



Langesund Sykle- og triathlonklubb inviterer til:

# Solkysten triathlon 2010

Søndag 25. juli  
Krogshavn, Langesund

300 m svømming - 12 km sykkel - 4.2 km løp  
Egen barneløype

---

**Fremmøte:** Badeplassen Krogshavn. Merket fra RV 352.

**Løyper /**

**Klasseinndeling:**

Barneløp uten tidtaking: 12 år og yngre.

Kort barneløype: ca. 25 m vassing - ca. 400 m sykkel - ca. 300 m løp

Lang barneløype: ca. 50 m svømming/vassing - ca. 800 m sykkel - ca. 600 m løp

NB! De yngste må ha følge av en voksen.

Mosjonsløype 13 år og eldre: 300 m svømming - 12 km sykkel - 3.6 km løp:

D/H 13-14 år, D/H 15-16 år, D/H åpen, Stafett.

**Starttidspunkt:**

Kort barneløype start kl. 10:15

Lang barneløype start kl. 10:30

Mosjonsløype 13 år og eldre start kl. 11:00

**Startkontingent:**

-12 år: Gratis

13-14, 15-16 år:

Betalt innen 20. juli 2010: kr. 50,

Etteranmelding mulig inntil en time før start: kr. 75

D/H åpen:

Betalt innen 20. juli 2010: kr. 150,

Etteranmelding mulig inntil en time før start: kr. 250

Stafettlag:

Betalt innen 20. juli 2010: kr. 300,

Etteranmelding mulig inntil en time før start: kr. 400

**Påmelding:**

[langesundtri@gmail.com](mailto:langesundtri@gmail.com)

Kontonummer: **2601 17 15 787**

Påmelding er gyldig først når startkontingenten er betalt.

Påmeldingen merkes med NAVN, KLUBB, KLASSE, FØDSELSÅR og gjerne E-POST og MOBIL.

**NB! Det anbefales å løse lisens i Norges triathlonforbund, se [www.triathlon.no](http://www.triathlon.no). Ulisensierte utøvere stiller på eget ansvar.**

**Informasjon:**

Per-Gunnar Mustad 452 58 448

Nyheter / info blir lagt ut på vår hjemmeside: [www.langesund-tri.no](http://www.langesund-tri.no)

**Konkurranseregler:**

NTFs regelverk følges.

Det er ikke tillatt å «ligge på hjul» (drafting) på syklingen. 10-metersregelen gjelder. Vegene er ikke avstengt for annen trafikk.

Trafikkreglene skal overholdes.

**Godkjent hjelm må benyttes på syklingen.**

**Veibeskrivelse:**

Fra OSLO (ca. 2t 15m): følg E-18 retning Kristiansand. Ta av i første avkjøring etter Grenlandsbrua, følg skilt til Langesund.

Fra KRISTIANSAND (ca. 2t 15m): følg E-18 retning Oslo. Ved Rugtvedt Lasses) følg skilt til Langesund.



BAMBLE OG LANGESUND  
SPAREBANK

