

Råd og vejledning for deltagere i Farum Familie Triatlon

Kære deltagere i Farum Familie Triatlon

Så er det på søndag det går løs, her følger lidt råd og vejledning inden stævnet. Meget tyder på at vi bliver over 150 deltagere og både kort og lang rute er godt besat. Så vi ser meget frem til et hyggeligt og spændende stævne.

Kom i god tid. Har man ikke betalt online, skal man have lige penge med, det er ikke muligt at betale med dankort. Start med at gå til officialsboden i målområdet for at blive indskrevet og få skrevet startnummer på armen. Det første ciffer i nummeret fortæller hvilket heat, man starter i. Sørg for at blive indskrevet samtidig, hvis I skal følges. Der startes med 15 min. mellemrum. Gå derefter til skiftepladsen og anbring cykel, hjelm og sko på den anviste plads. Det kan være en god ide med et ekstra håndklæde til at stå på, da underlaget kan være grus. Husk også en drikkedunk til cykelturen. Gå derefter ind i svømmehallens omklædning, skift til badetøj og aflever dit tøj til garderobevagten. Gå ind i den store hal og gør klar til svømning. Der startes i vippeenden, så udgang af hallen efter svømning er i hjørnet, direkte ud til skiftepladsen. Der sendes 60 svømmere af sted ad gangen 10 på hver bane, og der svømmes i højre side. Der må gerne startes i vandet, hvis man ikke vil hoppe i fra kanten. Der aftales indbyrdes mellem de 10 hvordan starten skal foregå for at den ikke bliver kaotisk. Starten bliver skudt i gang med startpistol. Banetællere vil holde styr på hvor langt man er nået.

Efter svømningen bevæger man sig ud til sin cykel og tager tøj, hjelm og sko på. De fleste triatleter cykler med badetøjet indenunder cykeltøjet/løbetøjet, vil man have badetøjet af må man dække sig med et håndklæde imens.

Meget vigtigt! Under cyklingen skal alle være iført hjelm! Ruterne vil ikke være afspærret for trafik, så de almindelige færdselsregler skal overholdes. Man kører ligeud hvis intet andet er angivet, der vil være vejvisere i gule veste posteret hver gang man skal dreje. Under cyklingen skal der holdes til højre, man må ikke ligge side om side undtagen ved overhalinger. Man må gerne ligge på hjul af hinanden. Både kort og lang rute er en rundstrækning, et skilt vil tydeligt vise retning for 2. tur eller mod mål. Der skal køres to runder af både kort og lang rute. Man afslutter cyklingen, ved at sætte cyklen tilbage på den plads hvor man startede. Skifteområdet vil være under opsyn hele tiden.

Ved starten af løberuten vil der være forplejning i form af vand og frugt. Kort rute løber én runde på løberuten. Mens lang rute skal løbe 3 runder. Husk at løbe i højre side af stierne, så der er plads til overhalinger. Lige før start af 2. runde skal løberne tage en rød snor fra et bord, som hænges om halsen. Lige før start af 3. Runde skal løberne tage en gul snor, som også hænges om halsen. Når man så kommer i mål er snorene bevis på at man faktisk har løbet alle 3 runder. Dette vil være tydeligt skiltet.

Når man kommer i mål står tidtagerne klar til at få at vide hvilket startnummer man har. Tiden måles i hele sekunder. Der gives medaljer til alle børn der gennemfører fra årgang 96 og yngre. Der vil efter stævnet være sandwich og drikke i FSU-lokalet, som ligger lige ved indgangen til svømmehallen. Her vil der også være præmieoverrækkelse til vinderne af følgende årgange hos både piger og drenge:

Kort rute:

0-10 (årgang 99 og yngre)

11-13 (årgang 98-96)

Lang rute:

0-13 (årgang 96 og yngre)

14-16 (årgang 95-93)

Åben Klasse (alle årgange)

(Præmierne er sponsoreret af Cykel shopn, Farum Hovedgade 29)