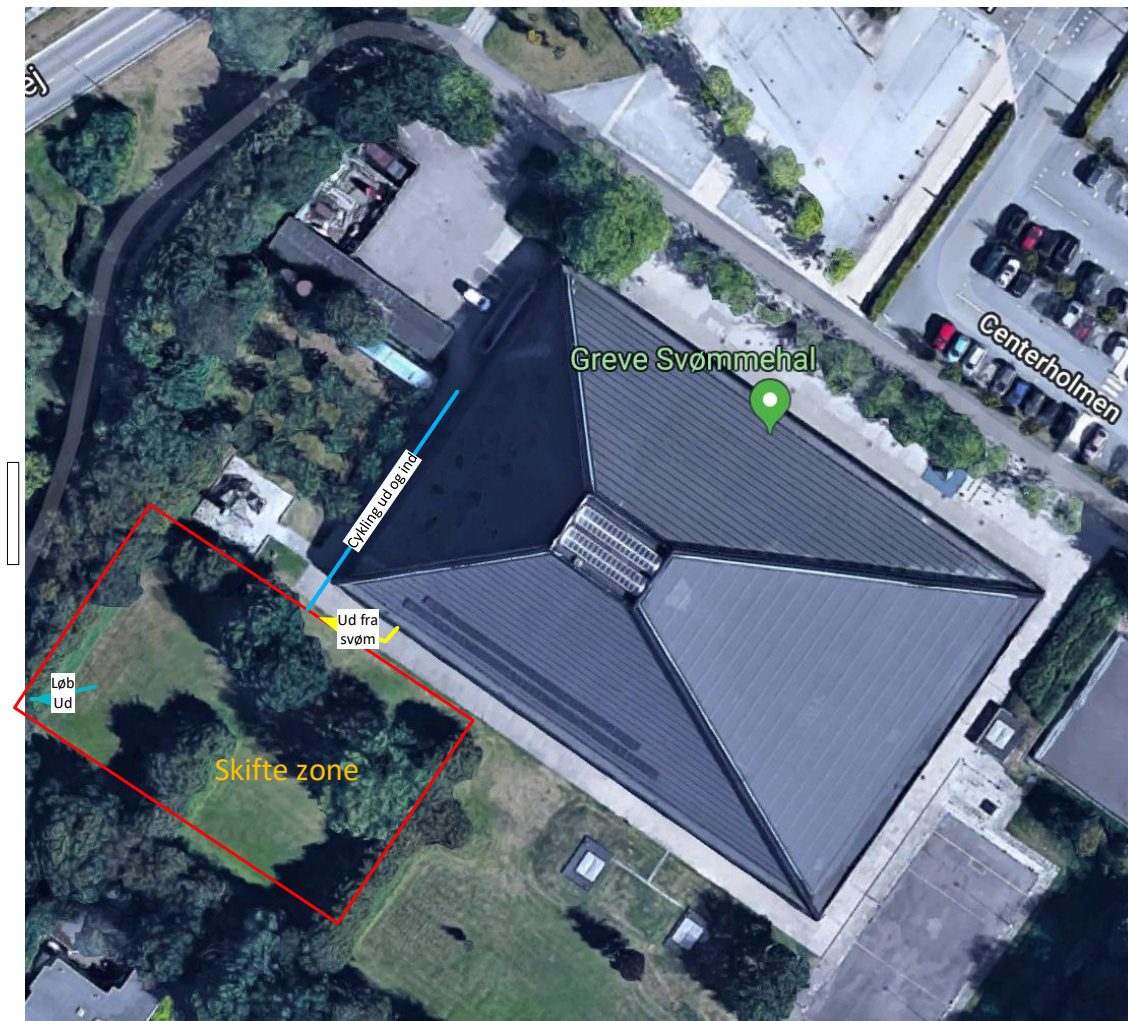
Montering af ChampionChip på ankel i triathlon-konkurrencer

Montering af ChampionChip på anklen i neo-pren velcro-bånd.
Ved tryk af væddragt krænges denne udover chip og velcro-bånd.



Efter checkin, så går du ud til skiftezone uden for hallen og går til "cykel-checkin" slusen (spørg evt. hjælpere i gule veste om vej). Inde i skiftezone 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 skiftezone 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 skiftezone er triatlonsportens 4. disciplin.



Der vil være tidtagingsmåtter 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) samt tid brugt på løb

Dine personlige tider vil blive opdateret løbende "live" du kan se resultaterne her:

<http://app.lap.io/event/2018-karlslunde-boernetri/results>

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

Det er vigtigt at både børn og voksne hele tiden viser hensyn og er opmærksom på at der er børn, som er i gang med stævnet, så tag ekstra meget hensyn til dem og følg anvisningerne fra de tilstedeværende officials.

Svømning

Inden start går du i god tid ind og klæder om til dit svømmetøj/tritøj. 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.

Der vil være racebreifing før dit heat starter.

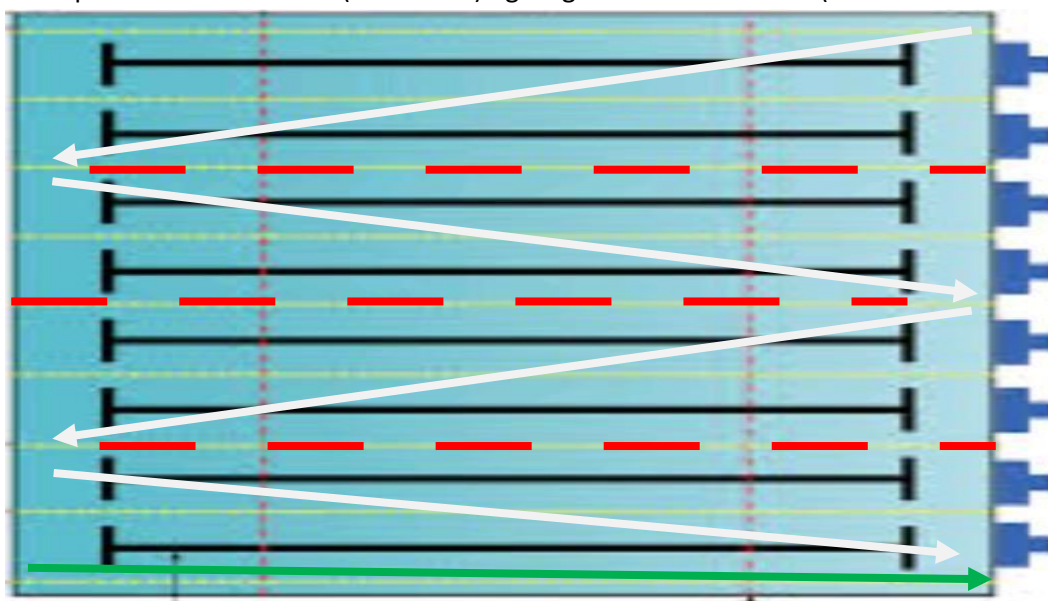
Det er muligt at bruge korkbælte og armvinger, disse vil blive udleveret ved svømmestart. Du skal selv medbringe evt. svømmebriller og badehætte.

På den korte distance, 25 meter, svømmes der på bane 1, 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 længere distance, 100 meter og 200 meter, startes der på henholdsvis bane 4 og 8, 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. Du behøver ikke røre endevæggen før til sidst, når distancen ruten er svømmet

Grøn pil= kort distance (25 meter)

Hvide pile= mellem distance (100 meter) og lang distance 200 meter (her kommer der 2 banetove mere i)



Ud til T1 ----->

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

Efter svømningen løber du 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 cykelhjelme og måske et par shorts ud over badetøjet.

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

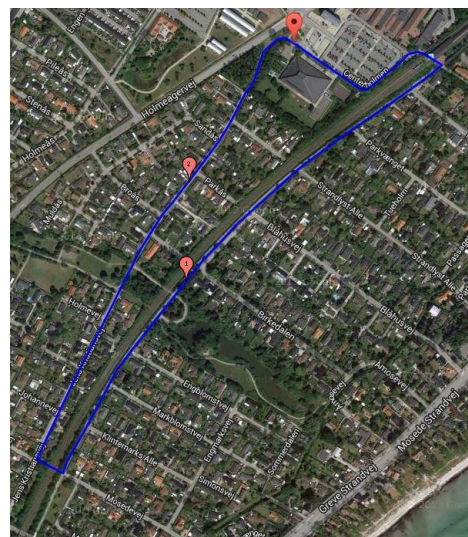
T1 omskiftning fra svømning til cykling

I skiftezonen 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. Forældre og tilskuere **må ikke opholde** sig i skifte zonen når grupperne 13+ samt 9-12 år er startet.

Børn 0-8 år må gerne have 1 forælder med igennem skifte zonerne.

Cykling

Du kører 2,5 km (KORT, 1 omgang) eller 5 km (mellem, 2 omgange) og 10km (Lang, 4 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, forældrene 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 og lever op til gældende lovgivning for cykler på offentlig vej. Cyklerne står uaflyst 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 skiftezonens 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.



Det er et krav, at du behersker cykling på et sikkert niveau og at du altid følger de anvisninger du får fra officials, herunder at:

- Du må først stå på cyklen, når dette anvises af officials (ved start på cykelruten)
- Når du sætter dig op din cykel så skal cykelhjelm være på hovedet, og hageremmen spændt.
- Tilskuere skal opholde sig udenfor den afmærkede cykelrute.
- Husk du cykler i henhold til gældende lovgivning for cykling på offentlig vej, og det indskræpes, at du så vidt muligt holder til højre på ruten.
- Du må godt overhale, men husk at orientere dig om der kommer nogle bagfra inden du trækker ud og foretag overhalingen kontrolleret, du skal undgå at overhale i sving.
- Skal din mor/far cykle med på turen, så skal de cykle bag ved dig, så der er plads til at andre kan overhale.
- Du skal stige af cyklen, når dette anvises (ved ankomst uden for T2) du må ikke cykle i T2 men trække/gå/løbe med din cykel.
- Vi, vores hjælpere, vil forsøge at hjælpe dig med at komme af med cyklen

DU SKAL SELV VÆRE OPMÆRKSOM PÅ HVOR MANGE RUNDER DU HAR KØRT OG HVORNÅR DU ER FÆRDIG MED AT CYKLE. 1 runde på den korte, 2 runder på den mellemste og 4 runder på den lange distance.

T2 omskiftning fra cykling til løb

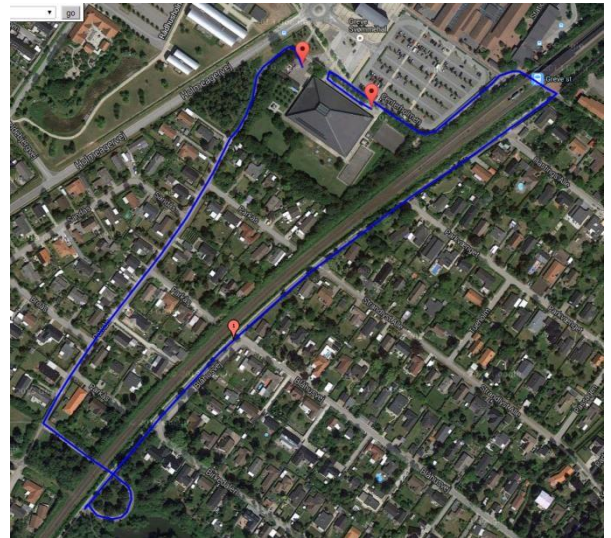
Du hopper af cyklen umiddelbart før "cykel ind" slusen, løber med cyklen ind i skiftezone, finder din plads og sætter cyklen. Skifter evt. til løbesko, hvis du har kørt i cykelsko på cyklingen. Ens ting skal være samlet pænt ved ens plads og må ikke bare smides af hensyn til de andre deltagere.

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.

Skal du løbe den lange distance skal du løbe 2 runder.



I mål/Efter mål

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

Der vil være medaljer til alle.

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, som vi udtrækker på dit nr. så bliv hængende og hep på de andre deltagere.

For samtlige lodtrækninger er det gældende, at gevinster skal afhentes med det samme ellers bortfalder de.

Generelt om stævnet

Tid og sted:

Arrangementet finder sted lørdag den 8. september 2018 i og omkring Greve svømmehal. Adressen er Jørgen Bachs Plads 1, 2670 Greve

Starten for de første går kl. 15:00, stævnet køres som enkeltstart med ca. 20 sekunders mellemrum mellem hver deltager.

Distancen:

Der bliver 3 forskellige distancer og distancerne er alders inddelt:

0-8 år, 25 meter svømning, 2,5km cykling (1 omgang) og ca. 1,5km løb (1 omgang)

9-12 år, 100 meter svømning, 5km cykling (2 omgange) og ca. 1,5km løb (1 omgang)

13-> år, 200 meter svømning, 10km cykling (4 omgange) og ca. 3km løb (2 omgange)

Start rækkefølgen vil være således at de ældste starter, derefter starter de mellemste og til sidst starter de yngste.

Der svømmes i det dybe bassin, hjælpemidler som svømmebælte og armvinger er tilladte. Der vil naturligvis være livreddere på kanten. Der kan gives dispensation til at en forælder 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 1,5 km. løb., se ruten her:

<http://www.gmappedometer.com/?r=6419898>

Forplejning:

Efter mål der være depot med vand og snack/kage derudover vil der være noget i goodiebaggen.

Indtjekning:

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