



Børne/Mini tri

14. september 2019

Primær kontakt person under stævnet er: Stævneleder Michael Müller tlf. 5381 6800 – 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 Triathlon 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 børnetri	2
Indtjekning opsætning	2
Svømning.....	5
T1 omskiftning fra svømning til cykling.....	6
Cykling	7
T2 omskiftning fra cykling til løb	8
Løb.....	8
I mål/Efter mål.....	8
Generelt om stævnet	9

Velkommen til Karlslunde 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, 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

Startlisten er tilgængelig på lapio's hjemmeside, hvor du tilmeldte dig. Heat 1 (Lang Distance) starter kl. 15:30. Derefter starter Heat 2 (Mellem distance), og til sidst Heat 3 (kort distance). Kom i god tid inden, så der er tid til at sætte nr. på cyklen, hjelmen, trøjen osv.

Gennemgå området med dine forældre eller en voksen, og se hvor der løbes ind og ud af skiftezone.

Du skal lave check in, dvs. hentet start nummer, i Stævnekontoret ~~ude~~ foran greve svømmehal, inden kl 15:00, og gerne have tjekket din cykel ind i skifte zonen senest 30 minutter før dit heat starter og aller senest kl 15:30.

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.

Du kan bruge ventetiden til at forberede/klargøre dig selv, drikke lidt væske. 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 tidtagingschip, du skal benytte i stævnet. Tidtagingschipen er kun til lån og skal afleveres tilbage efter løbet. 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. Alternativt kan du låne eller måske købe et nummerbælte, som du kan bruge til nummeret. Der vil ikke være salg af nummerbælter på dagen. Hvis du er i tvivl, så spørg hjælperne i de gule veste.

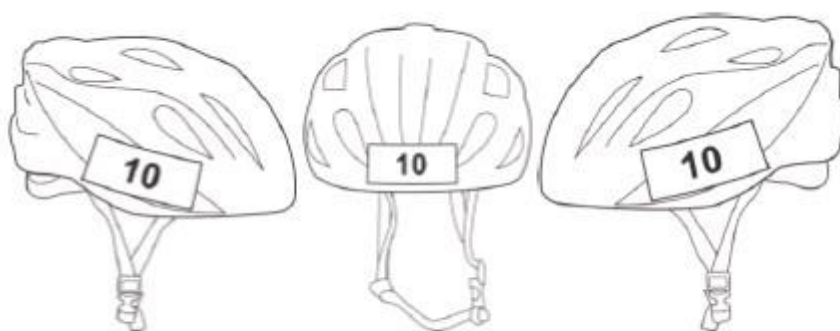
Vi anbefaler at du skriver dit forælders mobilnummer på bagsiden af dit startnummer, som du skal have på trøjen, vi har gjort plads til det.

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:



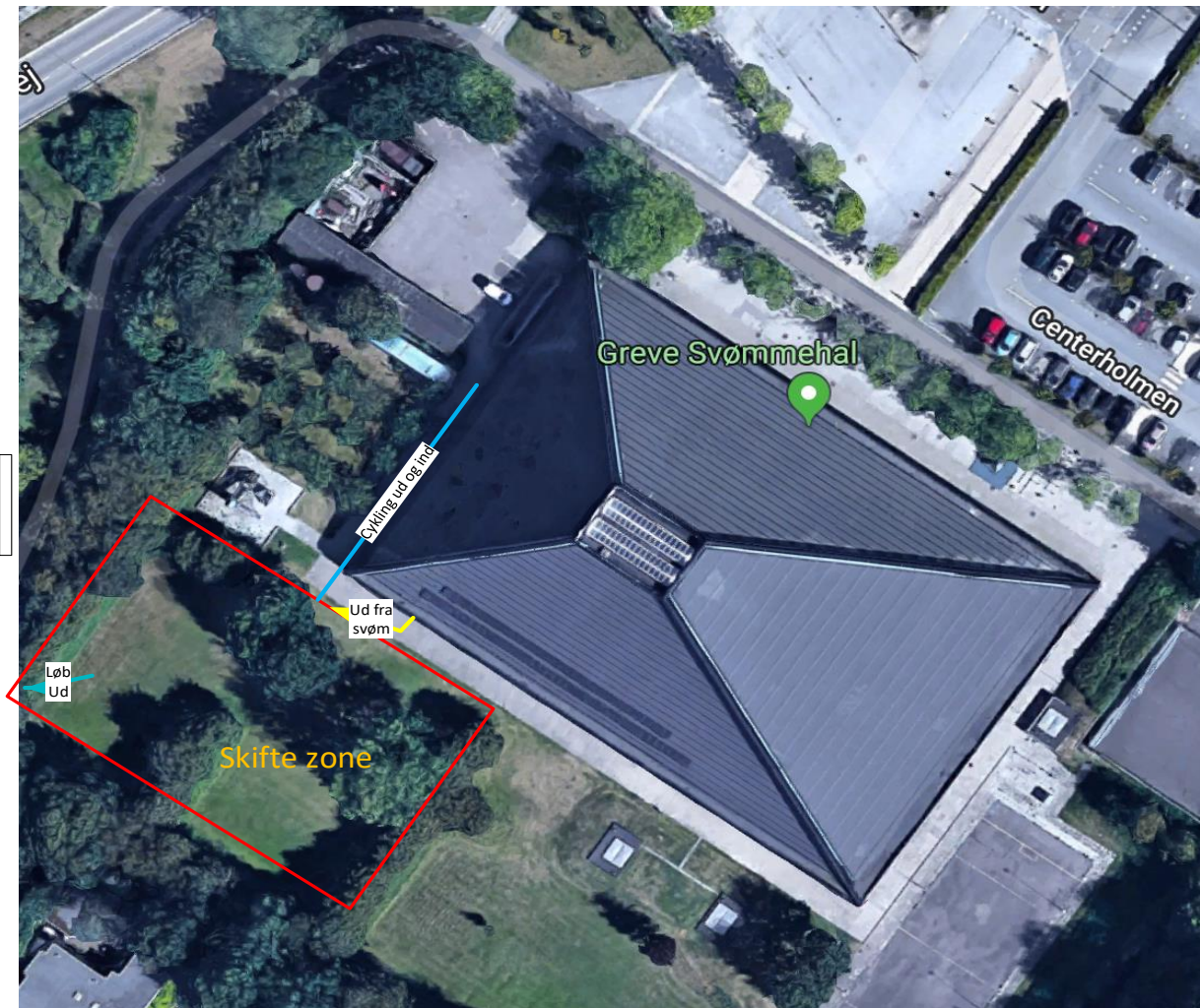
I posen ligger også chippen. Chippen skal sættes på anklen (helst højre ankel) inden svømningen og skal bæres igennem hele stævnet fra start til slut, se eksempel nedenunder. Det er vigtigt, at du **ikke** krydser de røde tidtagingsmætter med chippen om anklen efter starten er gået, det vil sige efter kl. 15.30

Montering af ChampionChip på ankel i triathlon-konkurrencer

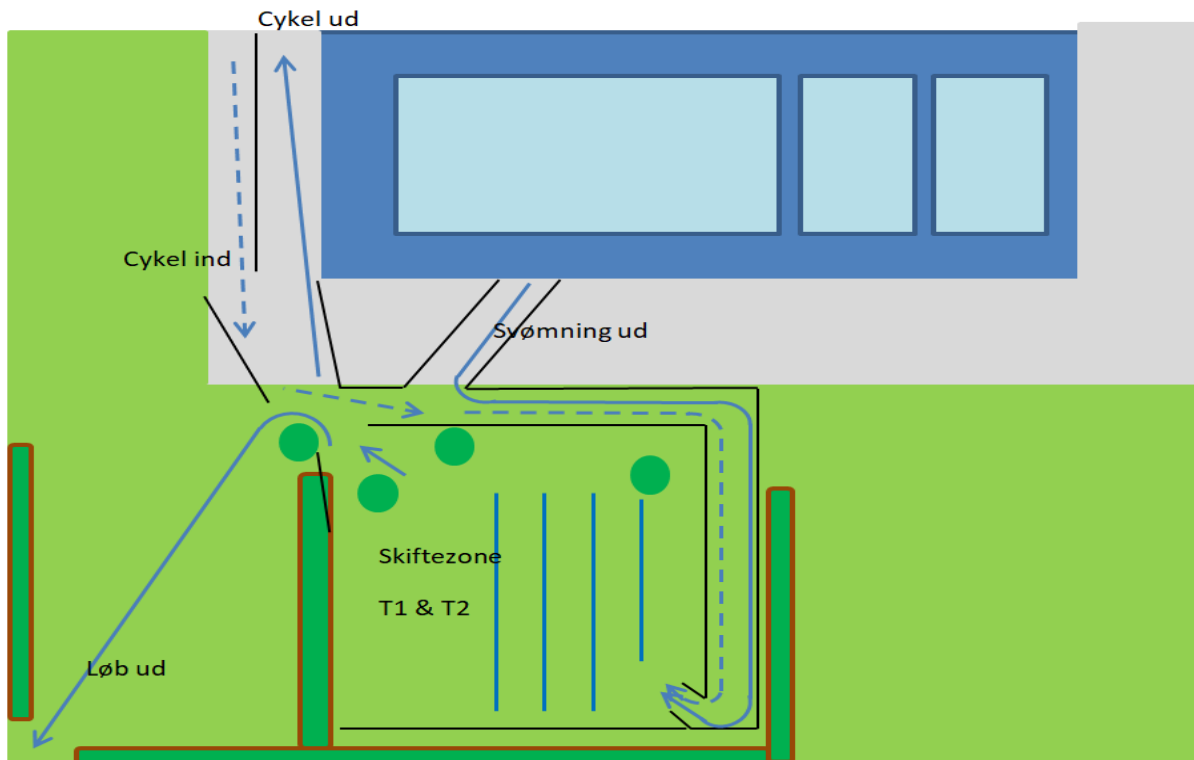
Montering af ChampionChip på anklen i neopren velcro-bånd.
Ved brug af væddragt krænges denne udover chip og velcro-bånd.



Efter checkin, går du ud til skiftezone bagved svømmehallen og går til "cykel-checkin" slusen (spørg evt. hjælpere i gule veste om vej). 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.



I detaljer ser skiftezoneen sådan ud her, bemærk hvordan du løber ind og ud af skiftezoneen:



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/2019-karlslunde-boernetri/results>

eller på LAPIO's apps til android og ios.

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. Her fortæller vi lige lidt om, hvad der ske – hvordan du skal starte i vandet, vende, osv.

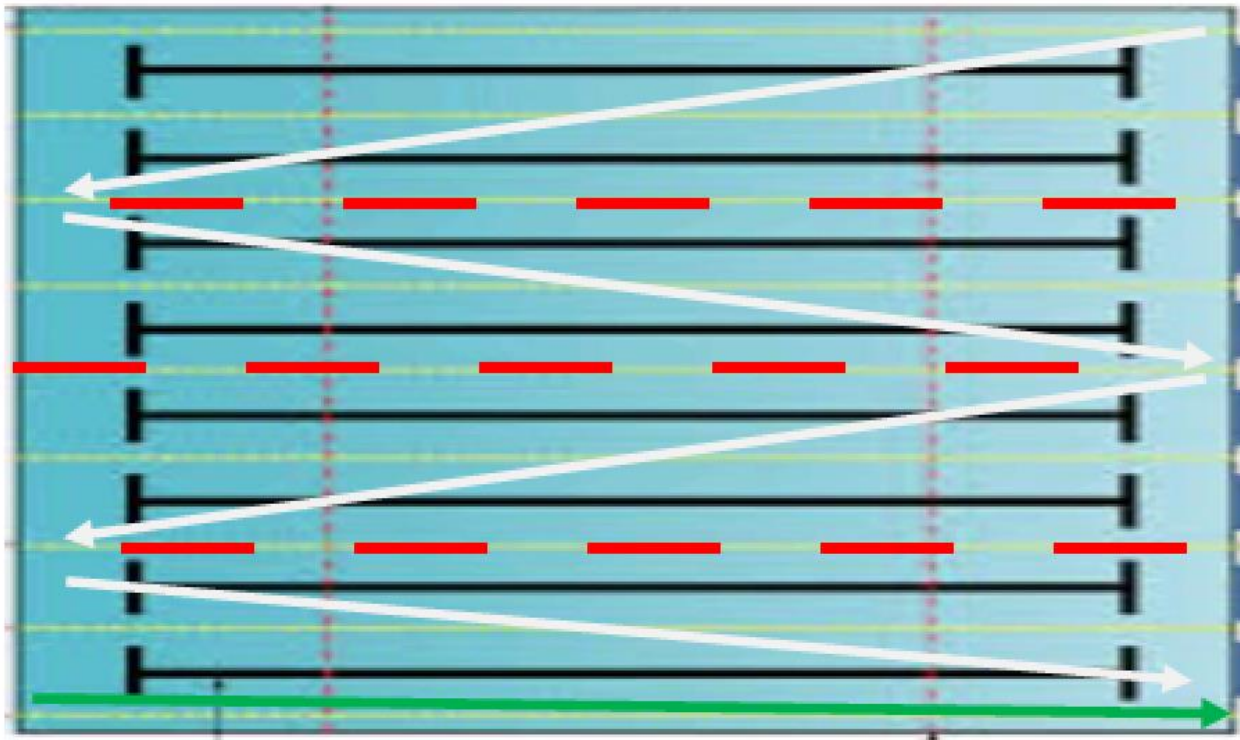
Det er muligt at bruge korkbælte og armvinger, disse vil blive udleveret ved svømmestart. Du skal selv medbringe evt. svømmebriller og badehætte.

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 de længere distancer, 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.

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. Du skal løbe direkte ud til din cykel i skiftezone og tage din trøje med nummer på og måske et par shorts ud over badetøjet. Cykelhjelm skal være fastspændt inden du tager din cykel og løber ud af skiftezone. Hvis ikke hjelmen er fastspændt i skiftezone, bliver du standset af officials.

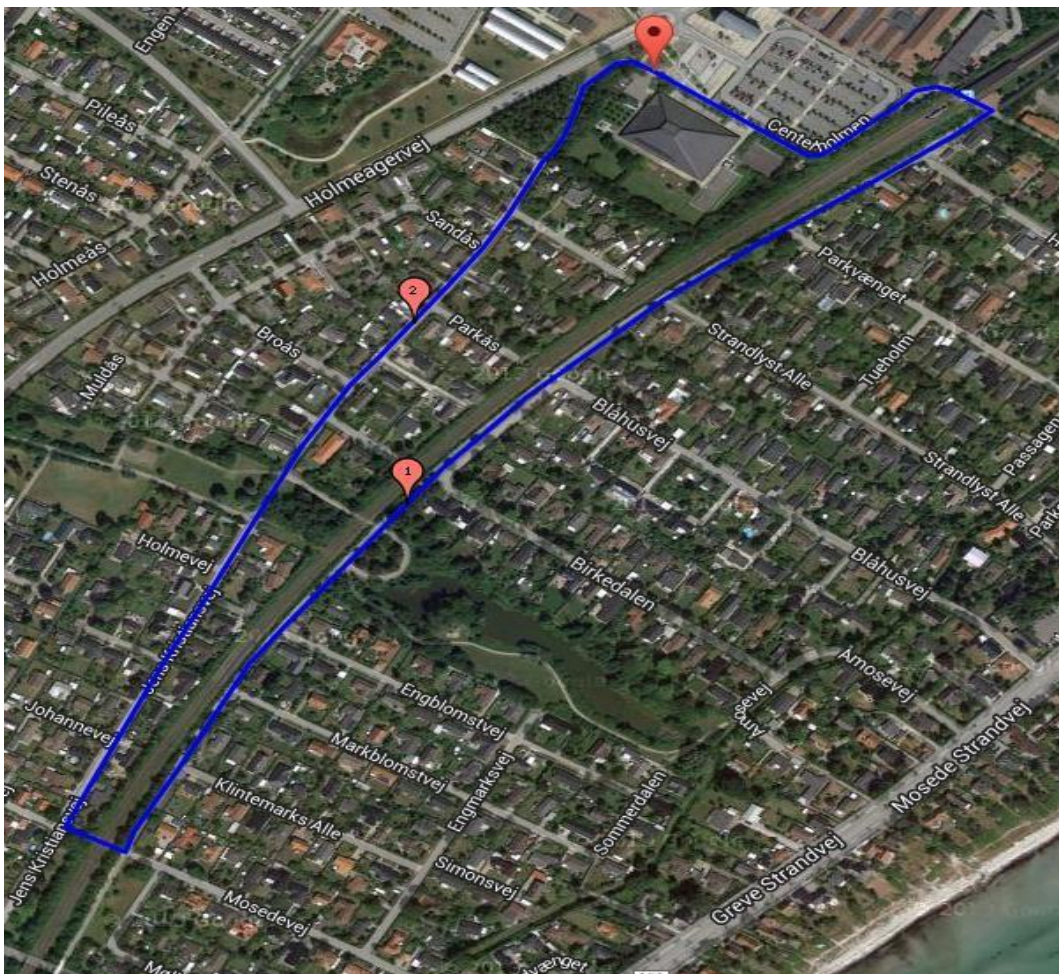
Af hensyn til sikkerheden må der ikke bruges musik i ørerne, det vil sige ingen mp3 afspillere, Ipods eller mobiltelefoner.

T1 omskiftning fra svømning til cykling

I skiftezone tager du dit cykeludstyr på – HUSK cykelhjelm på - og træk cyklen hen til "cykel ud" slusen / mount line. Først efter slusen må du sætte dig op på cyklen. Forældre og tilskuere **må ikke opholde** sig i skiftezone når grupperne 13+ samt 9-12 år er startet.

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

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. Cykelhjelm er obligatorisk. Forældre må godt følges med deres børn. Forældrene skal også have cykelhjelm på, såfremt de vil følges med deres børn på cyklen. Alle former for cykler må anvendes, bare de er funktionsdygtige, og bremserne fungerer og lever op til gældende lovgivning for cykler på offentlig vej. Cyklerne står uaflåste, idet de overvåges mens stævnet er igang 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 drejes til højre ad stien sydpå. Inden broen over Mosede Parkvej, drejes til højre igennem tunnelen til 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 tager din cykelhjelm på, og spænder den, inden du tager din cykel
- Du må først stå på cyklen, når dette anvises af officials (ved start på cykelruten)
- Tilskuere skal opholde sig udenfor den afmærkede cykelrute.

- Du cykler i henhold til gældende lovgivning for cykling på offentlig vej. Hold så vidt muligt 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
- Cykelhjelmene må først tages af når du har stillet cyklen i skiftezone (T2)

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

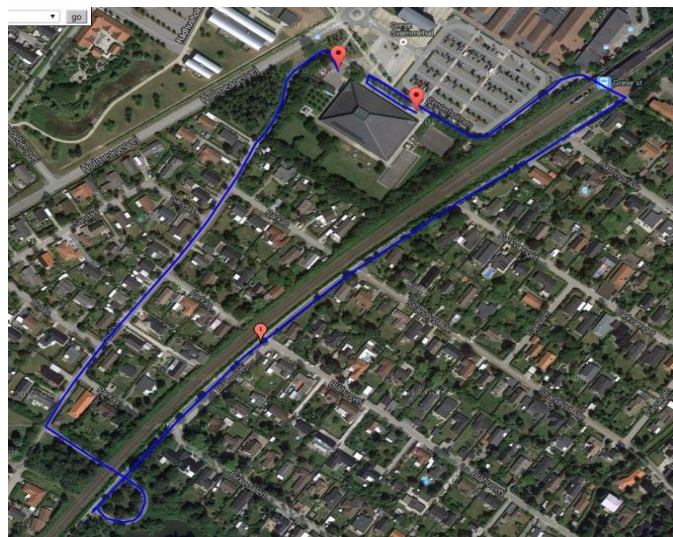
- Du hopper af cyklen umiddelbart før "cykel ind" slusen, løber med cyklen ind i skiftezone, finder din plads og sætter cyklen. Her skifter du evt. til løbesko, hvis du har kørt i cykelsko på cyklingen. Ens ting skal være samlet pænt ved ens plads og må ikke bare smides af hensyn til de andre deltagere. Cykelhjelmene må først tages af, når du har stillet cyklen i skiftezone (T2)

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. For enden 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.
DU SKAL SELV VÆRE OPMÆRKSOM PÅ HVOR MANGE RUNDER DU HAR LØBET.



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 de opstillede kasser.

Der vil være medaljer til alle.

Da det er et enkeltstart stævne, 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 spurtpremier og lodtrækningspræmier, som vi udtrækker på dit nr. Så bliv hængende og hej på de andre deltagere.

For samtlige lodtrækninger er det gældende, at gevinster skal afhentes på stævnedagen inden stævnet lukker ellers bortfalder de.

Generelt om stævnet

Tid og sted:

Arrangementet finder sted lørdag den 14. september 2019 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 mellem 20 og 30 sekunders mellemrum mellem hver deltager, afhængig af heat.

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.

Distancen:

Der bliver 3 forskellige distancer og distancerne er inddelt efter alder:

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

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

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

Start rækkefølgen vil være således, at den lange distance starter, derefter mellem distancen og til sidst den korte. Vi vil tilstræbe at de yngste på den korte distance starter først.

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, de skal dog være meget opmærksomme på de andre deltagere.

Rundstrækning der køres på cykel 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.