

Informasjon som må oppgis ved påmelding:

Navn

Adresse

Postnr. Poststed

Klubb/lag: Telefon:

Multisportstafett: Herrelag ☐ Kvinnelag ☐ Mixlag ☐

Triathlon: Mann ☐ Kvinne ☐ Fødselsår:

Mosjon kort distanse ☐

Mosjon lang distanse ☐

Norges Cup ☐

NM junior ☐

Ungdomsmesterskap ☐

Konto for innbetaling av startkontingent: **0530 39 47223.**

Påmeldingen sendes pr. post til:

Oslo Triathlon

v/ Sportsklubben Rye

Postboks 6750 St. Olavs plass

0130 Oslo

eller per e-mail til

triathlon@sportsklubbenrye.no

Ta med kvittering ved henting av startnummer!

Oslo Triathlon 2004

Med innlagt NM og UM

Triathlon og multisportstafett

lørdag 14. august

Kort og lang distanse



- en utfordring for alle!



Arrangører: Sportsklubben Rye og Oslo Politis Idrettslag

INFORMASJON

Svømmingen er som vanlig lagt til Sognsvann, syklingen går gjennom Maridalen og løpingen rundt Sognsvann. I mosjonsklassene kan du velge mellom to distanser:

Kort: 500 m svømming, 20 km sykling og 5 km løping.

Lang: 1500 m svømming, 40 km sykling og 10 km løping.

Arrangementet omfatter også NM i triathlon (lang distanse, lisens i NTF påkrevd). Den lengste distansen er også en del av NorgesCup for deltakere med gyldig lisens fra NTF. Kontakt NTF for mer info, www.triathlon.no.

Multisportstafett er en lagkonkurranse med tre deltakere; én svømmer, én syklist og én løper. Distansene er de samme som for kort triathlon, altså 500 m svømming, 20 km sykling og 5 km løping. Her kan både dame-, herre- og mix-lag delta. I stafetten er det ingen aldersklasser.

Start lang distanse og NM er kl. 13.00.

Start kort distanse, UM og multisportstafett er kl. 13.45.

Startnummer kan hentes på stevnekontoret, som ligger ved idrettsbanen, Idrettshøgskolen på Kringsjø fra kl. 10.00 lørdag 14. august. Vær ute i god tid og husk oppvarming!

Klasseinndeling mosjonsklassen: 18-20, 21-39, 40-49, 50-59, og 60+. Klasseinndelingen regnes etter fødselsåret.

Klasseinndeling NM / aktive:
Junior: 18-20, Senior: 21-39,
Master 1: 40-49, Master 2: 50-59,
Master 3: 60+.

Klasseinndeling ungdom / aktive (UM): 14+15 og 16+17.

Lagmesterskap kvinner og menn:
(3 deltakere)

Premiering: Alle deltakere får deltakermedalje. 1/3 premiering. I stafetten premieres klassevinnerne. Øvrig premiering avhenger av deltakerantallet.

I NM og UM er det medaljer + lagpokaler, samt Kongepokal til beste kvinne og beste mann, lang distanse.

Resultatene slås opp i målområdet og vil etter stevnet bli lagt ut på hjemmesiden til Sp.kl. Rye: www.sportsklubbenrye.no



Svømmingen: Alle individuelle deltakere og lag får utlevert en svømmehette, som skal brukes. Det er tillatt med våtdrakt hvis vanntemperaturen er under 22 grader, og på den lengste distansen er dette anbefalt hvis vanntemperaturen er lavere enn 18 grader.

Svømmearenaen er en «sløyfe» på 500 m. De som deltar på lang distanse (1500 m) må runde en påle på stranda etter 1. og 2. runde. Etter endt dyst løper svømmerne opp til sykkeldepot for skifting eller veksling.

Svømmingen overvåkes av vakter på land og båt med froskemann.

Syklingen: Sykkeltraseen går fra Sognsvann/Idrettshøgskolen via Carl Kjelsens vei og inn til Skar i Maridalen, deretter retur langs Gamle Maridalsvei over Hammeren tilbake til Sognsvann. De som deltar på lang distanse snur når de kommer tilbake til Carl Kjelsens vei og sykler nok en runde. Du kan bruke racer eller offroad. Alle må ha hjelm. Det er ikke tillatt å ligge «på hjul» (10 meters regelen) for å få drahjelp (NM/UM deltakere, se NTFs reglement). Brudd på reglene kan medføre diskvalifikasjon.

Løpingen foregår på skogsveier rundt Sognsvann. Mål er ved sørenden av Sognsvann.

Mat/drikke: Det er én mat/drikkestasjon i vekslingsområdet.

Maksimaltid: På kort distanse (og stafett) er maksimaltiden 2,5 timer og på lang distanse er den 3,5 timer.

Startkontingent: Kr. 300,- for individuelle deltakere (inkludert svømmehette og T-skjorte) og kr. 450,- for lag ved påmelding innen 2. august. Etteranmelding i mosjonsklassene/lag er mulig inntil en halv time før start, men koster da kr. 50,- i tillegg. For deltakere i NM er 9. august siste påmeldingsfrist.

Konto for innbetaling av startkontingent: **0530 39 47223**. Ved bruk av nettbank, fyll inn navn og fødselsår i feltet for betalingsinformasjon send informasjonen som er angitt på neste side til på e-post til:

triathlon@sportsklubbenrye.no.

Kontakt:

Lars Erik Løvdahl 91.55.49.49.
triathlon@sportsklubbenrye.no