



Gjennomføring av konkurranse 30.04

Oppdatert onsdag 27. april 2016

Innholdsfortegnelse

Kontaktinfo arrangører.....	1
Race Brief og akredittering.....	2
Fredag - Race brief.....	2
Lørdag - Konkurranse og bankett	2
Pirbadet - Gjennomføring svømmeetappen	2
Oversikt over skiftesone	4
Løype	5
Sykkeletappe	5
Løpsetappe	6
Tidtaking	7
Sikkerhet	7
Medisinsk ansvarlig	7
Servicebil	7
Trafikk og løypevakter.....	7
Bankett	8
Spørreundesøkelse	8

Startlister med startnummer og svømmepulje for alle utøvere blir publisert i løpet av uken.

Kontaktinfo arrangører

Navn	Telefon	Mail	Rolle
Even Kallevik	902 44 868	even.kallevik@gmail.com	Frivilligansvarlig
Thomas Kleiven	930 47 147	thomas@isvik.no	Arrangementsansvarlig
Kjetil Steinstø	917 84 410	kjetil.steinsto@gmail.com	Sikkerhetsansvarlig
Adrian Sjøholt	944 22 664	adrian.sjoholt@gmail.com	NSI-representant
Jørgen Sollund	992 68 348	jorgen@studentidrett.no	NSI-representant



Alle spørsmål rundt mesterskapet kan rettes triatlon-leder@ntnui.no eller direkte til [Facebook-siden vår](#).

Race Brief og akredittering

Deltagelse på Race Brief er obligatorisk for alle utøvere. Viktig informasjon om arrangement og spesielt rundt sikkerhetsaspektet vil bli gitt her. Alle får utdelt et akrediteringskort som brukes som adgangskort til lukkede utøverområder under konkurransen og banketten på kveldstid.

I tillegg er det **lisenskontroll og medlemskapssjekk**. Utøvere som hverken har helårslisens eller har kjøpt engangslisens har mulighet til å kjøpe engangslisens ved å ta kontakt på mail. Utøvere **må kunne dokumentere at det er medlem av et studentidrettslag**, f. eks. ved fremvisning av medlemskapsbevis eller medlemsliste.

Fredag - Race brief

Tidspunkt	Hva
17:00	Akredittering og lisenskontroll frem til Race Brief utenfor R9.
18:00	Race Brief i R9, Realfagbygget, Gløshaugen. Obligatorisk for utøvere.

Lørdag - Konkurransen og bankett

Pirbadet - Gjennomføring svømmeetappen

Tidspunkt	Hva
06:45	Innsjekk åpner for utøverne. 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	Kort repetisjon av viktig informasjon angående svømming ved bassengkanten.
08:00	Fellesstart for pulje 1 og 2 etter 10 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. Utøverene går i garderobene og skifter og gjør seg klar til sykkeltransit.
10:20	Felles sykkeltransit til Ilsvika ledet av Thomas.



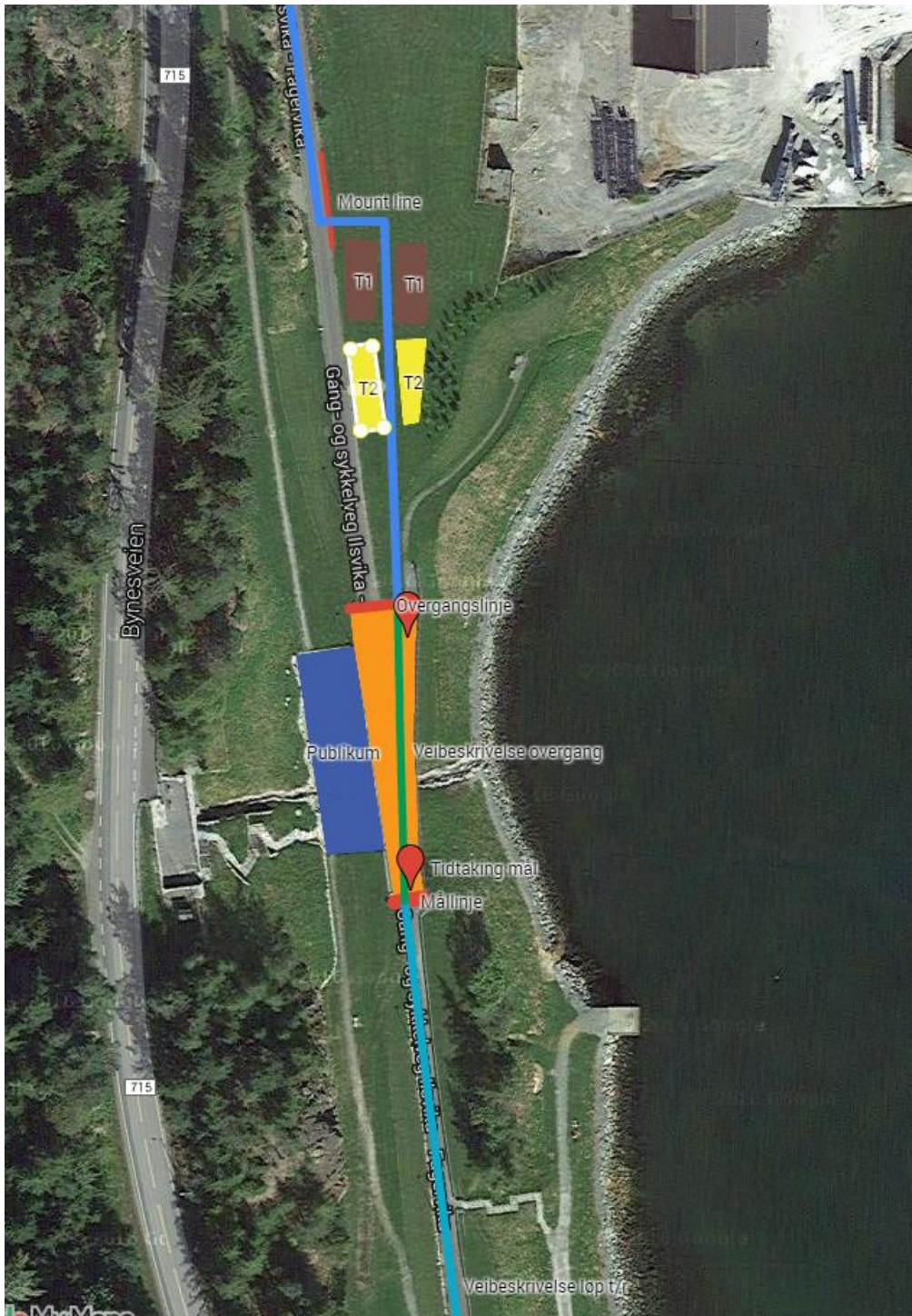
- Det er 5 utøvere i hver pulje og alle starter med en arm på bassengkanten.
- Det er ingen begrensninger på hvordan man vender så lenge man ikke ødelegger for andre utøvere
- Bane A er 50m-banen som ligger nærmest Midtbyen, bane B ligger nærmest fjorden.
- Man må rope startnummeret sitt når man har fullført svømmeetappen.
 - Dette må gjøres for å gjøre jobben for tidtakerne lettere.

Ute - Gjennomføring av sykkel og løp

Tidspunkt	Hva
10:35	Estimert ankomst Ilsvika for utøverne. Kort infobrief for utøvere ved Thomas. Oppvarming for utøverene frem til 10:55, etter det samles utøverne og gjør seg klar til start.
11:00	Startskuddet for sykkletappen går. Ledende utøver fra svømmeetappen starter, resten av utøverne 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. Gratis powerbar og energidrikk til både utøvere og frivillige mens man venter på fellesbilde.
18:00	Banketten starter på Graffi Midtbyen. Adgangskontroll.
18:45	Middagsbestilling
-	Medaljeutdeling og taler etter middag



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.



Løype

Sykkeletappe

20 km sykling langs Trondheimsfjorden.

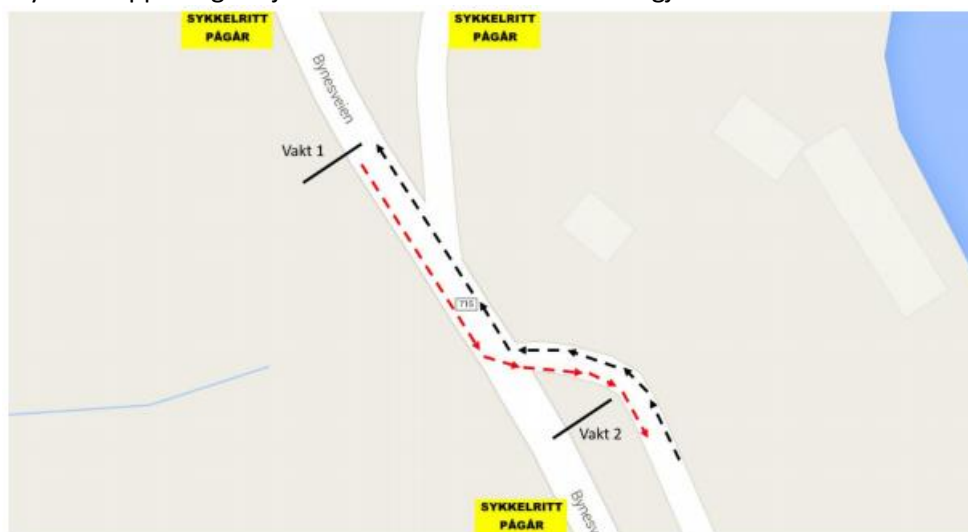
- Utøverne avslutter sykkeletappen ved å gå av sykkelene **før** mount line og følge den blå pilen, via sykkelsonen og løpesonen, før de passerer overgangslinjen.
 - Mount line er skillete mellom asfalt og gress ved siden av sykkelsonen.
 - Grov juks i forhold til mount line straffes med 1 minutt soningstid i teknisk sone.
- Utøverne må snu startnummeret slik at det er synlig på magen ved passering av overgangslinjen.



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 sykkeletappen og avkjørsel når man kommer tilbake igjen fra Flakk.



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



Vendepunkt ved Flakk

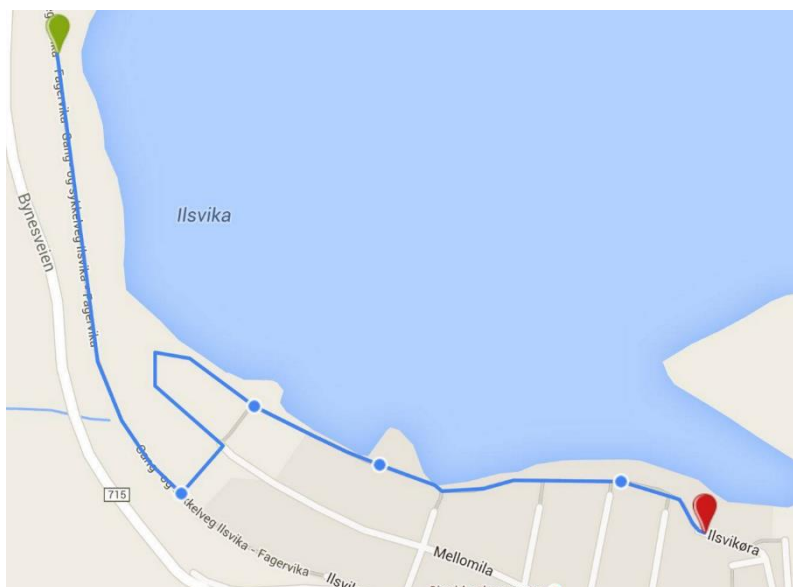
3 løpevakter står som anvist på tegning.



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

Løpsetappe

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



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



Tidtaking

Formålet med Studentmesterskapet er å inkludere fleste mulig utøvere og sørge for at alle får en best mulig opplevelse under arrangementet. Hadde vi gått for profesjonelt tidtakingsutstyr hadde prisen for arrangement blitt vesentlig mye høyere og antall deltagere mye lavere. Vi mener manuell tidtaking ved hjelp av dyktige frivillige er mer enn bra nok, men er avhengig av at utøverene bidrar litt for å få nøyaktig tidtaking.

- Ved passering av tidtakere, både ved overgang sykkel-løp og ved målgang, må utøvere rope startnummeret sitt slik at tidtakerene lettere får gjort jobben sin.
- Startnummeret skal være på ryggen under sykkel delen og på magen under løpsetappen.
- Ved hver tidtaking, både i Pirbadet, ved overgang og målgang, må man rope startnummeret sitt.
- Deler av innløpet mot teknisk sone vil være delt opp i to baner ved hjelp av krittning eller kjepler. Dersom man kommer inn med en klynge av utøvere må man tydelig velge en av banene for å gjøre tidtakingen lettere.
 - Utøvere som kommer inn i klynge uten å tydelige ligge i en bane kan ikke forvente å få en nøyaktig sluttid.

Sikkerhet

Medisinsk ansvarlig

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

Servicebil

Vi har en servicebil som patruljerer sykkelløypa for å assistere ved uhell og ulykker. Ved større ulykker vil Røde Kors tilkalles.

Trafikk og løypevakter

- Løypevakter er ment som et forebyggende tiltak mot ulykker og skader, men det er utøverene **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 sykkletappen 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 syklist/biler eller hvis det er viktig av sikkerhetsmessige hensyn. Utøverene må være klar over at det kan bli venting ved vendepunkt for sykketappen og ved Ilsvika-krysset.

Bankett

Banketten er åpen for utøvere, frivillige og følge. Frivillig og følge som ønsker å delta på banketten må betale 250 kr til konto 8601.43.54907. Merk betalingen med "NAVN bankett SM" og send oss en melding på Facebook eller triatlon-kasserer@ntnui.no for å bli registrert på adgangslisten.

Dørene på Graffi åpner 18:00 og lokalet er reservert frem til 23:00.

Bankettavgiften inkluderer:

- En cheesburger, vegetarburger eller BBQ-burger med pommes frites og salat
- En alkoholfri drikke

Det er fritt frem for å kjøpe mer mat eller drikke utover den inkluderte menyen.

Desskode: Business Casual

Spørreundersøkelse

Som en del av vår interne evaluering av arrangementet vil vi kort tid etter konkurransen er avsluttet sende ut en spørreundersøkelse til alle utøverene. Vi håper at alle bidrar til videreutvikling av Studentmesterskapet i triatlon ved å svare på undersøkelsen.