

# Tveitoparken Mini-Triathlon

## Deltakerinfo 2024

Velkommen til årets minitriathlon. Her er litt kortfattet informasjon som det er lurt å lese igjennom på forhånd. Om det er noe vi har glemt – ikke nøl med å spørre oss på [crew@rjukanminitriathlon.no](mailto:crew@rjukanminitriathlon.no) eller i sekretariatet.



**Parkering:** Det er ikke anledning til å parkere langs traseen rund Tveitoparken. Benytt sidegater.

**Sekretariatet** holder til i paviljongen i Tveitoparken og er åpent fra kl. 12:00 på søndag. Her kan man gjøre påmelding frem til 14:30.

I sekretariat henter man også sitt startnummer i god tid før start.

Alle deltakere må ha med følgende utstyr: **Sykkel, sko og sykkehjelm. Håndklær** er lurt. Husk **skiftetøy** til å ha på etter konkurransen. Det er ingen krav til type sykkel eller øvrig utstyr. De fleste velger å svømme /sykle/løpe i samme shorts/T-skjorte.

### Generelle regler:

**Det er påbudt med sykkehjelm!** Hjelmen skal være festet før man forlater skiftesonen.

Sykkelen skal trilles ut av skiftesonen til asfalt.

Alle deltakere skal møte opp ved start 5 minutter før for briefing.

### Spesielle regler for Heat 1 – Heat 3 (alder 3 – 10 år):

Heat 1 – 3 skal svømme / vasse med sko.

For 3-6 åringene er det lov for foreldre å hjelpe barna rundt.

Det er viktig at 3-6 åringene fjerner syklene sine fra skiftesonen fortest mulig.



Vi ber om at 7-10 åringene gir beskjed ved uthenting av startnummer om de ønsker å svømme eller vasse.

Umiddelbart etter målgang leverer utøverne startnummer i sekretariatet og får finisher T-shirt og frukt.

### Spesielle regler for Heat 4 – Heat 5 (alder 11-16 år)

11-16 åringene skal svømme uten sko. Før start settes skoene ved sykkelen i skiftesonen. Det kan være lurt å ha med et håndkle til å tørke føttene med. Deltakerne må sykle og løpe med sko.

Sykkelen skal trilles ut av skiftesonen til asfalt. Sykling i sonen gir tilleggstid på 1 minutt.

Hjelmen skal være festet før man forlater skiftesonen.

Sykkelen skal settes tilbake der den ble hentet og hjelmen settes oppå.

Startnummer skal være foran på magen/brystet under hele konkurransen. Det er viktig at startnummer er synlig forfra ved målplassering.

Umiddelbart etter målgang kan deltakerne gå til sekretariatet og få finisher T-shirt og frukt.

#### Tidspunkter/starttider/puljer

15:00	Heat 1 – 2018-2021 (3 – 6 år)	50m vassing   300m sykkel   200m løping
15:15	Heat 2 – 2014-2017 (7-10 år) Gutter	50m vassing   1 runde sykkel   1 runde løping
15:30	Heat 3 – 2014-2017 (7-10 år) Jenter	50m vassing   1 runde sykkel   1 runde løping
15:45	Premieutdeling heat 1-3	
16:00	Heat 4 – 2011-2013 (11-13 år)	70m svømming   2 runder sykkel   1 runde løping
16:20	Heat 5 – 2008-2010 (14-16 år)	70m svømming   3 runder sykkel   1 runde løping
16:45	Premieutdeling for heat 4-5	
17:00	Trekning av 2 sykler på startnummer	Vinnere må være tilstede – om ikke trekkes ny vinner.

Husk å møte opp ved start senest 5 minutter før for briefing!

