

## Praktisk info

**Under følger en beskrivelse av konkurransedagen. Idrettshallen åpner kl. 07:30. Når du ankommer henvender du deg til sekretariatet for registrering, sykkelklargjøring og utlevering av utstyr.**

### 1) Sekretariat

#### 1. Rengjøring av din sykkel og klargjøring til rulledekkskifte:

- Sykkelen din **skal** være ren og tørr før den tas med videre til neste stasjon. Sykkelrullene blir møkkete og fort ødelagt om dette ikke overholdes. En funksjonær vil godkjenne sykkelen din før du blir sendt videre til montering av rulledekk. Før du kommer dit: Ta av bakhjul fra sykkelen din, fjern luft fra slangen og ta av dekket. Dekkspak/utstyr for å ta av dekket får du låne.

#### 2. Montering av rulledekk:

Rulledekk skal monteres på det bakre hjulet. Disse dekkene gjør at gripeeviden på rullen blir bedre og at det lager mindre støy under syklingen, samtidig som rullen holdes ren. Har du eget rulledekk kan du gjerne bruke det. Har du sykkel med pariserdekk kan du bruke det, men husk da vasking og tørking i god tid før konkurransen. Bruk av rulle uten rulledekk kan medføre at dekket ikke får ordentlig grep når du trækker og du kan dermed oppleve spinning mot rulla.

#### 3. Registrering, utlevering av startnummer, sikkerhetsnåler og badehette:

Startnummeret skal tas på etter du er ferdig med svømmingen og skal brukes resten av konkurransen. Du kan selv velge om du vil bruke racebelt eller sikkerhetsnåler for å feste startnummeret. Ved bruk av sikkerhetsnåler skal nummeret festes på brystet. Vi vil minne deg på hvor du skal plassere de ulike startnumrene du får utlevert, men her er en oversikt over hvor de skal plasseres:

- på kroppen (tas på etter svømmingen og brukes resten av konkurransen)
- på setepinnen (du fester dette før du plasserer sykkelen i rulla)
- på utstyrskasse (du fester dette når du mottar kassen)
- på garderobeskap (du fester dette ved valg av skap i garderoben)
- på sykkelrulle (vi fester dette for deg)

#### 4. Utlevering av utstyrskasse og plassering av utstyr:

Kassen skal plasseres ved siden av sykkelrullen "din". I denne kassen skal du plassere skoene du ønsker å benytte under syklingen samt løpeutstyret.

**Innlevering av din sykkel til montering på sykkelrullen samt plassering av løpebekledning, skal skje senest 40 min. før ditt svømmeheat starter.**

### 2) Svømming, 500 m

Svømmebassenget har seks baner og er 25 meter langt. 10 min før ditt heat starter, møter du opp ved tidtakeruret for en kort gjennomgang/pre race. Du kan ikke entre bassenget før alle i heatet før deg er ferdig med svømmingen. Man starter to og to i hver bane. Alle starter på samme side for å få like lang vei til garderoben etter svømmingen. Husk at dere er to stk. pr. bane, så prøv å holde et øye med din medkonkurrent for å unngå situasjoner. Hold deg alltid langs banedeleren du starter ved. Det vil være en funksjonær pr. bane som holder deg oppdatert på hvor mange lengder du har igjen. Funksjonæren står plassert der du starter svømmingen. Du skal svømme 20 lengder. Ved første passering tilbake ved funksjonæren, vil det bli holdt en plakat som viser "18" på din bane. Dvs. at du har 18 lengder igjen. Slik fortsetter det nedover til du ser plakaten "Ferdig". Da kan du forlate bassenget og gå inn i garderoben. Det er ikke tillatt

å løpe før du har forlatt garderoben på vei til syklingen. Løping straffes med 2 min. tillegg i tid. Denne regelen praktiseres kun for at du ikke skal skade deg selv eller andre. Det praktiseres makstider på svømmingen som er satt til 17 min. Skulle du mot formodning ikke være ferdig på 17 min, blir du tatt ut av bassenget og fortsette konkurransen som normalt. Alle 126 deltakerne var under makstiden forrige vintertri.

### **3) Skiftesone 1 / Garderobe**

Etter at du har forlatt bassenget, **går** du til ditt garderobeskap og skifter om til ønsket sykkelbekledning. **Ta med en tier/10 kr for å låse skapet. Tieren får du tilbake etter bruk.** Fest nøkkelen til ditt håndledd under svømmingen. Det er ikke tillatt å bruke noe av bekledningen fra svømmedelen videre i konkurransen. Puls klokke/belte er ok. Svømmetøy, briller, hette, håndkle og evt. annet utstyr skal plasseres i ditt skap før du forlater garderoben. Alle gjenstander som ikke ligger i skapene vil fortløpende bli fjernet og lagt i en plastkasse. Du har selv ansvar for å sjekke om noen av dine eiendeler ligger i denne kassen før du drar fra hallen etter endt konkurranse. Når du er ferdig skiftet til sykkel tøy, **går** du ut av garderoben. Når du er ute av garderoben kan du løpe til din sykkel. Fest igjen nøkkelen til ditt håndledd eller plasser den i din utstyrskasse (ved sykkel) under syklingen. Ved sykkel din finner du dine sykkel sko som du nå kan ta på deg. Ønsker du å plassere sykkel skoene i pedalene før start er det ok.

### **4) Sykling, 20 km**

Sykelrullene har en computer som festes til styre på sykkel. Denne forteller deg til enhver tid hvor langt du har syklet. Når du passerer 20 km på din computer kan du forlate sykkel, gå til din utstyrsboks og bytte om til ønsket løpeutstyr. En funksjonær vil kontrollere at du har syklet 20 km. Følg deretter markeringen for å ta fatt på løpedelen. Sørg for å holde alle dine eiendeler oppi utstyrsboksen til enhver tid, slik at de ikke er til hinder for deg selv eller andre. Når du er i gang med løpingen blir din sykkel og utstyrsboks plassert i en annen sone av en funksjonær. Her kan du etter endt løp hente ut sykkel og utstyrsboks mot visning av ditt startnummer.

### **5) Løping, 5 km**

Løpingen foregår i samme hall som syklingen. Det er laget en hesteskoformet løpebane á ca. 300 meter rundt sykkelområdet. Denne "runden" skal løpes 16 ganger. For hver runde passerer du en tidtakermatte som holder orden på hvor mange runder du har løpt. Det står en funksjonær like ved matten som gir deg beskjed om hvor mange runder du har igjen. Når du har passert matten for siste gang er du i mål og forlater løpebanen for å ikke være til hinder for andre.

### **6) Tidtaking**

Det er Topptid som står for tidtakingen under konkurransen. Din chip er plassert på baksiden av startnummeret du får utlevert. Din tid starter ihht. startlisten og du har da ikke behov for chip under svømmingen. Glemmer du å ta på deg startnummeret i garderoben på vei til syklingen får du heller ikke registrert splittider underveis. Under følger en oversikt over splittider som vil bli registrert

1. Splitt 1 = Svømmetid + skifting til sykkelbekledning
2. Splitt 2 = Sykkeltid + skifting til løpebekledning
3. Splitt 3 = Løpetid
4. Totaltid

## 7) Startliste

Startlisten med navn sendes ut to dager før konkurransen. Hvilket startnummer du blir tildelt bestemmes ut ifra hvor du bor. Vi prøver så godt det lar seg gjøre å plassere deltakere med kortest reisevei i de første puljene.

### Pulje 1:

Heat 1:	Kl. 09:00	Startnummer: 01-12
Heat 2:	Kl. 09:20	Startnummer: 13-24
Heat 3:	Kl. 09:40	Startnummer: 25-36
Heat 4:	Kl. 10:00	Startnummer: 37-48

### Pulje 2:

Heat 1:	Kl. 11:00	Startnummer: 49-60
Heat 2:	Kl. 11:20	Startnummer: 61-72
Heat 3:	Kl. 11:40	Startnummer: 73-84
Heat 4:	Kl. 12:00	Startnummer: 85-96

### Pulje 3:

Heat 1:	Kl. 13:00	Startnummer: 097-108
Heat 2:	Kl. 13:20	Startnummer: 109-120
Heat 3:	Kl. 13:40	Startnummer: 121-132
Heat 4:	Kl. 14:00	Startnummer: 133-144

### Pulje 4:

Heat 1:	Kl. 15:00	Startnummer: 145-156
Heat 2:	Kl. 15:20	Startnummer: 157-168
Heat 3:	Kl. 15:40	Startnummer: 169-180
Heat 4:	Kl. 16:00	Startnummer: 181-192

## 8) Diverse

### 1. Premieutdeling.

Da vi praktiserer puljestarter, og tiden for arrangementet strekker seg over en hel dag, vil premiering bli gjort en av de nærmeste dagene etter konkurransen. Premier blir sendt pr. post til vinnerene. Dette for at eventuelle vinnere fra tidlige puljer skal slippe å vente 4-5 timer på premieseremonien.

### 2. Parkering

Det finnes gode parkeringsmuligheter like utenfor hallen.

### 3. Lånt rulledekk og utstyrsboks

På vei ut av hallen, etter endt konkurranse, skal lånt rulledekk og utstyrsboks leveres inn til sekretariatet. Her får du hjelp til å montere ditt eget dekk på igjen.

### 4. Hvilken sykkel kan jeg bruke?

Du kan i utgangspunktet bruke hvilken sykkel du vil. Det som er avgjørende for ditt valg er størrelsen på dekket. Rulledekket som skal monteres på er 700x23 / 28x23. Les på felgen din om dette passer. Dette passer stort sett på "vanlige" racere og hybrider.

### 5. Scoreboard.

I målområdet vil du gjennom hele dagen finne oppdaterte lister på resultater. Resultatene vil etter konkurransen bli lagt ut på [topptid.no](http://topptid.no).