



OSLO TRIATLON

MED ET HJERTE SOM SLÅR FOR SPORTE

2019

INFORMASJON TIL DELTAKERE

Versjon 1.9 - 07.08.2019



OBS! Alle deltakere i Oslo Triatlon er pålagt å lese og forstå denne informasjonen. Den inneholder viktig informasjon du trenger for å delta i Oslo Triatlon 2019.

#godfølelsen



VELKOMMEN TIL OSLO TRIATLON

Norges første triatlon

Siden 1983 har Oslo Triatlon blitt arrangert på Sognsvann uten opphold og vi arrangørskomiteen og Sportsklubben Rye er svært stolte over å kunne videreføre denne tradisjonen. Ideen om å etablere et triatlon arrangement i Norge fødtes etter å ha sett en TV-sending fra Ironman på Hawaii i 1981. Langdistansesvømmerne Steinar Robarth og Jack Tunsjø dro likeså godt til kilden og møtte i 1982 Valerie Silks, som regnes for Ironman Hawaii's mor. Med mange gode råd i gymbagen dro de tilbake godt rustet for å gå i gang med planleggingen av Oslo Triatlon.

Over de til nå 36 årene Oslo Triatlon har blitt arrangert anslår vi at vi har vært vertskap til over 16 000 deltakere. Fra å ha hatt hele 500 deltakere de første årene har populariteten og kjennskap til sporten vært varierende, men selv om det enkelte år trolig bare var 150 deltakere har vi til nå aldri måttet avlyse. I senere tid har Triatlon eksplodert i popularitet og flere år ble startplassene revet bort i løpet av få dager. Og i begrensingene er basert i det antall deltakere vi forsvarlig kan ha for å sikre at alle får en god og trygg opplevelse.

Vi er i år glade for å kunne ønske over 1400 triatleter i alle tenkelige aldre, fasonger og forutsetninger velkommen til start. Vi er også stolte av å ha en kvinneandel på 30% av deltakerne og (40% på sprint). Det er deltakere fra hele landet fra Finnmark i Nord til Kristiansand i sør er og hele 35 nasjoner representert!

Sportsklubben Rye, Trafikkorpset ved Oslo Politidistrikt, Oslo Kommune Bymiljøetaten, våre samarbeidspartnere, mer enn 150 funksjonærer og frivillige og hele stevneledelsen gleder oss til å gjøre din deltakelse både sikker og full av suksess og mestringsfølelse.

Vi sees i skiftesonen!

Hilsen oss i Oslo Triatlon



Innbydelse til
OSLO TRIATHLON
Søndag 13. august 1989 i området Sognsvann/Maridalen

Oslo Triathlon kl. 09.00
(1900 m svømming, 90 km sykling, 20 km løping)

Oslo Mini Triathlon kl. 10.00
(900 m svømming, 45 km sykling, 10 km løping)

Oslo Trim Triathlon kl. 10.30
(200 m svømming, 9 km sykling, 3 km løping)

Arrangører:
Oslo Idrettslag
Sportsklubben Rye Vika I.F.
i samarbeid med



Kontakt oss

Oslo Triatlon / Sportsklubben Rye

Postboks 6750, St Olavs-plass

0130 OSLO

e-post: kontakt@oslotri.no

NB! I dagene rett før arrangementet er vi svært travle, men prøver å besvare alle henvendelser. Setter pris på om du leser denne informasjonen grundig før du spør. Det meste skal du kunne finne svar på her.

Takk for forståelsen! 😊

Innholdsfortegnelse

PROGRAM	5
VIKTIG MELDING TIL ALLE DELTAKERE	6
ANTON SYKKELDELISK BOGSTADVEIEN - NY SAMARBEIDSPARTNER	8
HENTING AV STARTNUMMER	8
STARTNUMMER / BRIKKE	11
KONKURRANSEREGLER	11
LISENS	11
UTSTYRSKRAV	11
VÅTDRAKT	11
SØPPEL	12
START / MÅL / ARENA	12
PARKERING	13
WC / GARDEROBER	13
FOTOGRAF SERVICE	13
STARTTIDER / PULJER	14
RACE BRIEFING FØR START	14
SKIFTESONE	15
SVØMMING	18
SYKLING	19
FORSKIFT OM SYKKELRITT PÅ VEG	21
TILSTAND VEI MARIDALEN	21
LØPING	22
DRIKKESTASJONER	22
STAFETT	23
SUPERSPRINT AKVATLON	23
SUPERSPRINT TRYATLON	24
BARNETRI-AKTIVITET	26
PREMIEUTDELING / T-SKJORTE / MEDALJE / RESULTATSERVICE	27
FRIVILLIGE	27
Samarbeidspartnere	27

ORKER DU IKKE LESE ALT?

FÅ I ALLE FALL MED DEG DETTE:

Konkurransen er "draft illegal", med dette menes at det skal være en forsvarlig avstand mellom deltakerne når de sykler:

- Minimum avstand til sykkel foran er 10 meter
- Passering av andre deltakere må skje i løpet av maksimum 20 sek
- . Det er ikke lov å være naken ved skifting.
- . Deltager må ha bukse og topp under både sykling og løping.
- . Det er ikke lov med ørepropper (musikk, telefon etc.) under konkurransen.
- . Coaching og langing på sykkeldelen er ikke tillat.

Brudd på [NTFs konkurranseregler](#) kan resultere i at utøveren blir verbalt advart, straffes med tidsstraff, blir diskvalifisert eller suspendert/utestengt.

Gjennomføringen av tidsstraff gjøres i området merket Straffeboks ("penalty box") ved skiftesonen:

- . For sprint: 1 minutt
- . For normaldistanse: 2 minutt

Utøvere ilagt tidstraff vil som regel få tildelt kort fra dommer (gult eller blått ved drafting) og ropt opp sitt startnummer hvis det av sikkerhetsmessige grunner er mulig. Startnummeret settes opp på en tavle ved straffeboksen.

VIKTIG!! Utøver har selv ansvar å sjekke tavlen og stoppe ved «straffeboksen» og vil bli diskvalifisert dersom han/hun ikke stopper.

RACE RESULT

Vi bruker tidtakingsystem av høy kvalitet fra leverandøren Race Result og håndteres av norske RaceTracker

Følg deltakerne live via lenke på www.oslotri.no eller <https://my.raceresult.com/114558/>

PROGRAM

TORS DAG 8. AUGUST 2019

09:00 - 19:00 **STARTNUMMERUTDELING**
Anton Sykkeldisk Bogstadveien
Bogstadveien 2
0355 Oslo

FREDAG 9. AUGUST 2019

09:00 - 19:00 **STARTNUMMERUTDELING**
Anton Sykkeldisk Bogstadveien
Bogstadveien 2
0355 Oslo

LØRDAG 10. AUGUST 2019

06:30 **SEKRETARIAT ÅPNER**

07:00 - 09:25 **INNSJEKK SKIFTESONE OLYMPISK OG SUPERSPRINT**

08:00 **EXPO SONE ÅPNER**

08:45 -09:30 **OBLIGATORISK RACE BRIEF OLYMPISK V/ SVØMMESTART**
15 min før hver puljestart

09:00 - 09:45 **START OLYMPISK DISTANSE**
Puljer 15 min

10:00 **START SUPERSPRINT TRYATLON OG AKVATLON**
Obligatorisk race brief kl. 09:45

11:15 - 13:10 **INNSJEKK SKIFTESONE SPRINT OG STAFETT**
Innsjekk skiftesone stafett er åpen til 13:25

11:30 - 12:30 **BARNETRILEIK - TRI4FUN**
Rullerende start 11:30-11:45, løypa stenger 12:30

12:25 **PREMIEUTDELING OLYMPISK OG SUPERSPRINT**
V/ scene på arena

12:50-13:20 **OBLIGATORISK RACE BRIEF SPRINT V/ SVØMMESTART**
10 min før hver puljestart

13:00 - 13:30 **START SPRINT DISTANSE**
Puljer 10 min

13:35 **OBLIGATORISK RACE BRIEF STAFETT V/ SVØMMESTART**

13:45 **START STAFETT**

15:30 **PREMIEUTDELING SPRINT OG STAFETT**
V/ scene på arena

OSLO TRIATLON 2019

DELTAKERINFORMASJON



Triatlon skal være en folkesport
- attraktiv for alle barn, unge
og voksne.

Triatlonforbundet jobber for at
alle utøvere og deres
støttespillere opplever

**MESTRING
FELLESSKAP
BEGEISTRING**

gjennom idretten.



Alle deltakere på Oslo Triatlon
ønskes masse lykke til!

Triatlonforbundet er et Rent Særforbund -
for ren idrett og rene helter.

www.triatlonforbundet.no



VIKTIG MELDING TIL ALLE DELTAKERE

For å lette informasjonsflyten under arrangementet vil Oslo Triatlon i år etablere en egen Operasjonsentral-OPS som er bemannet mellom kl 0700–1600, lørdag 10. August.

Dersom du som deltager ønsker å melde fra om ulykker, eller andre hendelser som du mener kan påvirke sikkerheten under arrangementet skal du kontakte oss på følgende to telefon nummer:

Primær telefon:
+47 90999091

Sekundær telefon:
+47 97408060

OPS vil formidle din melding videre til rette mottaker enten det er stevneleder, stevnelege, medisinsk støtte, politi, grenansvarlige eller andre. Ved alvorlige ulykker kan OPS i samråd med deg, beslutte at du ringer og koordinerer direkte med 113.

ER DU I TVIL? RING 113!



Husk alltid å oppgi følgende når du ringer OPS:

1. Navn og eventuelt startnummer.
2. Hva har skjedd.
3. Hvor og når har hendelsen skjedd.
4. Ditt eget telefonnummer slik at OPS kan nå deg.

Dersom du glemmer dette vil OPS spørre deg om dette når du ringer inn.

Dersom du av en eller annen grunn ikke får kontakt med OPS, kan du ved ulykker eller andre hendelser alltid ringe 113.







ANTON SYKKELDELISK BOGSTADVEIEN - NY SAMARBEIDSPARTNER

Med oss på laget i år er vi så heldige å ha Anton Sykkedelisk Bogstadveien som sponsor og samarbeidspartner.

Anton Sykkedelisk Bogstadveien er en av Norges mest anerkjente sykkelbutikker. De satser på både kvalitet og kompetanse og tilbyr et bredt sykkelutvalg. På denne måten er du sikret riktig utstyr om du trenger en bysykkel, transportsykkel, terrengsykkel, landeveissykkel eller stisykkel. I tillegg rommer butikken et stort sykkelverksted som er åpent hele året. Her kan du få meget god hjelp til sykkyeltilpasning og annen sykkelservice.

Sykkedelisk tilbyr også høy kompetanse og et godt utvalg av utstyr fra kjente merkevarer innen løp, friluft og ski.

Årets startnummerutdeling blir her og på arrangementsdagen vil dyktige medarbeidere fra Anton være tilstede med stand hvor det er mulig å kjøpe blant annet sportsutstyr og sportsernæring, og få enkel sykkelservice.

Meld deg inn i [Anton Club](#) i dag for å motta en rekke gode medlemspriser, i tillegg til bonus på alle ordinære priser når du handler.

HENTING AV STARTNUMMER

Vi sender ut epost med informasjon om henting av startnummer senest onsdag 07. august. Vennligst forevis den eposten i elektronisk form eller skriv den ut når du henter startnummeret for å gjøre registreringsprosessen raskere. Ikke mottatt epost? Sjekk SPAM filteret ditt! Skal noen andre hente for deg må de ha med og vise denne eposten.

Startnummerutdelingen er åpen torsdag 08. og fredag 09. august mellom kl. 09:00 og 19:00 hos:

Anton Sykkedelisk Bogstadveien
Bogstadveien 2
0355 Oslo
tlf. 22 95 59 70

Det vil også være mulig å hente startnummer på arenaen fra kl. 06:30 lørdag 10. august for tilreisende og etternølere, men vi anbefaler å være ute i god tid. Startnummer må hentes minst 1 time før start på den respektive distanse. Ingen startnummer vil bli delt ut etter dette.

I butikken vil det være mange gode tilbud.

Vi anbefaler å kjøpe startnummerbelte til å feste startnummeret. Dersom man trenger sikkerhetsnåler må man be spesifikt om dette ved startnummerutdeling.

**Unngå kø og stress på selve løpsdagen:
Hent startnummerpakken din hos
Anton Sykkedelisk Bogstadveien!**

Har du helårslisens må lisenskort medbringes og framvises.

Endring av stafettdeltakere og ved særskilte årsaker endringer av startpuljer (med forbehold av puljestørrelse) kan foretas ved henting av startnummer.

Man kan også betale for engangslisens dersom man ikke har ordnet dette allerede.

For stafettlag må det tegnes engangslisens for hver enkelt deltager som ikke har helårslisens.

Anton Club

Som medlem av Anton Club får du tilbud på en rekke produkter til gunstig medlemspris. Du får også bonus på alle ordinære priser når du handler, med 10% fra første krone.

Ikke medlem enda? [BLI MEDLEM HER!](#)



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

OPPLEV NYE RAV4 HYBRID

- Besøk vår stand



RAV4 Hybrid

2WD fra kr. 399 300,-*

AWD-i fra kr. 440 100,-*

Økern

Kabelgaten 6
Tlf.: 22 70 02 00

Oppsal

Østmarkveien 25
Tlf.: 23 12 60 00

Skøyen

Drammensveien 161
Tlf.: 22 51 01 00

Kolbotn

Peder Slettners vei 2
Tlf.: 66 80 19 80

Toyota Oslo AS

www.toyota-oslo.no



*Inkl. frakt- lev. og reg.omk. 11 900,-. Forbruk blandet kjøring, utslipp CO₂ og NOx: RAV4 HYBRID fra 0,45 l/mil, 102g/km, 2,1 mg/km. Vi tar forbehold om trykkfeil.

STARTNUMMER / BRIKKE

Fest brikken med medfølgende neoprenbånd rundt ankelen, skal ikke has på armen, eller noen andre steder, og skal være der hele tiden.



INGEN BRIKKE = INGEN TID!

Denne brikken er stafettspinnen for stafettlagene.

Brikke leveres tilbake i målområdet. Ikke tilbakelevert brikke resulterer i gebyr (kr 500,-).

VIKTIG! Dersom man henter startkonvolutt og velger å ikke stille til start, må tidtakings-brikken leveres til sekretariatet eller per post til Race Tracker innen 3 dager:

RaceTracker AS
Øvre Lundenei 12
3215 Sandefjord

Startnummer tas på etter svømming.

Startnummer skal være synlig på ryggen på sykkletappen og bæres i front under løpingen (det er derfor lurt å har festet nummeret i et startnummerbelte eller en strikk slik at du slipper å bruke mye tid på dette). Selges ved henting av startnummer hos Anton Sport Bogstadveien og på arena.

Husk å fylle inn personlig informasjon på baksiden av startnummeret!

Fra medfølgende KLISTREMERKESETT skal Sykkel merkes med klistremerke rundt setepinnen. Skal du kjøre til stevnet og har sykkel på stativ på bilen, anbefaler vi å ikke sette på merket før du er framme, ettersom det kan bli skadet av vinddrag og regn. Hjelm merkes på front og på sidene som anvist. I tillegg finnes to merker som kan bruke til å merke baggasje og andre gjenstander.

KONKURRANSEREGLER

Følger generelle regler for Triathlon fastsatt av Norges Triathlonforbund (NTF). Alle deltagere er pliktig å sette seg inn i [konkurransereglene](#).

Oslo Triatlons deltaker guide er utarbeidet i henhold til konkurransereglementet til Norges Triathlonforbund (NTF), som igjen er underlagt reglene fra International Triathlon Unions (ITU).

Konkurransereglementet har til formål å:

- Sikre rettferdige konkurranser i god sportsånd
- Sikre deltakernes sikkerhet før, under og etter konkurranse
- Fremme evner og talent uten unødvendig begrensning på utøvernes muligheter
- Gi sanksjonsmuligheter overfor utøvere som tilegner seg en urettmessig fordel

LISENS

Alle deltakere i konkurranser på NTFs terminliste må tegne lisens for å kunne delta. En kan velge mellom helårslisens eller engangslisens. Lisensen kan tegnes ved påmelding, eller ved henting av deltakerposen. Les mer om lisensordningen og priser [her](#).

UTSTYRSKRAV

- Alle utøvere må bruke arrangementets egen utdelte svømmehette.
- Deltakerne må framvise sykkelhjelm av godkjent type (CE-merke), med fungerende stropper. Videre skal sykkel være i forsvarlig stand med forsvarlige dekk og med velfungerende bremses.
- Sykkeltypen er valgfritt såfremt den er i forsvarlig stand. Elektriske drevne sykler er ikke tillatt.
- Det er ikke tillatt med utstyr som gir ekstra fremdrift eller flyteelementer som bidrar til økt oppdrift hos utøveren.
- Hansker og sokker er ikke tillatt.
- Deltakere som ikke oppfyller utstyrskravene nektes å starte i konkurransen.

VÅTDRAKT

Iht. konkurransereglene fastsatt av NTF gjelder følgende temperaturkrav for bruk av våtdrakt:

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Maksimal tid i vannet
750 m	22 C	15,9 C	30 min

1500 m	22 C	15.9 C	1 t 10 min
--------	------	--------	------------

START / MÅL / ARENA

PS: Husk å skrive navn i våtdrakten.

Dersom våtdrakt ikke er tillatt skal utøverne bruke godkjent triatlondrakt, badebukse eller badedrakt. DOMMERE Vil patruljere alle traseer og straffeboks er plassert på arenaen ved skiftesonen, rett etter mount line. I sykkelløypa vil dommere sitte på MC.

SØPPEL

Sportsklubben Rye og Oslo Triatlon ønsker å ha en miljøvennlig profil. Dette betyr at vi ikke godtar at det kastes søppel i og rundt omgivelsene for arrangementet. Blir du observert i å kaste søppel i løypen utenom kastesonene vil du bli diskvalifisert. Takk for at du bruker søppelstativene vi har satt opp og kildesorterer avfall og tomgods som anvist.

Skiftesone og arena er nede på området til Norges Idrettshøgskole. Skiftesonen og sekretariat er plassert nede på asfaltbanen (ved tennisbanene) og arena/målgang på gressletten.

Det er lurt å sette seg godt inn i løypeinformasjon og oversikt over skiftesonen før start.

Nærmeste adresse:

Sognsvann Snøpark, 0863 Oslo

GPS koordinater: 59°58'06"N 10°43'38"E

Det vil være utstillere, salgstelt, kaffebar og foodtrucks (Vaffelgutta og Good Mood Streetfood) på arena med mange gode tilbud så ta turen innom mellom startene, eller mens man venter på målgang.



PARKERING

Vi anmoder alle om å sette igjen bilen hjemme denne dagen, da det vil være begrenset fremkommelighet i området. Det er svært gode muligheter for kollektive transportmidler, i helgene er det gratis å ta med seg sykkelen på T-banen, eller for de som bor i Oslo er det best av alt å sykle til stevnet. Nærmeste T-bane stasjon er Sognsvann.

Det finnes gratis parkeringsplass på Sognsvann for de som kommer utenbys fra, men det er generelt mye folk her i helgene, så det vil bære begrenset med plass. Av hensyn til dine med-deltagere anbefaler vi at du lar bilen stå til all sykling er unnagjort, ca. kl. 15:00. Alternativ parkering finnes ved Lyn-feltet, Norges Idrettshøgskole, eller begrensete plasser med gateparkering i Nordbergveien, samt P-hus ved Ullevål stadion med T-bane forbindelse.

WC / GARDEROBER

Garderober på Norges Idrettshøgskole med dusj og WC som er åpne 08:00-17:00. Inngang sør for bandybanen/grusbanen: <https://kart.gulesider.no/m/4zqkH>.

Toaletter vil i tillegg være tilgjengelig på arena og finnes



også i området ved Sognsvann.

FOTOGRAF SERVICE

Oslo Triatlon samarbeider med Sportograf. Ha startnummer godt synlig og smil til fotografene som er plassert rundt i løypen og la de gjøre jobben sin! Bildene kan du finne integrert i resultat-listen etter et par dager, eller ved linken under. Vi har valgt Sportograf fordi de er flinke og har rimelige priser: Bare 230 kr for alle bilder av deg + stemingsbilder fra arrangementet! Husk å bla gjennom usorterte bilder for å legge til alle bilder du finner av deg til din personlige fotopakke: <https://www.sportograf.com/shop/event/5285>



ALFACare
www.alfacare.no

06 Jan '16 06:15
15.7
General mmol/L

TaiDoc Laktatmåler

RECOVERY PUMP

Recovery Pump

ULTRA RUNNING MAGAZINE
TOP PICK

Single Use
2Toms
sport shield
Prevents Chafing & Blisters
100% Guaranteed!

2Toms
sport shield
Prevents Chafing & Blisters
1.5oz (45mL)

2Toms SportShield

STARTTIDER / PULJER

Din starttid er markert på startnummeret samt på deltakerkonvoluttene, med mindre det har blitt gjort endringer etter at disse gikk i trykken. Det gjeldende er uansett den tiden som står på den publiserte [startlisten](#).

Før svømmestart er det svært viktig at man passerer sjekkpunktslusen før man går inn i startområdet. Dette er avgjørende for å holde kontrollen med antall deltakere i vannet og for at tidtakingen skal bli korrekt. Unngår man dette risikerer man å bli disket.

RACE BRIEFING FØR START

Det er obligatorisk race briefing 15 min før hver puljestart for olympisk distanse og supersprint. For sprint distanse og stafett er det obligatorisk race brief 10 min før hver puljetart. Dette foregår ved svømmestart.

Les mer om de ulike distansene på vår nettside

www.oslotri.com/

Pulje:	Svømmehette:	Start-tidspunkt:
O-1	BRIGHT YELLOW	09:00
O-2	WHITE	09:15
O-3	RED	09:30
O-4	PINK	09:45
SS	NEON GREEN	10:00
SST	NEON BLUE	10:00
B	MIX	11:30
S-1	BRIGHT YELLOW	13:00
S-2	RED	13:10
S-3	WHITE	13:20
S-4	LIGHT GREEN	13:30
S	BRIGHT YELLOW	13:45



SKIFTESONE

Skiftesonen vil være forbeholdt deltakere og det er kun deltakere med gyldig startnummer som har adgang til skiftesonen. Med unntak av når du skal til start, må du må fremvise startnummer for å gå inn og ut av skiftesonen.

Deltakerne tildeles en plass i skiftesonen (merket med startnummer) og har denne til sin disposisjon, men det kommer til å være trangt så ha kun det du absolutt trenger tilgjengelig. Brukes egen kasse skal alle våtdrakt legges i denne, samt hjelm etc. etter hvert som det er brukt.

Ved innsjekk kontrolleres bremsene på sykkel og at hjelm er CE merket og sitter korrekt på hodet, dvs. at stroppene er tilstrekkelig strammet (ha hjelmen stroppet fast på hodet når du sjekker inn). For å unngå unødvendig kødannelse setter vi stor pris på at alle deltakere sjekker dette før innsjekk.

Det er 5 åpninger i skiftesonen:

1. Innsjekking (samme åpning for utsjekk – husk startnummeret ditt når du skal inn)
2. Inn til T1 (etter svømming)
3. Ut av T1 (til sykkel)
4. Inn T2 (etter sykkel)
5. Ut T2 (til løp)

Det er ikke tillatt å oppbevare bager eller lignende under sykkel i skiftesonen. Disse må merkes med bagasjelapp

fra startnummersettet og lagres i henvist område ved siden av skiftesonen. Ved henting av bager og sykkel etter triatlonen må startnummer fremvises.

Ta hensyn til andre deltagere rundt deg og hold det ryddig rundt din plass. Husk å ta med deg våtdrakt, utdelt svømmehette og svømmebriller til start. Arrangørens svømmehette må benyttes.

Etter endt svømming skal hjelm settes på hodet og festes før du tar i sykkel. Startnummer tas på, nummer på ryggen.

Påstigning sykkel er etter markert linje - mountline. Avslutning sykkel er ved samme markerte linje/dismountline.

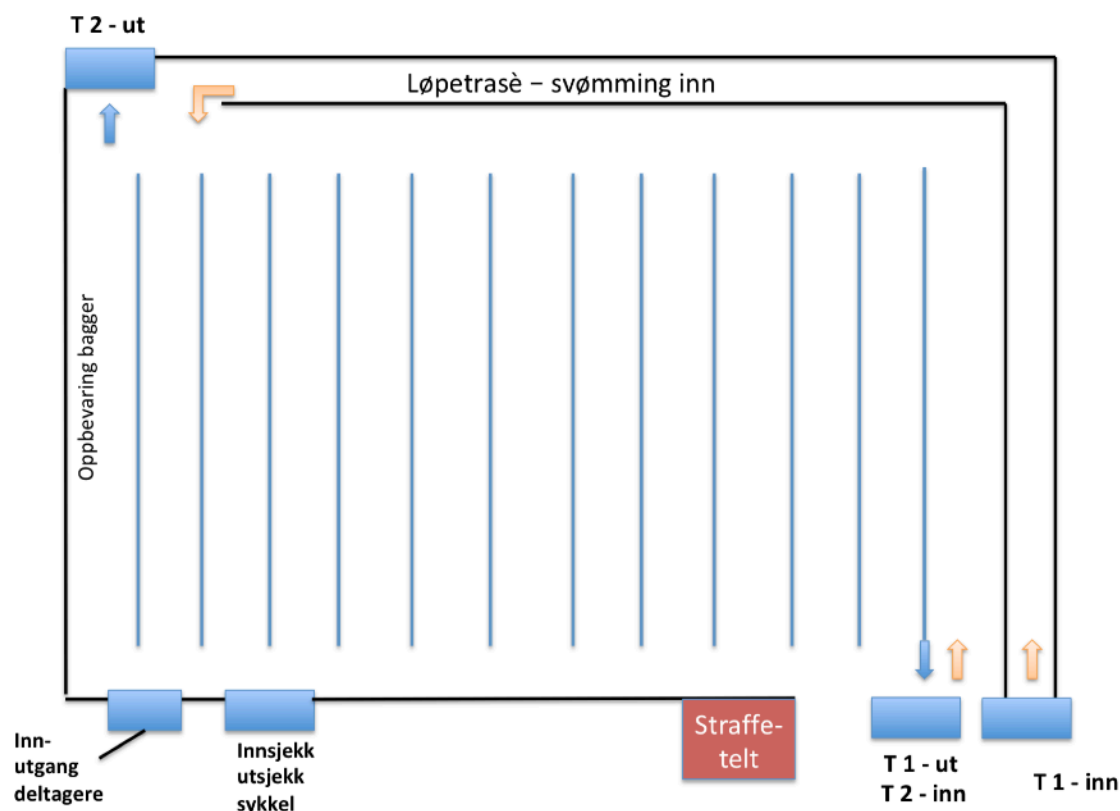
Etter sykling:

Har du fått tid i straffeboksen skal dette gjennomføres før du går inn i skiftesonen. Det er deltakers eget ansvar å sjekke om nummeret står på tavla og stoppe i straffeboksen (Penalty Box).

Sykkel skal plasseres i stativet før hjelmen taes av og du begynner løpingen.

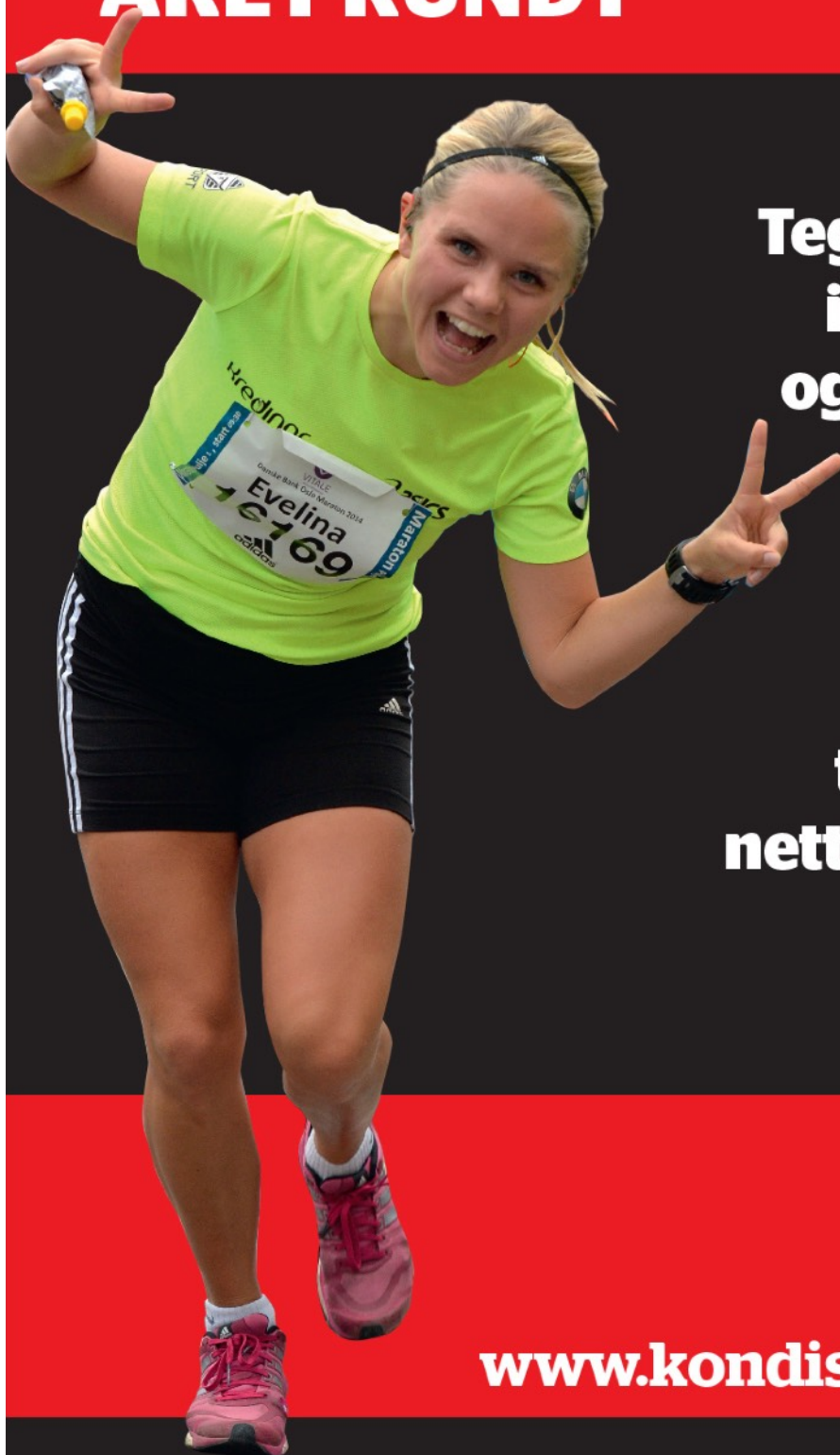
Ut på løping skal startnummer være på magen. Det er ikke tillatt å løpe i bar overkropp.

Vær høflig og oppfør deg skikkelig mot dommere og funksjonærer.



- KONDIS TILFØRER MIN TRENING MOTIVASJON, FELLESSKAP OG UTVIKLING ÅRET RUNDT

Triatlet Evelina Granroth



**Tegn medlemskap
i Kondis ut 2020
og få gavekort fra
Löplabbet på
1500 kroner.**

**Les mer om
tilbudet på våre
nettsider kondis.no
eller scann
QR-koden her:**



www.kondis.no



THE WORLD'S HIGHEST RATED TRIATHLON BRAND

WINNERS MENTALITY

VISIT : ZONE3.COM

REDEFINING ATHLETIC PERFORMANCE

The Lava range, which first launched in 2013, is the most technically advanced triwear collection on the market. Worn and developed by pro-triathletes, the collection continues to collect top awards and is the chosen trisuit of Ironman athletes across the world. We take great pride in providing only the best products, utilising our experience as athletes, designers, industry leaders and multi-award winners. We build on our past to create a better future, and the Lava collection embodies our unwavering passion for endurance sport.



SVØMMING

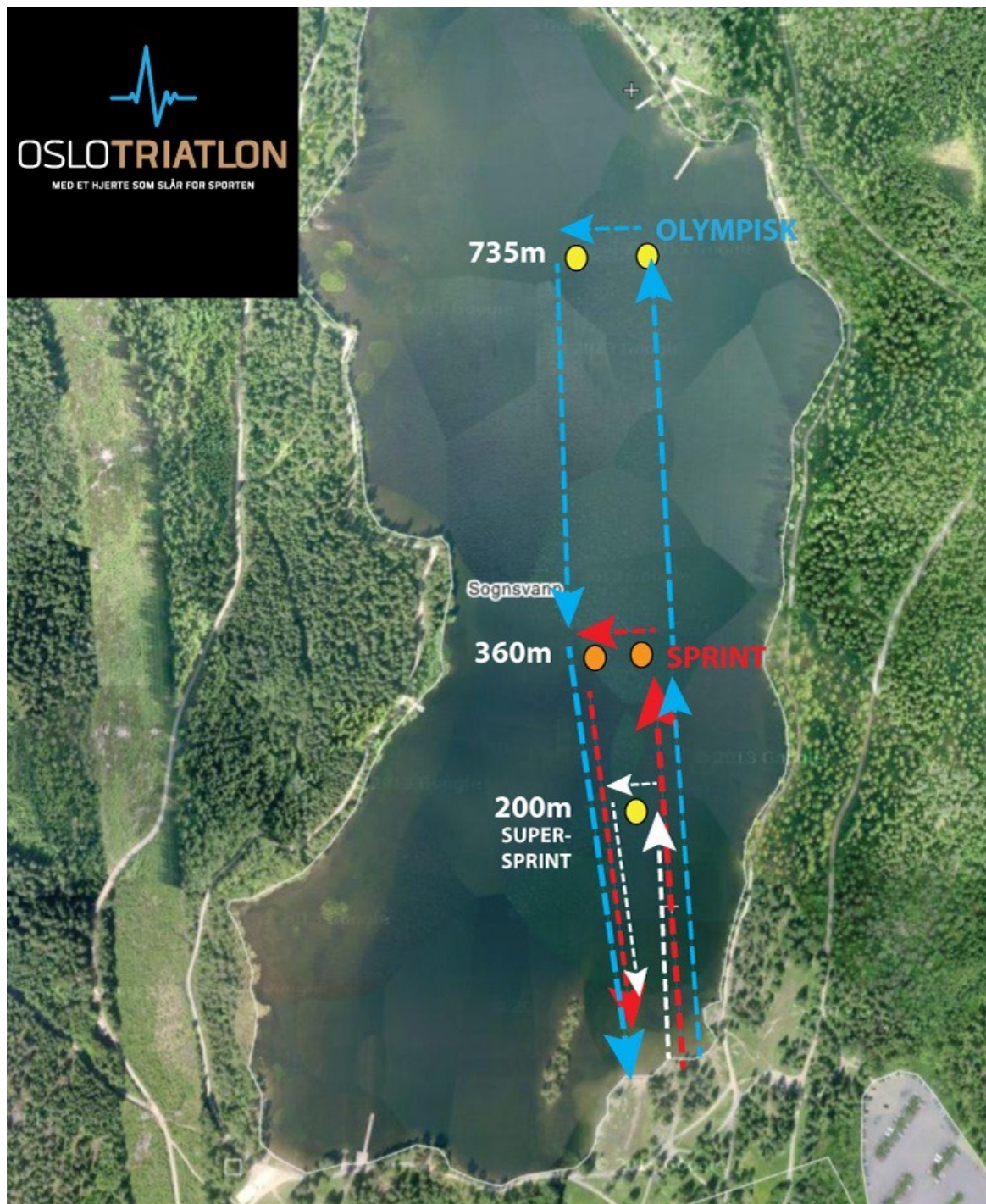
Svømmetrase er i Sognsvann. Olympisk runde er på 1500 m og man runder 4 bøyer, Sprint runde er på 750 m og man runder to bøyer, SuperSprint runde (Akvatlon og Tryatlon) er på 400 m og man runder én bøye. Bøyer skal rundes på utsiden (din venstre side). Alle distansene gjennomføres i 1 runde.

Sørg for korrekt plassering ved svømmestart. De raskeste svømmerne må stå først. Det er en meget ubehagelig opplevelse å få raskere svømmere rundt seg på alle kanter

når de vil passere deg i vannet. Er du usikker eller uerfaren i åpent vann anbefaler vi at du velger en posisjon langt bak eller til siden for hovedfeltet.

Etter svømming er det ca. 300 m å løpe til skiftesonen.

Det kan være lurt å ta med flip-flops, eller tøfler for å skåne føttene når man går ned til start. Kan leveres i en pose som bringes opp til skiftesone. Husk å merke med navn!



SYKLING

Fra T1 (inngang skiftesone fra svømming) er det ca. 30 meter å løpe til mountline (hvor man kan gå på sykkel).

VIKTIG! Etter mountline er det 500 meter på trang trasé med møtende syklister før man kommer inn på Sognsveien. Dette er en NO-PASS zone (forbikjøring unngås). Sykkelløypen går ned Sognsveien til Carl Kjelsens vei til Maridalsveien og inn til Skar, innerst i Maridalen, for vending og samme vei tilbake.

Sprint distanse kjører samme trase tilbake. Olympisk distanse kjører tilbake til Brekke for vending. Etter vending kjører man tilbake igjen til Skar vender her, og returnerer igjen til arena på idrettsplassen til Norges Idrettshøgskole. Avstigning sykkel ved dismountline.

Mountline :

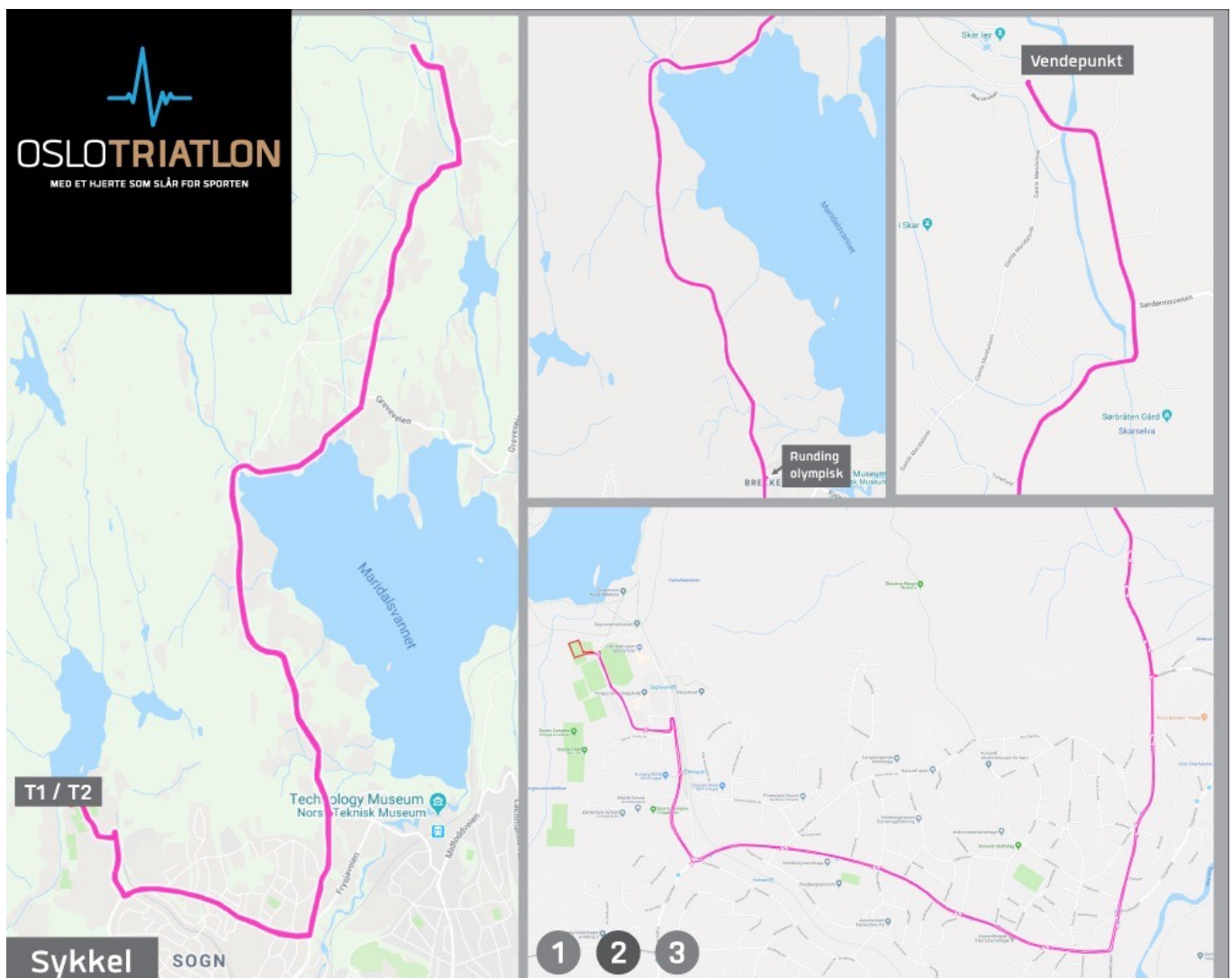
Gå på sykkel etter linjen: Det må være minst en berøring fra utøveren i bakken etter linjen. Hvis ikke kontakten finner sted, regnes det som uriktig påstigning.

Dismountline :

Gå av sykkel før linjen: Det må være minst en berøring av utøverens fot i bakken før linjen. Hvis ikke kontakten finner sted, regnes det som uriktig avstigning.



Vending Brekkekrysset olympisk distanse:





APEXKLINIKKEN

STILLER PÅ STAND UNDER OSLO TRIATLON

Våre utsendte vil hjelpe deltakere både før og etter løpet. Vi bistår med massasje og ultralydundersøkelse for den som skulle ønske det.

Med oss har vi Tanita kroppsanalysemonitor som på 30 sekunder analyserer din kroppssammensetning.



RABATTERT PRIS

Alle deltakere i Oslo Triatlon
får 10 % avslag på all
behandling på vår
klinikk på
Helsfyr.



Apex klinikken
ditt tverrfaglige helsesenter

Tlf 22 19 90 70

Fyrstikkalléen 3B – Helsfyr

kontakt@apexklinikken.no

FORSKIFT OM SYKKELRITT PÅ VEG

Fartsgrensen i Carl Kjelsens vei er 40 km/t. Øvrige steder er fartsgrensen 50 og 60 km/t. Brudd på trafikkreglene kan medføre forelegg og annen reaksjon fra politiet som i enhver annen situasjon som trafikant.

HUSK! Selv om du har startnummer på eier du ikke veien, den er åpen for annen trafikk og vanlige trafikkregler gjelder!

Brudd på trafikkregler og råkjøring fører til umiddelbar diskvalifikasjon.

Vakter i sykkelløypen er instruert å melde inn deltakere som skaper trafikkfarlige situasjoner til hoveddommer.

Selv om veien er åpen for alminnelig ferdsel har vi gjort hva vi kan for å begrense trafikken ved å få lagt om bussrute 25 fra Carl Kjelsens vei og utstrakt skiltregulering. I tillegg er det over 60 vakter av ulik kategori til stede i og langs løypen: stasjonære vakter, løypevakter og flere politibetjenter.

Stasjonære vakter med jakkebekledning (se bilde) –og selvfølgelig også politi- har myndighet til å stoppe biler ved signal, og vil prøve å gi dere som deltakere mest mulig uforhindret ferdsel. men også dere som deltar skal adlyde signal fra disse. Merk at dette er en ny myndighet som trådte i kraft 01.01.2018 og det er ikke sikkert alle bilister er klar over dette, så vær uansett varsom.



Dersom det ikke er en stasjonærvakt eller politi til stede for å stoppe trafikk eller fotgjengere gjelder vanlige vikepliktsregler.

Løypevakter med vanlige vester er vakter uten politimyndighet, hvis hensikt er å informere og vise vei, ikke stanse andre trafikanter.

Det er viktig at dere prøver å tolke trafikkbildet godt selv om dere sykler for full pinne. Særlig risikobelagte steder er rundkjøringen Sognsveien/Carl Kjelsens vei, langs Carl Kjelsens vei (mange fotgjengere) og ikke minst krysset Carl Kjelsens vei/Maridalsveien. Her må dere vise stor aktsomhet!

TILSTAND VEI MARIDALEN

Dessverre har veien fått hard medfart gjennom den tøffe vinteren og er svært dårlig stand. Oslo Kommune har prøvd å utbedre veien, men skadene er for omfattende til at alt har kunne fikses. I områder med mye trær er kan det være vanskelig å se hullene, særlig hvis man har mørke solbriller og dager med sterk sol.

Vi anmoder derfor alle om å være veldig forsiktige når dere sykler og se opp for dårlig asfalt. Det kan kanskje være lurt å la racing-hjulene stå hjemme. Husk riktig lufttrykk og ha med ekstra slange + pumpe. Er du nybegynner kan det være en idé med tykkere dekk, f.eks. hybrid/cyclocross.

Det er bedre å ta litt hardere i på løpingen, enn å ta noen sjanser på syklingen!

Et uhell eller en punktering kan ødelegge hele dagen!

LØPING

Løpingen går rundt Sognsvann med klokken. Sprint distanse løper 1 runde og olympisk distanse løper 2 runder. Begge distanser løper inn til arena etter 5 km. Sprint distanse løper i mål og olympisk distanse løper en runde inne på arena og ut på ny runde rundt Sognsvann. Deretter inn til arena og mål.

DRIKKESTASJONER

Det vil være 2 drikkestasjoner under løpingen på km 0,1 og 3,0 (på andre runde km 5,1 og 8,0. Hvor det serveres sportsdrikk fra vår offisielle leverandør SPONSER SPORT FOOD Red Bull og vann.

Det serveres også drikke i målområdet, samt frukt og mat.





STAFETT

Triatlon stafett er en lagkonkurranse for 3 personer i Sprint distanse. Det er den perfekte utfordring for venner, bedrifter og lag, hvor deltagerne behersker forskjellige idrettsgrener. Hvert lag består av en svømmer, en syklist og en løper. Det er brikken som er "stafettpinnen"

MERK! AT DENNE SKAL LIKEVEL FESTES PÅ ANKELEN TIL NESTE DELTAKER FOR Å SIKRE REGISTRERING AV TIDER

Neste deltager skal vente på sin henviste plass (skifteplass)

hvor veksling skal skje. Annet vekslingssted vil medføre diskvalifikasjon. Det er svært fullt i skiftesonen og vi minner på om om at kun den personen av et lag som skal veksle oppholder seg her.

Vanlige regler gjelder også stafetten.

For løypekart etc. se informasjon om Sprint distanse over.

Start kl. 13:45

SUPERSPRINT AKVATLON

Ettersom det ikke er praktisk mulig for oss å arrangere et fullverdig SuperSprint triatlon distanse innenfor de rammer og retningslinjer NTF har lagt til grunn for syklingen, har vi besluttet å tilby våre yngste triatleter en SuperSprint Akvatlon, dvs. svømming + løping.

SuperSprint er forbeholdt ungdommer i alderen 13-17 år. Distansen er 400 meter svømming og 5 kilometer løp, som er samme løype som for sprint, altså én runde rundt Sognsvann.

MERK: Selv om deltakere i SuperSprint Akvatlon ikke skal sykle, må de allikevel innom skiftesonen etter svømming for veksling til løp, og vil ha en tildelt plass her.

Start kl.10:00

Synes du også Maridalen er vakker? Hva med å komme tilbake for en kulturell opplevelse? Premiere 10. august.



SUPERSPRINT TRYATLON

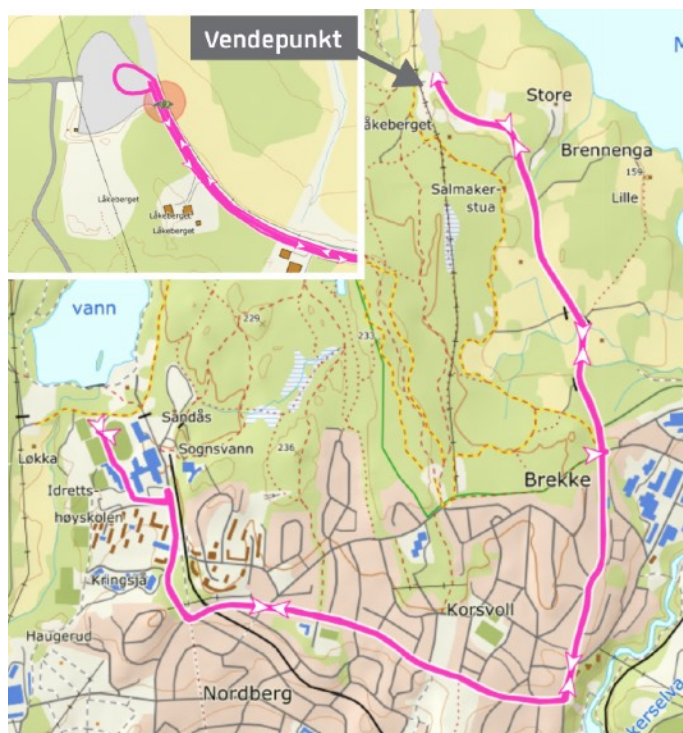
Oslo Triatlon har som mål å ha et tilbud for alle, derfor har vi i år en ny distanse på programmet: SuperSprint Tryatlon. Distansen er åpen for alle over 18 år som har lyst til å prøve seg på en kort triatlonøvelse. Perfekt om du er helt ny til sporten, det er lenge siden du har vært med, eller du rett og slett bare vil prøve deg på en kortere distanse.

Distansen er 400 meter svømming, 10 km sykling (vending Låkeberget p-plass) og 2,5 km løp, som vil foregå i løypene for Sprint og Olympisk men med tilpassede distanser.

Start kl. 10:00.



Sykkelløype SuperSprint Tryatlon:



Løpeløype SuperSprint Tryatlon:



BARNETRI-AKTIVITET

Vårt tilbud til de yngste vil være en triatlon aktivitet, hvor man kan prøve seg frem i sporten på egne premisser og gjennomføre sitt første «triathlon» hvis man ønsker det. Tilbudet er tilgjengelig for barn mellom 6-12 år.

Det vil bli rullerende start mellom kl. 11:30 og 11:45 og tilbudet pågår til ca. kl. 12:30.

SVØMMING

Svømmingens lengde er valgfri hvor man kan runde en bøye på 25 meter eller 50 meter og man kan ta flere runder om man ønsker det. Vannet har en dybde på ca. 50 cm frem til 25m og man kan bare vasse hvis man ønsker det. Dersom man ønsker å bruke rednings-vest, flytevest, armringer, badering eller lignende er det helt i orden. Sikkerhetsmessig er vassing best om det skulle være tvil om barnets svømmeegenskaper. Det viktigste er å delta.

SKIFTESONE

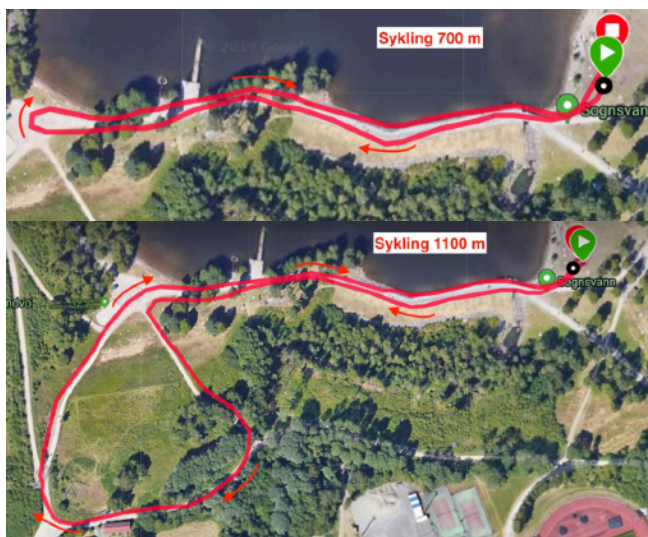
Skiftesonen blir på gressletten ved stranden. Merk at skiftesonen til barna ikke er på samme sted som skiftesonen til de voksne (se kart).

Etter svømming løper barnet opp fra stranden til sin tildelte plass i skiftesonen, hvor dere før konkurransen har plassert sykkeløy og løpetøy. Sykkelen plasseres ved den tildelte plassen på støtten. For de som trenger det er det er veldig fint om hvert barn har en foresatt stående ved plassen for å hjelpe til med barnets omklledning før og under "konkurransen". Mens barnet er ute og sykler setter vi stor pris på om samme foresatte kan gå bort til stedet hvor det skal veksles fra sykling til løping for å ta imot sykkel og hjelm etter bruk.



SYKLING OG LØPING

Barna sykler en runde mot sandvolleyball-banen ved Sognsvann og tilbake (ca. 700 m). For de som ønsker vil det være mulig å sykle en ekstra sløyfe opp mot arena via Løkka gård og tilbake til sandvolleyballbanen (ca. 1100 m). Deretter sykler barna tilbake til sin plass i skiftesonen, hvor de setter fra seg sykkelen og løper i MÅL på samme oppløp som de



voksne på gressletten ved NIH (ca. 450 m). Her venter det medalje og t-skjorte, vann, frukt og litt snacks.

Utstyr

- Tøy til svømming, sykling og løping. (valgfri beklledning)
- Pledd/håndkle til å ha rundt seg før svømming (se an været)
- Håndkle til å tørke seg med etter svømming om ønskelig
- Sykkel med fungerende bremses (påbudt)
- Alle syklene bør ha sykkelstøtte
- Hjelm med fungerende festemekanisme (påbudt)
- Et par sko som man bruker både til sykling og løping. Egne sykkel sko anbefales ik

PREMIEUTDELING / T-SKJORTE / MEDALJE / RESULTATSERVICE

Resultatservice etter rittet på www.oslotri.com og på resultatkiosk i målområdet.

T-skjorte og medalje utleveres etter målgang.

Diplom skrives ut av den enkelte fra egen PC/Mac fra resultatliste.

Premieutdeling vil foregå i henhold til programmet.

Premier til de 3 beste Menn/Kvinner i Olympisk/Sprint/
Supersprint distanse

Samt beste stafettlag i herre-, kvinne- og mixklassen.

NB! Premier ettersendes ikke og deltaker må være tilstede for å få overrakt premie.

I tillegg vil det være flere premier vi deler ut ved premiedryss til de oppmøtte fra våre sponsorer og samarbeidspartnere, publisert på egen liste på Race Day. Blir ikke disse hentet ved opprop av speaker vil vi måtte trekke annen vinner.

FRIVILLIGE

Våre frivillige er selve bærebjelken i arrangementet og de er deg for å sikre at dere deltakere skal få en fin dag og god opplevelse. Mange av de bruker frivillig fritiden sin på at arrangementet kan gjennomføres. Ha det i bakhodet og vis dem respekt og vis gjerne litt takknemlighet for at de er der for deg., så blir dagen din enda finere.

SAMARBEIDSPARTNERE

Vi ønsker å rette en stor takk til alle samarbeidspartnere uten dere hadde ikke Oslo Triatlon kunnet blitt arrangert. og vil håper dere også setter pris på det de tilfører vårt arrangement.

Tusen takk for støtten!-

LYKKE LYKKE TIL!

