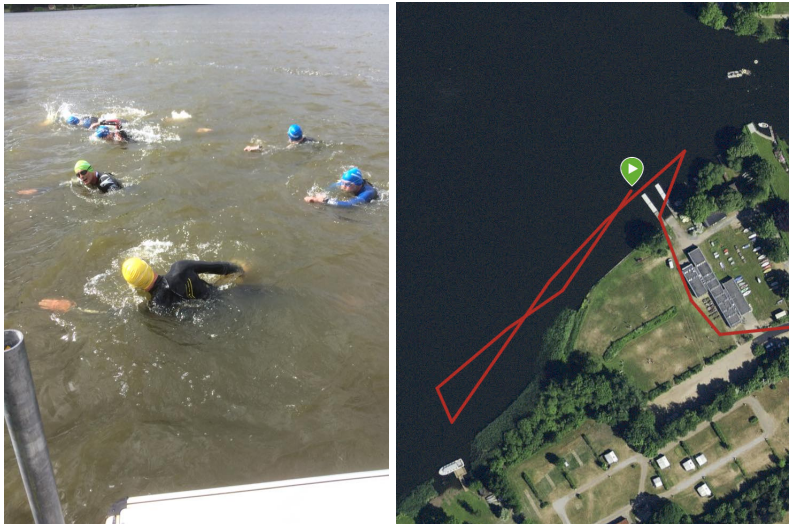


1/10 ironman Onsdag 16/6 kl 17.30.

Triathlon ved Søsportscentret 🤗

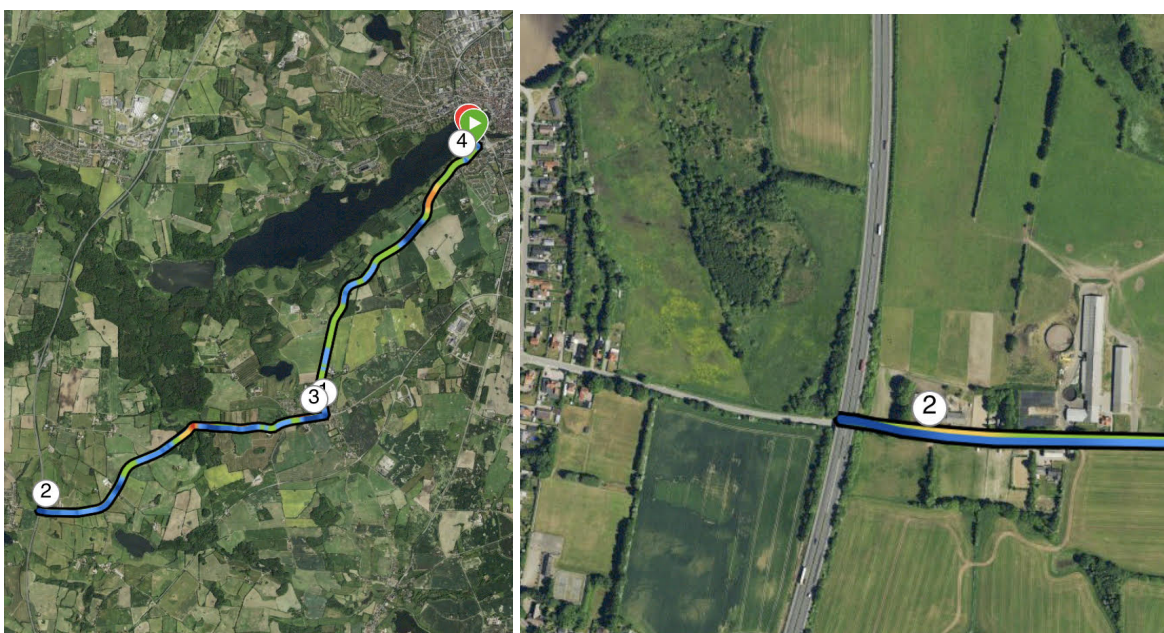
Distancer:



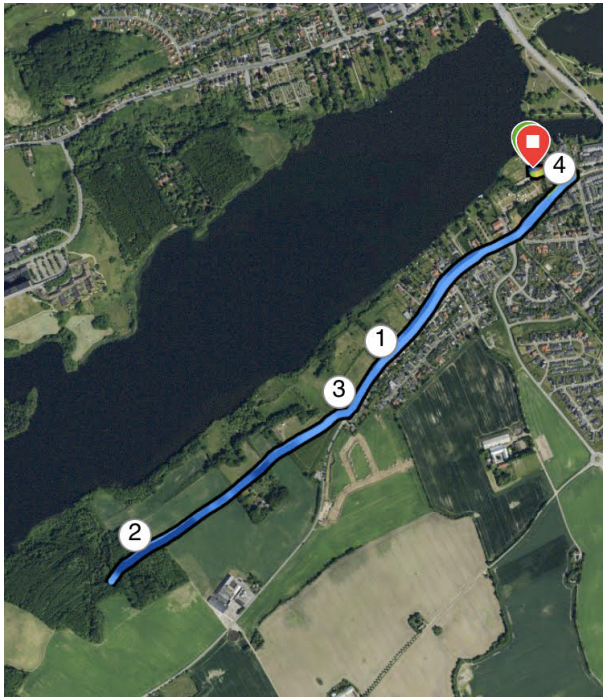
Swim: 375 m: Fra startsted langs bredden, hen til dambåd og tilbage.

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

Bike: 20 km: Erlevvej-Marstrup bygade- Hytkærvej-Tøndervej-Ud til bro under motorvej lige før Vedsted og tilbage samme rute.



Run: 4,2 km: Ud af Erlevvej, ud til vendepunkt på Geheimrådets sti 2,1 km ude og retur. Mål er ved vagt i skiftezone.




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

⚠ Sikkerhed/hjælp undervejs:

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. Signalfarvet badehætte skal bruges.



 **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 deltagerer 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: En hjælper noterer at løbere har været ved vendepunkt. 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 inden start. Man orienterer sig selv om ruter og vendepunkter, da der ikke vil være vejvisere eller skilte på ruterne, men kun personer ved vendepunkterne. Navn råbes til hjælper ved bike og run vendepunkter, samt ved mål 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.

Man må gerne fravælge en eller flere discipliner, og f.eks. starte cykling når to-tre personer er i skiftezone efter deres svømning. Det vil kun motivere at flere deltager.

Aldersklasser: m/k 15-17. 18-39. 40-49. 50-59. 60+

Tilmelding: Træningsevent for Haderslev Tri 2000 . Senest Søndag 13/6 kl 20 på formand@haderslevtri2000.dk med navn og alder på dagen.

Vi håber på en fair og sjov dyst, med venlig hilsen Jesper Bach Dall