

1/10 ironman

Triathlon ved Søsportscentret

Mandag 26/5 2025 kl 18.00



Gratis deltagelse

Som indgang til triathlonsportens stævner inviterer vi til at prøve at gennemføre de tre discipliner i trygge rammer ved vores klubhus. Det er en hyggelig og uforpligtende træningsaften. Her kan du prøve alle dele lige efter hinanden eller deltage i dele af træningen. Du deltager på eget ansvar men vi er der netop for at hjælpe til og forklare.

Distancer:



swim: 375 m: Fra startsted langs bredden, hen til dambåd og tilbage.

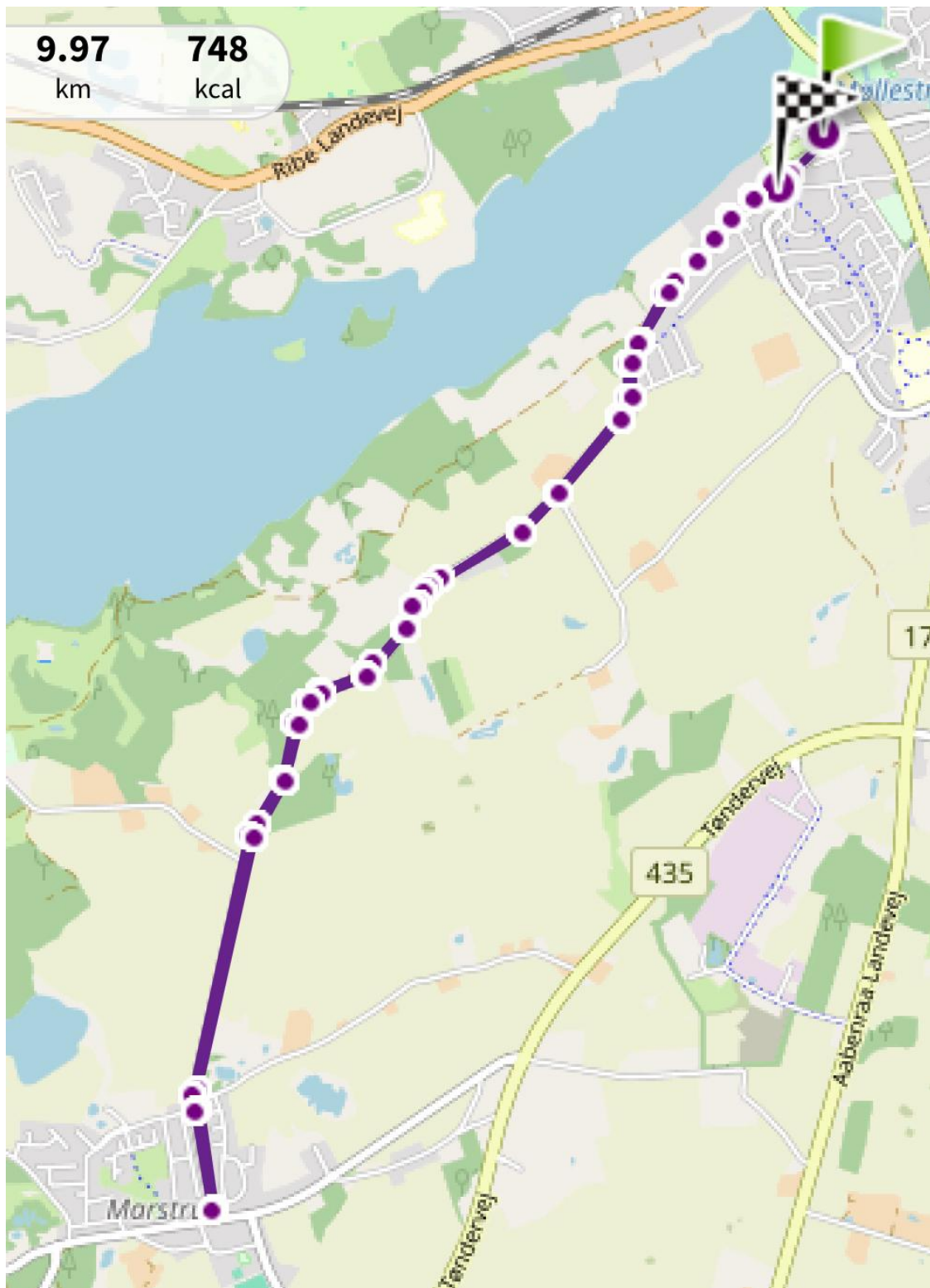


Skiftezone: Græsareal til hver (ca. 2x2 m). Der vil ikke være stativ.



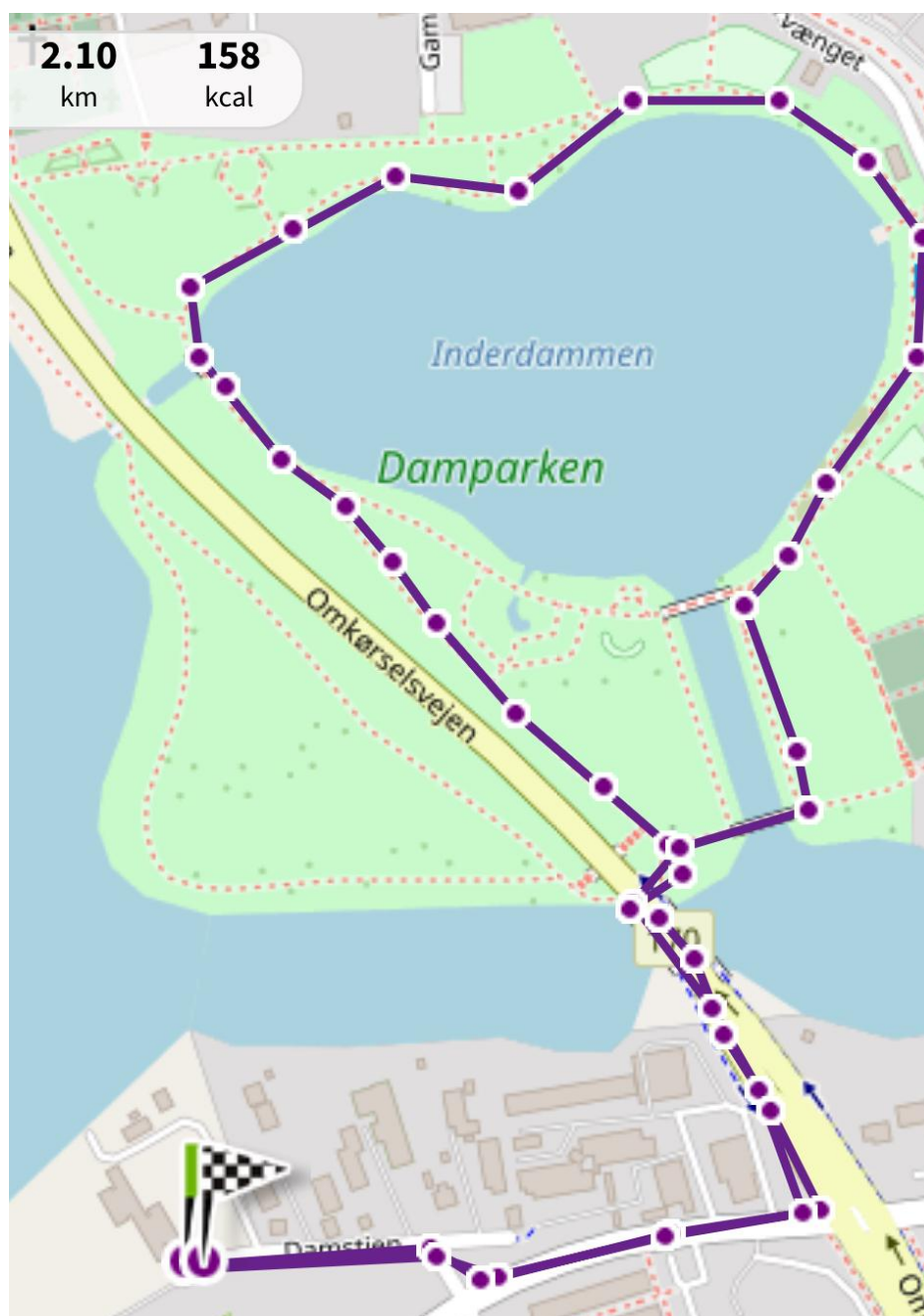


Bike: 20 km: 5 km ud af Erlevvej og tilbage samme rute. To omgange med brug af rundkørslen til anden tur.





Run: 4,2 km: Ud mod omfartsvejen, nordpå og ind under tunnelen , rundt om inderdammen og retur til Søsportscentret. To omgange. Mål er ved vagt i skiftezone.



🕒 **Tidtagning:** Samlet tid når man kommer i mål. Vagt i skiftezone noterer sluttiden.

Sikkerhed og regler:



Swim: Våddragt er påkrævet ved under 18 grader vandtemperatur.

Hjælper/Starteren går på land og ser ud på svømmere, og ser at alle er helt ude på linie med dambåd før vending. Vedkomne tæller folk før og efter swim, samt markerer med bold i flagstang.



Skiftezone: Personen er tidtager og noterer sluttid, og er vagt ved cykler under hele eventet.



Bike: En hjælper i bil står ved vendepunkt og noterer deltagere har været der. Der skal køres efter færdselsregler, (specielt ved vendepunkt og venstresving i Marstrup og ned til Søsportscentret!) så ingen vejvisere, politi eller tilladelser bliver nødvendig.



Run: Der skal løbes på fortov og sti.



Forplejning og mellemtider: Det styrer man selv.



Regler: Man deltager på eget ansvar. Dette er et træningstriathlon. Der vil være instruktion og tid til spørgsmål. Man orienterer sig selv om ruter og vendepunkter, da der ikke vil være vejvisere eller skilte på ruterne, men kun personer ved vendepunktet på cykel. Signalfarvet badehætte skal bruges. Hvis man får klistermærke-nummer skal det være på cykel ved sadel under cykling, samt man skal have nummer på maven ved løb. Nummer vises til hjælper i skiftezone, der noterer sluttiden. Cykelhjelme, og cykel med godkendte bremses, skal anvendes. Man følger færdselsreglerne. Ingen drafting på cykel. Ingen musik i ører. Minimum alder er 15 år. Tilmelding på opslag på FB eller til jesperbachdall@hotmail.com. Mød op til instruktion 17.40.