

OSLO BARNETRIATHLON

Lørdag 14. august 2010



VELKOMMEN

til andre utgave av Oslo Barnetriathlon for barn mellom 7 og 12 år!

50 M (7-12 ÅR) - SVØMMING
2,6 KM (7-8 ÅR) - SYKLING
5,2 KM (9-10 ÅR) - SYKLING
7,8 KM (11-12 ÅR) - SYKLING
1 KM (9-12 ÅR) - LØPING
500 M (7-8 ÅR) - LØPING

www.deltager.no/oslobarnetri

side **1** scroll ned for å
lese program og
regler



Arrangør:

Oslo Politiidrettslag
og Sportsklubben Rye



**popkorn
design.no**



OSLO BARNETRI

OSLO BARNETRIATHLON

STARTTIDER:

Start for Barnetriathlon er kl. 15.00.
Det vil bli 3 puljestarter med 5 minutters startintervaller.
De eldste barna starter først.

Klokken 15.00: 11- og 12-åringer
Klokken 15.05: 9- og 10-åringer
Klokken 15.10: 7- og 8-åringer

STARTNUMMER & RESULTATER:

Startnummer kan hentes på stevnekontoret som ligger ved idrettsbanen, Idrettshøgskolen på Kringsjø fra kl. 08.30 lørdag 14. august 2010. Vær ute i god tid!

Dette er et arrangement uten tidtaking, det vil derfor ikke lages resultatlist. Deltakerlisten slås opp i målområdet og vil etter stevnet bli lagt ut på www.oslotriathlon.no

ØVELSENE:

SVØMMINGEN:

Alle deltakere får utlevert svømmehette, som skal brukes. Svømmearenaen er en «sløyfe» på 50 meter. Svømmingen starter på badeplassen. Startskuddet går når deltakerne står på stranden. Barna svømmer rett frem i ca 20 meter, rundt en bøye, før de skjærer rett til venstre ca 40 meter mot bukten ved siden av. Det står vakter ute i vannet som sørger for at barna svømmer riktig vei. Etter endt dyst løper svømmerne opp til skiftesonen for skifting. Svømmingen overvåkes av vakter på land, i vannet og fra båt med dykkere.

SYKKEL:

Sykeltraseen er en rundbane på 2,6 km som går fra skiftesonen, videre sørover gjennom idrettsanleggene ved Idrettshøgskolen på grus og asfalt. Traseen krysser en bekk og fortsetter på grus tilbake til Sognsvann. Se kartlink under.

De yngste barna (7 og 8 år) sykler en (1) runde, de mellomste barna (9-10 år) sykler to (2) runder og de eldste (11-12 år) sykler tre (3) runder. Alle bruker offroad sykkel. Hjelm er påbudt.

LØP:

Løpingen foregår på skogsveier og gressplen i området rundt den store badeplassen på Sognsvann. Mål er ved sørenden av Sognsvann i samme område som skiftesonen. De minste barna (7-8 år) løper en kort løype på ca 500 meter. De eldste (9-12 år) løper en lengre sløyfe på ca 1 km. Det vil være vakter og skilt ute i løpa som viser barna veien. Vi oppfordrer også foreldre til å hjelpe.

DIVERSE INFORMASJON:

MAT/DRIKKE:

Det vil være én mat- og drikkestasjon i skiftesonen.

STARTKONTINGENT:

Kr. 100,- frem til 20. juni 2010, deretter Kr. 150,-

Se kart for løypebeskrivelser og skiftesone:

<http://maps.google.no/maps/ms?ie=UTF8&hl=no&msa=0&msid=101505212734163594508.000469e42e90eb5e0edae&t=h&z=15>

På hovedsiden til Oslo Triathlon finner dere kart med info om sanitet, sekretariat og garderobes.

Oslo politi idrettslag (OPIL) og Sportsklubben Rye gleder seg til å se dere og ønsker dere velkommen til Oslo Barnetriathlon!