

Gjennomføring av NTNUI TriSprinten 24. september

Innholdsfortegnelse

Kontaktinfo arrangører.....	1
Race Brief og akkreditering	1
Lørdag – Plan for dagen.....	2
Pirbadet - Gjennomføring svømmeetappen	2
Oversikt over skiftesone	3
Sykkeletappe	4
Løpsetappe	6
Tidtaking	6
Sikkerhet	7
Medisinsk ansvarlig	7
Trafikk og løypevakter.....	7
Afterparty	7
Spørreundesøkelse	7

Kontaktinfo arrangører

Navn	Telefon	Mail	Rolle
Even Kallevik	902 44 868	even.kallevik@gmail.com	Frivilligansvarlig
Kjetil Steinstø	917 84 410	kjetil.steinsto@gmail.com	Sikkerhetsansvarlig

Alle spørsmål rundt konkurransen kan rettes direkte til [Facebook-siden vår](#) eller på mail til Even eller Kjetil.

Race Brief og akkreditering

Akkreditering vil foregå lørdag morgen utenfor Pirbadet. Absolutt siste frist for registrering er kl. 07.30, så vi vil anbefale å møte i god tid før dette. **Race brief vil bli holdt på bassengkanten inne i Pirbadet før svømmestarten kl. 07.50.** Man må derfor være ferdig skiftet og klar til konkurranse innen dette.

Lørdag – Plan for dagen

Pirbadet - Gjennomføring svømmeetappen

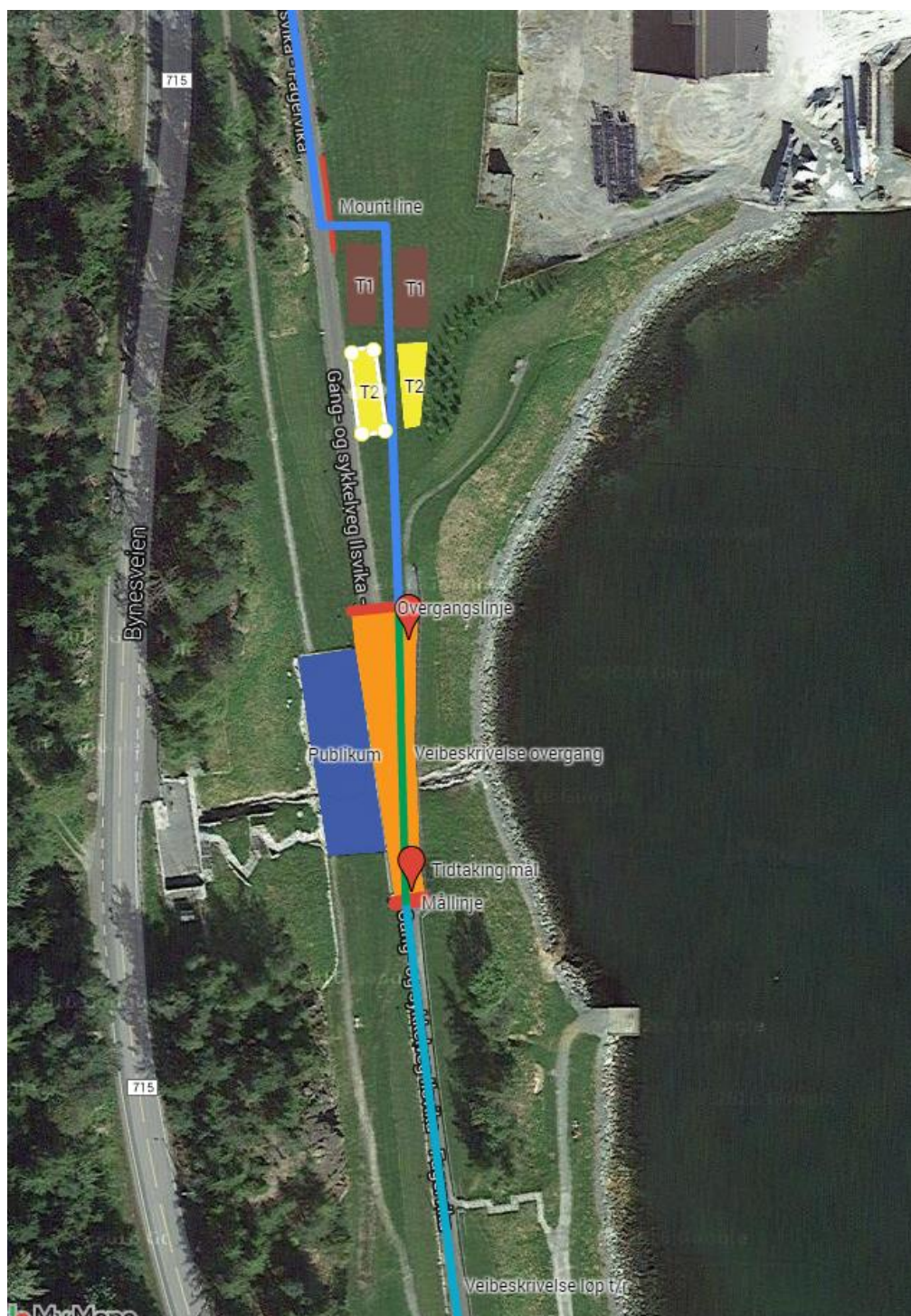
Tidspunkt	Hva
07:00	Innsjekk åpner for utøvere. En sykkelvakt vil passe på alle innsjekkede sykler. Startnummer blir utdelt.
07:30	Siste frist for innsjekk av utøvere. Dørene til garderoben åpner.
07:50	Race brief ved bassengkanten for samtlige utøvere.
08:00	Fellesstart for pulje 1 og 2 etter 5 minutters oppvarming. Straks en pulje er ferdig og bassenget er tomt begynner oppvarming for neste pulje. Neste pulje skal alltid stå klar i kø, slik at de kan starte oppvarming straks bassenget er ledig.
10:00	Svømmeslutt. Utøvere går i garderobene og skifter og gjør seg klar til sykkeltransit.
10:20	Felles sykkeltransit til Ilsvika ledet av Even.

- Det er 4-5 utøvere i hver pulje og alle starter med en arm på bassengkanten.
- Det er ingen begrensninger på hvordan man vender eller hvilken svømmestil man bruker så lenge man ikke ødelegger for andre utøvere
- Bane A er 50m-banen som ligger nærmest Midtbyen, bane B ligger nærmest fjorden.
- Man må rope startnummeret sitt når man har fullført svømmeetappen for å gjøre jobben for tidtakerne lettere.
- Det er ikke lovt å bruke noen form for våtdrakter under konkurransen. Det er bare vanlig svømmeshorts for herre eller svømmedrakt for kvinner som er tillatt.

Ute - Gjennomføring av sykkel og løp

Tidspunkt	Hva
10:35	Estimert ankomst Ilsvika for utøvere. Kort infobrief for utøvere ved Kjetil. Oppvarming for utøvere frem til 10:55, etter det samles utøvere og gjør seg klar til start.
11:00	Startskuddet for sykkletappen går. Ledende utøver fra svømmeetappen starter, resten av utøvere starter etter jaktstartprinsipp. Siste utøver starter omtrent 11:10.
11:40	Estimert første utøver i mål.
12:45	Estimert siste utøver i mål og avslutning av konkurransen.
-	Enkel markering av vinnerne og fellesbilde med alle utøvere og frivillige.
19:00	Afterparty på Strossa på Samfundet. Ta med masse god stemning. Det er <i>ikke</i> tillatt med medbrakt.
-	Medaljeutdeling mm.

Oversikt over skiftesone



Oversikt over skiftesonen og teknisk område. Utøverne starter ved overgangslinje, følger blå linje ut av teknisk område (oransje), fullfører sykkeltappen og følger samme linje inn til teknisk område igjen. Deretter følger de turkis linje ut fra teknisk område, fullfører løpetappen og følger samme linje inn til mål igjen.

Sykkeletappe

20 km sykling langs Trondheimsfjorden.

- Man starter sykkeletappen fult påkledd med startnummer på magen med visse unntak:
 - Det er ikke lov til å starte med briller, buff, hansker, sokker og fottøy på kropp. Dersom man ønsker å benytte seg av noe av dette utstyret må man ta det på seg i skiftesonen *etter* at man har startet sykkeletappen.
- Det er **påbudt med hjelm**, men hjelmen skal tas på i skiftesonen *etter* at man har startet sykkeletappen.
- Utøverne avslutter sykkeletappen ved å gå av sykkelen **før** mount line og følge den blå pilen, via sykkelsonen og løpesonen, før de passerer overgangslinjen.
 - Mount line vil være tydelig markert, gjør deg kjent med denne under oppvarmingen.
 - Grov juks i forhold til mount line straffes med 1 minutt soningstid i teknisk sone.
- Utøverne skal ha startnummeret på mage både på sykkel – og løpetappen.



Sykkelløypen starter og slutter ved Ilsvika. Vendepunkt ved Flakk.

Løypevakter ved Ilsvika-krysset

2 løypevakter står som anvist på tegning. Ved dette krysset foregår innkjørsel på hovedvei ved starten av sykkletappen og avkjørsel når man kommer tilbake igjen fra Flakk.



Oversikt over utkjørsel fra Ilsvika - 2 løypevakter er tegnet inn og 3 "triatlon pågår"-skilt.

Vendepunkt ved Flakk

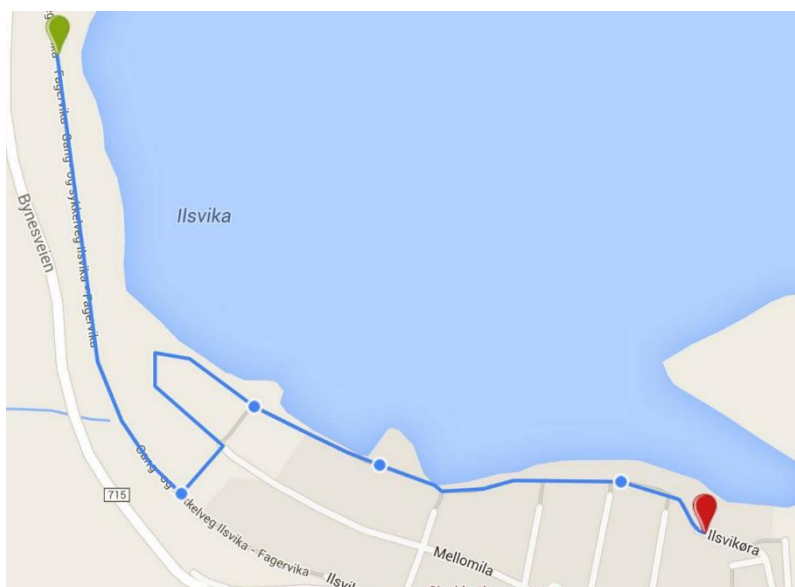
3 løypevakter står som anvist på tegning.



Oversikt over Flakk - 3 løypevakter og 3 "Triatlon pågår"-skilt er tegnet inn

Løpsetappe

Starter og avsluttes ved Ilsvika. Utøverne skal løpe fra skiftesonen til vendepunktet ved Ila to ganger. Total lengde er 4.5 km, hovedsakelig på sykkel- og gangsti.



Grønn markør viser startposisjon og rød viser vendepunkt. 1 løypevakt står ved vendepunktet

Tidtaking

Formålet med NTNUI TriSprinten er å inkludere fleste mulig utøvere og sørge for at alle får en best mulig opplevelse under arrangementet. Dette gjelder både førstegangskonkurrerende og de mer erfarne. Vi mener manuell tidtaking ved hjelp av dyktige frivillige er mer enn bra nok, men er avhengig av at utøverne bidrar litt for å få nøyaktig tidtaking.

- Ved passering av tidtakere, både ved svømmeslutt, overgang sykkel-løp og ved målgang, må utøvere rope startnummeret sitt slik at tidtakerne lettere får gjort jobben sin.
- Startnummeret skal være på magen under både sykkel- og løpetappen.

Sikkerhet

Medisinsk ansvarlig

Røde Kors er medisinsk ansvarlig under hele konkurransen. De er til stedet i Pirbadet under svømming, og ved Ilsvika, eller der behovet er, ellers.

Trafikk og løypevakter

- Løypevakter er ment som et forebyggende tiltak mot ulykker og skader, men det er **utøverne selv som er ansvarlig for å følge trafikkregler.**
 - Utøvere som viser uaktsomhet i trafikken straffes med 2 minutters tilleggstid som må sones i teknisk sone.
 - Utøvere som viser grov uaktsomhet i trafikken tas ut av konkurransen ved overgang fra sykkel til løp
- Løypevaktene står ved utkjørsel fra Ilsvika til hovedveien, ved vendepunktet for sykketappen på Flakk og ved vendepunkt for løpsetappen ved Ila.
- Trafikk stanses som hovedregel bare for å løse opp i trafikken hvis det blir kø av mange syklister/biler eller hvis det er viktig av sikkerhetsmessige hensyn. Utøverne må være klar over at det kan bli venting ved vendepunkt for sykketappen og ved Ilsvika-krysset.

Afterparty

Vi samles på Strossa på Samfundet kl. 19.00 på lørdag. Vi håper så mange som mulig tar turen hit! Arrangementet er åpent for alle utøvere og frivillige pluss følge. Vi reserver Strossa frem til kl. 22.00, og etter det vil lokalet bli åpnet for alle. 18-års aldersgrense.

Spørreundersøkelse

Som en del av vår interne evaluering av arrangementet vil vi kort tid etter konkurransen er avsluttet sende ut en spørreundersøkelse til alle utøverne. Vi håper at alle bidrar til videreutvikling av liknende arrangementer i triatlon, og NTNUI Triatlon som klubb, ved å svare på undersøkelsen.

Lykke til med de siste forberedelsene! Vi sees på startstreken!