



Kvinde triathlon – Information og gode råd til løbs dagen

Når du ankommer til Herning Svømmehal, skal du sørge for at blive registreret i god tid, da registreringen lukker 12.40. Ved registreringen får du udleveret dit startnummer og oplyst din start tid, da der startes i heat af 24 personer. Startnummeret skal bæres foran på brystet og være synligt på cykel- og løberuten. Derudover får du skrevet dit startnummer på armen, så det er synligt for tidstagerne, når du kommer op af svømmebassinet. Det er en stor hjælp for tidstagerne hvis du også råber nummeret til dem.

Efter registrering er det en god ide at gå skiftezone igennem for at finde ud af, hvordan du kommer fra svømning til cykling, og fra cykling til løb. Når skiftezone er gennemgået, så hent din cykel. Cyklen placeres i skiftezone, sammen med det udstyr, du skal bruge til cykling og løb. Har cyklen været skilt ad under transport, så køр en lille tur inden den sættes på plads, og kontroller at bremsen og gear virker. Det er for ærgerligt, hvis du skal bruge tid på det under løbet. Hvis cyklen skal ligge ned inde i skiftezone, så sørg for at kæden ikke vender ned mod græsset, især hvis det er udvendige gear.

Instruktion:

Ca. 5 minutter før start vil der være en instruktion ved bassinet.

Svømning:

Som det er normalt når du bruger en svømmehal, skal du også bade inden start. Til svømningen skal du bruge **badedragt, svømmebriller** og evt. **badehætte**. Hvilken stilart du svømmer er underordnet. Da alle ikke svømmer lige hurtigt, skal der svømmes **højre om** i banen. Derved er der mulighed for at overhale. Der starter 24 i hvert heat, d.v.s. 3 i hver bane. Der starter et heat hver 10. minut. Men det er ikke et krav, at du skal være færdig med at svømme indenfor de 10 minutter.

Cykling:

Til cykling skal du bruge **cykel tøj, cykel- eller løbesko, væske og vi anbefaler brug af cykelhjem**. Nogle kører i deres badedragt andre skifter til cykel tøj - du vælger selv. Hvis vi skal komme med en anbefaling, så behold badedragten på og tag noget tøj på uden over det. Selvom badedragten er våd, tørrer den hurtigt på cykelturen, så det er ikke noget du mærker til. Sørg derudover for at have et håndklæde til at ligge i skiftezone, så du kan tørre dig, inden du skal ud at køre. Derved bliver det også lettere at få noget ekstra tøj på. Hvis du vil gardere dig mod uheld så

medbring pumpe og lappegrej/ekstra slange på cykelturen. Der er desværre ingen servicevogn ude på ruten!

Bemærk: Når du starter på cykelturen, må du ikke stige på cyklen, før du når ud på asfalten.

Løb:

Til løb skal du bruge et par sko, du kan løbe i. Såfremt det skulle regne på selve dagen, så tag en plasticpose med til at lægge skoene i, mens de står ude i skiftezone. Et par våde løbesko er tunge at løbe i, og svære at få på.

Væske:

Der er placeret væskedepot i målområdet, så du har mulighed for at få noget at drikke efter svømning / før cyklingen og efter cyklingen / før løbet. Der er således ikke mulighed for at få væske ude på selve cykelruten eller løberuten. Vi vil derfor anbefale, at du har en flaske vand /saft med til cykelturen.

Præmieoverrækkelse

Ca. kl. 15.00 vil der være præmieoverrækkelse til løbets vindere samt lodtrækningspræmier blandt alle øvrige deltagere. Resultatlisten udleveres efter præmieoverrækkelsen og kan efterfølgende ses på www.tth.dk.

Vi håber, dette har besvaret de fleste af dine spørgsmål til løbsdagen. Skulle du have yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe eller sende en mail til en af stævnearrangørerne:

Rikke Olesen: tlf.: 76716026, e-mail: rikke-jan@kabelmail.dk

Harriet Knudsen: tlf.: 20426238, e-mail: kvadrat@post.tele.dk

Helle Kjærsgård: tlf.: 22420505, e-mail: tricykel@forum.dk

God fornøjelse

Team Triathlon Herning