



UVDAL TRIATHLON 2015

Det er en stor glede å ønske velkommen andre utgave av Uvdal Triathlon.
Under følger noen punkter med generell info som er nødvendig å vite før konkurransen.

Les nøye gjennom og kom best mulig forberedt til konkurransen:

Triathlon:

Kl. 09:00 – 11:00	Nummerhenting
Kl. 10:00 – 11:45	Skiftesone åpner / stenger
Kl. 10:45 – 11:15	Pre race i idrettshallen
Kl. 11:50 – 11:55	Oppmøte startområdet
Kl. 12:00 – 17:00	Triathlon konkurranse (fellesstart)
Kl. 15:00 – 18:00	Afterrace Uvdal Alpinsenter (premieutdeling ca.16:30)
Kl. 18:00 – xx:xx	Videre hygge i Alpinsenteret med bla. musikals innslag.

Nummerhenting:

Startnummer hentes i sekretariatet i Numedalshallen fra 09:00 – 11:00 konkurransedagen. Hallen ligger ved T1 (T1 = skiftesone mellom svømming og sykling) og har adresse: Numedalshallen, 3629 Nore. Her mottar du sikkerhetsnåler, badehette, nummerbrikke, startnummer til sykkel og kropp.

I tillegg mottar du to poser som skal pakkes for videre transport.

En til T2 (løpebekledning) og en til målgang (varme klær/skift)

Disse plasserer du ferdig pakket på stedet du får beskjed om ved nummerhenting.

På din nummererte plass i skiftesonen (T1) er det plassert ut en nummerert plastikkboks med lokk som tilsvarer ditt startnummer. Denne boksen med dine eiendeler blir fraktet til T2 (T2 = skiftesone mellom sykling og løping) mens du gjennomfører konkurransen og blir ikke fjernet før du har forlatt skiftesonen og er ute på sykkletappen. Den blir plassert på din plass i T2 før du er tilbake etter målgang.

Startnummeret til kropp skal ikke brukes under svømmingen. Startnummeret til kroppen skal ved bruk av sikkerhetsnåler, festes synlig på brystet. Ved bruk av racebelt skal nummeret henge på ryggen under sykling og snus til front under løpingen.

Startnummer til sykkel skal festes rundt setepinnen. Forklaring på montering finnes på klistremerket. Vedlagt badehette skal brukes.

Tidtakerbrikken festes rundt høyre ankel under hele konkurransen. (også svømming)
Sørg for å feste brikken godt. Vi har funksjonærer etter målgang som tar imot brikken din. Må du bryte, sørg for å lever brikken din nærmeste funksjonær. Brikker som ikke leveres tilbake vil bli fakturert med 250 kr. Brikkene tilhører Emit. (innleid tidtaker)

Pre race:

Det vil bli avholdt et pre race møte (felles gjennomgang av konkurransen) kl. 10:45 i idrettshallen hvor du henter ditt startnummer. Dette er et obligatorisk møte for alle deltakere hvor løyper, sikkerhet og diverse ting rundt konkurransen gjennomgås.

Transport til start etter målgang:

Iom. at Uvdal Triathlon ikke har start og mål på samme sted har dere deltakere ulike behov etter endt konkurranse vedr. transport.

En minibuss med henger til sykler settes opp kl. 17:00 og 19:00 fra T2. Denne tar 14 pers. pr. tur. Det er sendt ut egen mail på dette tidligere og er i tillegg et valg under påmeldingen. Vi har ingen cut-off tider under Uvdal Triathlon. Dvs. at man blir ikke tatt ut av konkurransen selv om man skulle bruke litt lang tid på noen av øvelsene.

Parkering og garderobe:

Det finnes godt med parkeringsplasser i umiddelbar nærhet av T1/Numedalshallen og T2/Uvdal Alpinsenter. Det finnes tilgjengelige garderober og toaletter i Numedalshallen.

Mat og drikkestasjoner:

Det er to mat og drikkestasjoner underveis i løypen. Den første finner dere i Rødberg etter ca. 16 km. på sykkelen. Her finnes vann, Cola og bananer.

Den andre stasjonen finner dere umiddelbart på vei ut av skiftesonen etter syklingen. Her finnes også vann, cola og bananer. Samme stasjon vil dere også passere etter ca. 6,5 km. på løpetappen før starten på bakken opp mot mål.

After race og videre hygge:

Uvdal Alpinsenter stiller sine lokaler (servicebygget/varmestua) tilgjengelig for at vi skal kunne hygge oss videre etter konkurransen. Lokalet åpner kl. 13:00 og ligger like ved T2. Her finnes mat og drikkeservering. Det vil også her holdes en premieutdeling ca. kl. 16:30. Live musikk sørger i tillegg for at stemningen holdes oppe utover kvelden.

Overnatting:

Skulle du ønske overnatting for helgen finner du en oversikt over mulighetene her:

<http://uvdaltriathlon.no/linker>

Sykkelløype:

Vedlagt finner dere en forbedret link til sykkeletappen.

<http://cyclerroute.org/?slat=60.16826330000001&slng=9.008976200000006&elat=60.300323199999999&elng=8.5408667000000038&mode=DRIVIN>

[G](#)

Uvdal Barnetriathlon

Vi må jo selvsagt ha et event også for morgendagens helter.

Derfor arrangerer vi triathlon også for barna. Grunnet litt ugunstige svømmeforhold for barn i umiddelbar nærhet til arenaen har vi valgt en litt annen variant denne gangen. Vi bytter ut svømming med løping slik at barna får: **løp – sykkel – løp** å bryne seg på.

Adresse for barnetriathlon er: Numedalshallen, 3629 Nore

Påmelding:

http://www.uvdal.no/index.php?option=com_eventbooking&task=individual_registration&event_id=5&Itemid=3340&lang=no

Pris:

50,- i kontanter betales ved henting av startnummer. Pengene går til idrettslagene som stiller opp under Uvdal Tri

Barnetriathlon:

Kl. 09:00 – 09:30	Nummerhenting
Kl. 09:45 – 09:55	Felles oppvarming
Kl. 10:00 – 10:45	Barnetriathlon konkurranse
Kl. 11:00 – 11:15	Premieutdeling (etter siste barn er i mål)

Løyper:

Løp1: En runde rundt fotballbanen. Ca. 300 m

Sykkel: Ca. 700 m.

Løp2: En runde rundt fotballbanen. Ca. 300 m

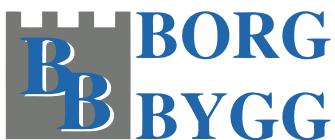
Utstyr:

- Tøy til, sykling og løping.
- Sykkel med fungerende bremseser (påbudt)
- Alle syklene bør ha støtte.
- Hjelme med fungerende festemekanisme (påbudt)
- Et par sko som man bruker både til sykling og løping

Premieutdeling:

Det vil bli holdt en liten premieseremoni etter konkurransen. Alle barn vil bli ropt opp og mottar diplom, samt en liten overraskelse.

Vi takker våre samarbeidspartnere som gjør Uvdal Tri mulig:



Numedal Installasjon AS

3630 Rødberg
Tlf.: 32 74 14 90
Vakt: 414 46 950

