



# OSLO TRIATLON

MED ET HJERTE SOM SLÅR FOR SPORTEM

## DELTAKERMANUAL

Versjon 1.2 – 10.08.2022



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 2022.



2021 - Corona Edition 🤒  
 glemmer vi heller ikke  
 med det første



2019 - været vi ikke glemmer....  
 men fortsatt god stemning 😊  
 Psssst! Vi har bestilt bedre vær i år!

# VELKOMMEN TIL OSLO TRIATLON

## Norges første triatlon

**S**iden 1983 har Oslo Triatlon blitt arrangert på Sognsvann uten opphold og vi i arrangørskomiteen og i Sportsklubben Rye er svært stolte over å kunne videreføre denne tradisjonen. Ideen om å etablere et triathlon 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 38 årene Oslo Triatlon har blitt arrangert anslår vi å ha hatt nesten 17 000 deltakere. Fra hele 500 deltakere de første årene har populariteten og kjennskap til sporten vært varierende, men selv om det enkelte år trolig bare rundt 100-150 deltakere har vi til nå aldri måttet avlyse. I senere tid har Triatlon eksplodert i popularitet og i flere år ble startplassene revet bort i løpet av få dager og vi var enkelte år oppe i nesten 1500 påmeldte. Men det er klare begrensinger i deltagerantallet vi forsvarlig kan ha, og ikke minst for å sikre at alle får en god og trygg opplevelse.

Etter en noe begrenset «Corona Edition» i 2021 er vi svært glade til å invitere tilbake til et tilnærmet normalår, dog må det kunne kalles en ny «normal» og hvor vi fortsatt henter oss inn etter en langvarig pandemi og hvor folk har blitt vant til å gjøre andre ting enn før og har mye reising, bryllup, og andre feiringer, festivaler og konserter å ta igjen. Kombinert med skyhøye strømpriser, inflasjon, rentehopp og en krig som herjer i Ukraina er nok alle medvirkende årsaker til at mange arrangører av idrettsarrangementer sliter og i snitt opplever en nedgang på ca. 30% i deltagerantallet. For mange betyr dette at det ikke lenger er økonomisk grunnlag for å arrangere, og av de som avlyser er det nok mange som ikke kommer tilbake med det første heller. Oslo Triatlon er på ingen måte skånet for nedgang og høyere priser og med en redusert deltakermasse må vi innse at vi kommer til å slite med å få endene til å møtes i år. Dette preger også situasjonen blant mange av våre samarbeidspartnere og ikke minst hare vært ekstra vanskelig å få tak i funksjonærer og frivillige i år.



Swimming in Sognsvann, then on the bicycle. Marathon waiting! Risk of exhaustion between distances. And men's cyclists roll in - later another of the arenas of the race and the long-distance triathlon. Men in the race along the Sognsvann-Gaustad road.

### For alle mosjonister

Triathlon er en voksende idrett og passer svært godt for alle mosjonister og trimmere. Kombinasjonen av svømming, sykling og løping oppmuntrer til fysisk allsidighet og vekslende treningsformer som bl. a. gjør skader mindre vanlig. Mange av de mosjonistene som deltar i Oslo Triathlon og Oslo Mini Triathlon vil være folk som ellers deltar i store gateløp eller driver med tursykling. Det er en myte at triathlon bare er for "super-atleter". Her som i andre masseidrettsarrangementer er brorparten av deltakerne aktive trimmere som har glede av å teste sin egen yteevne. Bli med!

**Vår adresse:** Oslo Triathlons adresse er: Postboks 4320, Torshov, 0402 Oslo 4. Postgirokonto 2 11 74 30. Brosjyre/påmeldingsblanketter kan bestilles fra VG, Informasjonsseksjonen, telefon 02/11 40 40, linje 461.

Trolig vil du som deltaker nok merke at vi har blitt nødt til å gjøre enkelte innsparinger og kostnadskutt og at noen ting har vært bedre før. Men vi gjør vårt beste for å gi deg en god opplevelse og lage triatlonfest i år også. Så takk til deg kjære deltaker for at nettopp DU er med. Vi håper du blir med videre å støtte oss gjennom denne harde tiden og husk:

**Vil du ha ditt lokale arrangement neste år - bruk det i år!**

I år vil vi ønske omslag 1000 triatleter i alle aldre velkommen til oss. Det er deltakere fra hele landet fra Lakselv i Nord til Søgne i sør og hele 31 nasjoner er representert! Vi er også stolte av å ha en kvinneandel på nesten 30%. Sportsklubben Rye, 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 mestringfølelse.

Vi sees i skiftesonen!

Hilsen oss i Oslo Triatlon





## Kontakt oss

Oslo Triatlon / Sportsklubben Rye  
Postboks 6750, St Olavs-plass  
0130 OSLO

e-post: [kontakt@oslotri.no](mailto: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! 😊

## RACE RESULT

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

Følg deltakerne live via lenke på [www.oslotri.no](http://www.oslotri.no) eller <https://my.raceresult.com/189528/results>



# Innholdsfortegnelse

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| PROGRAM                                                   | 6  |
| VIKTIG MELDING TIL ALLE DELTAKERE                         | 7  |
| X                                                         | 7  |
| BRAASPORT — NY SAMARBEIDSPARTNER                          | 8  |
| HENTING AV STARTNUMMER                                    | 9  |
| STARTNUMMER / BRIKKE                                      | 9  |
| KONKURRANSEREGLER                                         | 10 |
| LISENS                                                    | 10 |
| UTSTYRSKRAV                                               | 10 |
| VÅTDRAKT                                                  | 12 |
| DOMMERE                                                   | 12 |
| SØPPEL                                                    | 12 |
| START / MÅL / ARENA                                       | 12 |
| PARKERING                                                 | 12 |
| WC / GARDEROBER                                           | 13 |
| FOTOGRAF SERVICE                                          | 13 |
| STARTTIDER / PULJER                                       | 14 |
| RACE BRIEFING                                             | 14 |
| SKIFTESONE                                                | 15 |
| SVØMMING                                                  | 17 |
| SYKLING                                                   | 18 |
| FORSKIFT OM SYKKELRITT PÅ VEG                             | 20 |
| TILSTAND VEI MARIDALEN                                    | 21 |
| LØPING                                                    | 23 |
| DRIKKESTASJONER                                           | 23 |
| STAFETT                                                   | 24 |
| SUPERSPRINT AKVATLON                                      | 26 |
| SUPERSPRINT TRYATLON                                      | 27 |
| BARNETRI-AKTIVITET                                        | 29 |
| PREMIEUTDELING / T-SKJORTE / MEDALJE /<br>RESULTATSERVICE | 30 |
| FRIVILLIGE                                                | 30 |
| Samarbeidspartnere                                        | 30 |

## ØRKER DU IKKE LESE ALT?

### FÅ I ALLE FALL MED DEG DETTE:

#### SJEKK UTSATTE RISIKOPUNKTER PÅ SYKLINGEN!

Nytt vendepunkt på Olympisk distanse, man sykler nå tre runder innerst i Maridalen.

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 sykkel delen 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.**

## PROGRAM

### TORSDAG 11. AUGUST 2022

09:00 - 19:00      STARTNUMMERUTDELING  
Braasport, Ullevål Stadion

### FREDAG 12. AUGUST 2022

09:00 - 19:00      STARTNUMMERUTDELING  
Braasport, Ullevål Stadion

### LØRDAG 13. AUGUST 2022

06:30                SEKRETARIAT ÅPNER

07:00 - 09:00      INNSJEKK SKIFTESONE OLYMPISK  
07:00 - 09:30      INNSJEKK SKIFTESONE SUPERSPRINT

08:00                Braasport salgstand og sykkelsservice åpner

09:00 - 09:30      START OLYMPISK DISTANSE  
Puljeinndeling etter farge på svømmehette

10:00                START SUPERSPRINT TRIATLON OG AKVATLON

10:00 - 12:30      INNSJEKK SKIFTESONE SPRINT OG STAFETT  
Innsjekk skiftesone stafett er åpen til 12:45

11:30 - 12:00      BARNETRILEIK - TRI4FUN  
Rullerende start 11:30-11:45

11:50                Live musikk på arena m/Ole Martin Iversen

12:00                Utstyr kan hentes skiftesonen for olympisk

12:10                PREMIEUTDELING OLYMPISK OG SUPERSPRINT  
v/ scene på arena

12:30 - 12:50      START SPRINT DISTANSE  
Puljeinndeling etter farge på svømmehette

13:00                START STAFETT

14:30                PREMIEUTDELING SPRINT OG STAFETT  
V/ scene på arena

Ca. 15:30            NEDRIGG ALLE SOM VIL HJELPE TIL ER  
HJERTELIG VELKOMMEN! 😊



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](http://www.triatlonforbundet.no)



## VIKTIG MELDING TIL ALLE DELTAKERE

For å lette informasjonsflyten under arrangementet vil Oslo Triatlon i år etablere en egen Operasjonssentral-OPS som er bemannet mellom kl 0700–1700, lørdag 13. 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 90088855**

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.



X





## BRAASPORT — NY SAMARBEIDSPARTNER

Med oss på laget i år er vi så heldige å ha Braasport med som samarbeidspartner. Braasport er en svært annerledes sportsbutikk og en av de etter hvert få frittstående butikkene hvor folk med peiling jobber. Butikken ble

startet av entusiaster med lidenskap for sport, ikke bare innen de forskjellige fagområder, men også entusiaster innen selve sportsbransjen. Gjengen i Braasport har vært i bransjen i mange år og har vært pionerer innenfor både netthandel og faghandel i sportsbransjen. Det er ikke mange som har solgt flere langrennski, alpinski eller ryggsekker enn de. Nå står de på egne ben og som kunder kan bare glede oss til fortsettelsen og utviklingen videre.

Når du skal handle av Braasport kan du være sikker på at du er i de beste hender. De har vært i bransjen lenge og de fleste har jobbet med markedsledende merkevarer i en mannsalder. De er alltid oppdatert på det siste i bransjen og kommer det en nyhet kan du være sikker på at du finner den hos Braasport. Velkommen innom!

Braasport finner du på to steder; Ullevaal Stadion, og Frysja i Oslo. På Frysja har vi lager og showroom. På showroomet kan du booke time for personlig veiledning. Her kan du se på, og

prøve produkter mens du blir hjulpet av erfarne, og lidenskapelige selgere.

Braasports butikk finner du på Ullevaal Stadion. Her er det gratis parkering i 1,5 time, og gode muligheter for å benytte kollektivtransport. I butikken finner du det aller meste fra vårt vareutvalg, og du får god hjelp av erfarne butikkmedarbeidere.

Prisene på Braasport Ullevaal skal alltid være de samme som i nettbutikken.

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

**Unngå kø og stress på selve løpsdagen:  
Hent startnummerpakken din hos  
Braasport!**

## HENTING AV STARTNUMMER

Vi sender ut epost med informasjon om henting av startnummer senest tirsdag 9. august. Vennligst forevis denne 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 vise denne eposten.

Startnummerutdelingen er åpen torsdag 11. og fredag 12. august mellom kl. 09:00 og 19:00 hos:

Braasport Ullevaal  
Sognsveien 75  
0855 Oslo  
Tlf. 22 23 00 33

Det vil også være mulig å hente startnummer på i sekretariatet på arenaen fra kl. 06:30 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, (gjelder ikke barnetri). Ingen startnummer vil bli delt ut etter dette.

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

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.

## 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 stafettpinnen for stafettlagene. Men må likevel festes på ankelen for å sikre at passeringene blir registrert

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 Lundenvai 12**  
**3215 Sandefjord**

Startnummer tas på etter svømming.

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

## KONKURRANSEBEGREPER

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 rettfærdige 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](#).

Engangslisensen er personlig og en forsikring som dekker den som deltar, det er derfor ikke lov å delta under noen andre sitt navn. Ta kontakt med arrangør for endring av navn, et gebyr på 150 kr tilkommer

## UTSTYRSKRAV

- Alle utøvere må bruke arrangementets egen utdelte svømmehette.
- Deltakerne må framvise sykkelhjelmer av godkjent type (CE-merke), med fungerende stropper. Videre skal sykkelene være i forsvarlig stand med forsvarlige dekk og med velfungerende bremsesystemer.
- Sykkeltype 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 flytteelementer som bidrar til økt oppdrift hos utøveren.
- Hansker og sokker er ikke tillatt på svømmingen.
- Deltakere som ikke oppfyller utstyrskravene nektes å starte i konkurransen.







## DARE2RIDE SYKKELRULLE - PROFFENES VALG

Med sykkelrulle har du full kontroll på treningene dine. Vi har inngått en ny samarbeidsavtale med nederlandske Dare2Ride som har lansert den innovative sykkelrullen Fuego 1.0 som er lett å tilkoble og svært stillegående.

Bak merket står folkene bak deBoer wetsuits, som bl.a. landslaget svømmer med, og vi har nå gleden av å tilby alle våre deltakere og triatlonvenner en hyggelig rabatt pris med hele 25% avslag og inkludert gratis frakt!

Sykkelrullen leveres raskt fra norsk importør i Norge og [bestilles her](#)

**Bruk koden «OSLOD2R25»**

OBS! Må legges inn i under profilen du oppretter din for at rabatten skal bli synlig.

Mer informasjon på [www.dare2ride.com](http://www.dare2ride.com)

VED Å BRUKE VÅR RABATTKODE STØTTER DU OSS.

# DARE2RIDE

Nå kan du vinne en Fuego 1.0 sykkelrulle! – Verdi 7999!  
Se vår konkurranse på Instagram og Facebook for detaljer.  
Vinneren trekkes 20 august.

## VÅTDRAKT

I henhold til 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            |

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 sykkeløypa 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.

## START / MÅL / ARENA

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 mobil kaffebar, klubbtekt, salgsteit, og live musikk på arena så ta turen innom mellom startene, eller mens man venter på at sine kjære skal komme i mål. Husk å heie på deltakerne.

## 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



# 20% OFF

EP-OSLOTRI20

Enter code at checkout.





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 har vi dessverre ikke fått tilgang til å leie i år. Det vil være festivaltoaletter på arenaområdet og pissoar, mens det er nyoppussette offentlige toaletter 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 i linken under et par dager etter stevnet via linken under. Bildene vises ved bruk av ansiktsgjenkjenning så du laster opp et bilde av deg selv (som slettes etter bruk).

Vi har valgt Sportograf fordi de er flinke og har svært rimelige priser: Bare 230 kr for alle bilder av deg + stemingsbilder fra arrangementet!

Husk at ved å kjøpe bilder sikrer du også at de kommer tilbake neste år.

Husk også 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/7617>



Husk å smile til fotografene 😊📸



## STARTTIDER / PULJER

Din starttid er markert på startnummeret samt på deltakerkonvolutten, 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](#).

Tabellen til høyre viser hvilken farge man skal ha på svømmehette, viktig at man sjekker at man får riktig farge. Særlig om man har byttet pulje.

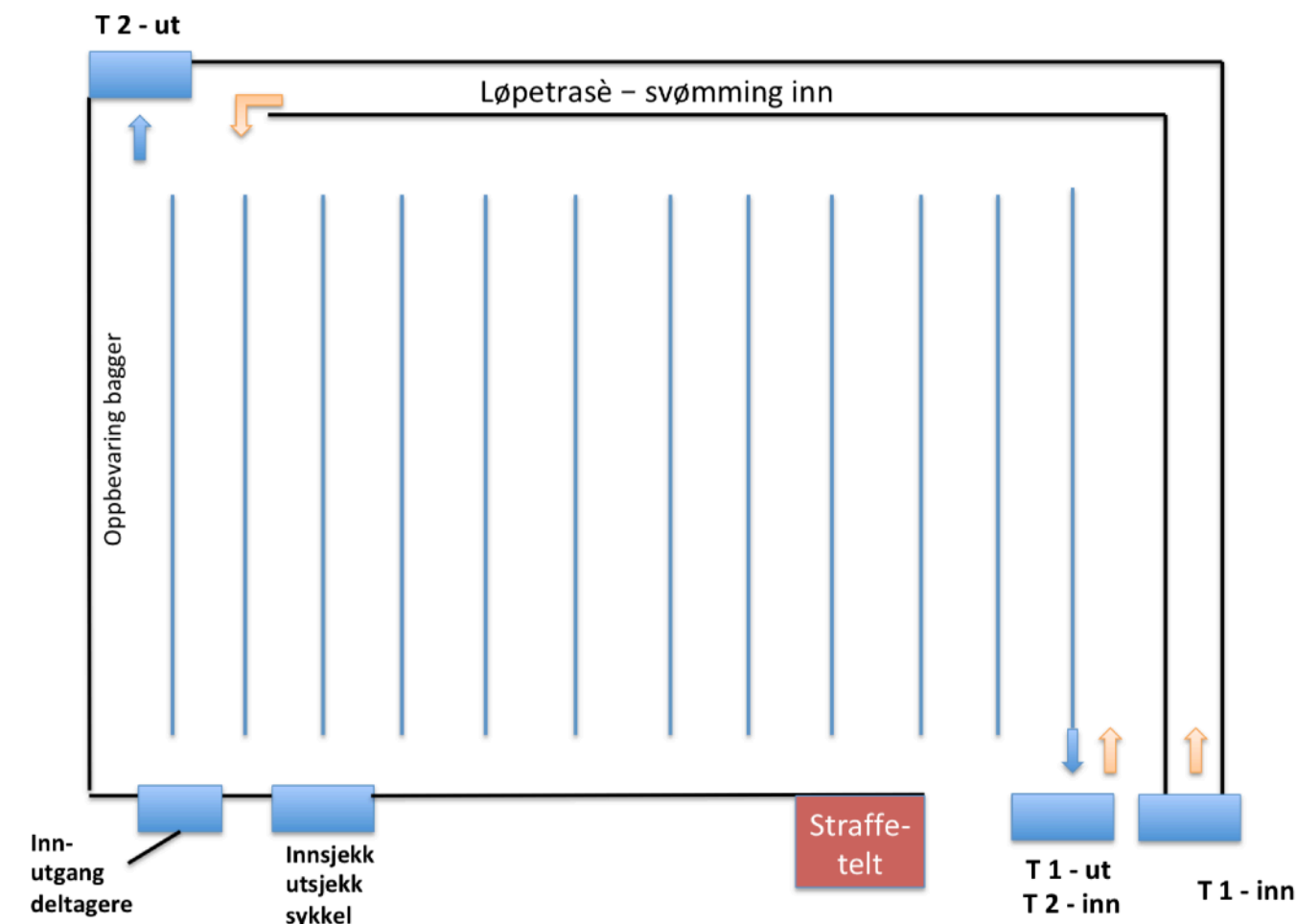
Før svømmestart er det svært viktig at man passerer sjekkpunktslusen før man går inn i startområdet. Dette er avgjørende for å holde kontrollen med antall deltakere i vannet og for at tidtakingen skal bli korrekt. Unngår man dette risikerer man i verste fall å bli diskvalifisert.

## RACE BRIEFING

Den obligatoriske race briefing er denne guiden du nå leser. Det vil likevel bli gitt noen viktige beskjeder før start om aktuelle uforutsette hendelser som kan ha oppstått og andre viktige beskjeder, så det er viktig at du følger med her og kommer til start i god tid.

| Pulje: | Svømmehette:  | Starttid: |
|--------|---------------|-----------|
|        |               |           |
| O-1    | RED           | 09:00     |
| O-2    | BRIGHT YELLOW | 09:15     |
| O-3    | NEON GREEN    | 09:30     |
|        |               |           |
| SS     | WHITE         | 10:00     |
| SST    | PINK          | 10:00     |
|        |               |           |
| B      | MIX           | 11:30     |
|        |               |           |
| S-1    | NEON BLUE     | 12:30     |
| S-2    | NEON GREEN    | 12:40     |
| S-3    | PINK          | 12:50     |
|        |               |           |
|        |               |           |
| S      | WHITE         | 13:00     |
|        |               |           |
|        |               |           |





## SKIFTESONE

Skiftesonen vil være forbeholdt deltagere og det er kun deltagere med gyldig startnummer/tatovering 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.

### Åpningstider for skiftesone:

Innsjekk Olympisk 07:00 - 9:00

Innsjekk Akvatlon og Tryatlon: 07:00 - 9:45

Utsyret kan hentes igjen fra. kl.12:00

Innsjekk Sprint 10:00 - 12:30

Innsjekk Stafett 11:00 - 12:45

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. Det er lurt å ha et lite håndkle for å legge utstyret klart, samt tørke bena kjapt før de skal i sykkelskoene. Brukes egen kasse skal våtdrakt legges i denne, samt hjelm etc. etter hvert som det er brukt.

Ved innsjekk kontrolleres klistremerker, 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 deltagere sjekker dette før innsjekk. Husk at alle klistremerker skal være påsatt hjelm og nummer 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. Dersom man ønsker det og det er kaldt i vannet kan man ha sin egen svømmehette under den du får tildelt fra arrangør.

Etter endt svømming skal hjelm settes på hodet og festes før du tar i sykkelen. Startnummer tas på og skal være på ryggen under syklingen.

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 tas 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.

Vil du ha flere tips anbefaler vi å se denne filmen (på engelsk):





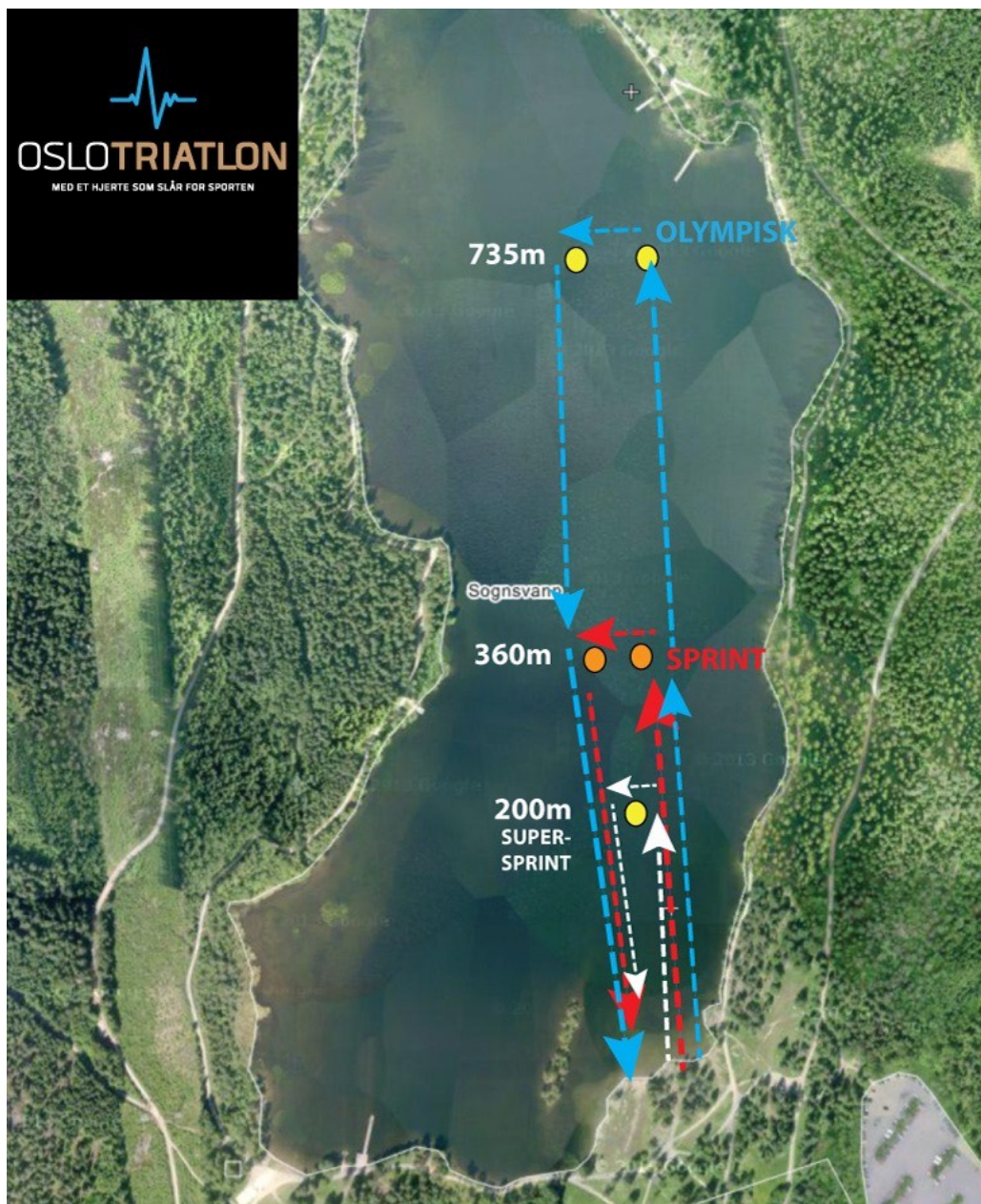
## SVØMMING

Svømmetrasé er i Sognsvann. Olympisk runde er på 1500 m og man runder 4 oransje bøyer, Sprint runde er på 750 m og man runder to oransje bøyer, SuperSprint runde (Akvatlon og Tryatlon) er på 400 m og man runder én rund gul 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 hotelltøfler for å skåne føttene når man går ned til start. Husk å merke med navn!



## SYKLING

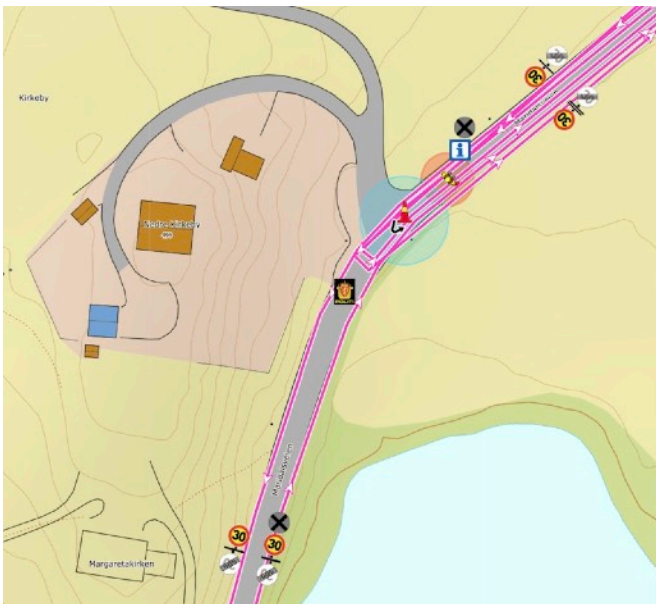
Fra T1 (inngang skiftesone fra svømming) er det ca. 30 meter å løpe til mountline (hvor man kan gå på sykkel).

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 frem til rundingspunkt, sykle **2 runder** og så samme vei tilbake til T2.

## OBS! OBS!

### Nytt rundingspunkt på olympisk distanse:

Pga. dårlig veidekke sykler vi nå tre runder innerst i Maridalen hvor det er forholdsvis god og fin asfalt. Vendeplanet blir nå rett før Margareta kirken (ruinene). Du må selv sørge for at du gjør 2 vendinger her og dermed passerer tidtakingsmatten på Skar 3 ganger. Senk farten godt ned før runding da det kan komme andre syklister inn i sonen.



Etter siste runding på Skar vender returnerer igjen til arena på idrettsplassen til Norges Idrettshøgskole (T2).

Sprint distanse kjører til Skar for runding og samme trase tilbake.

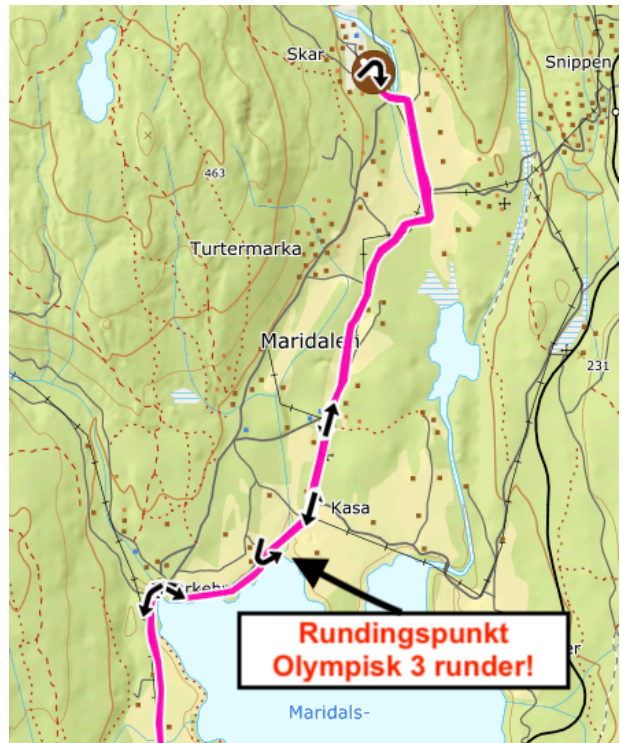
Avstigning sykkel ved dismountline.

### 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.



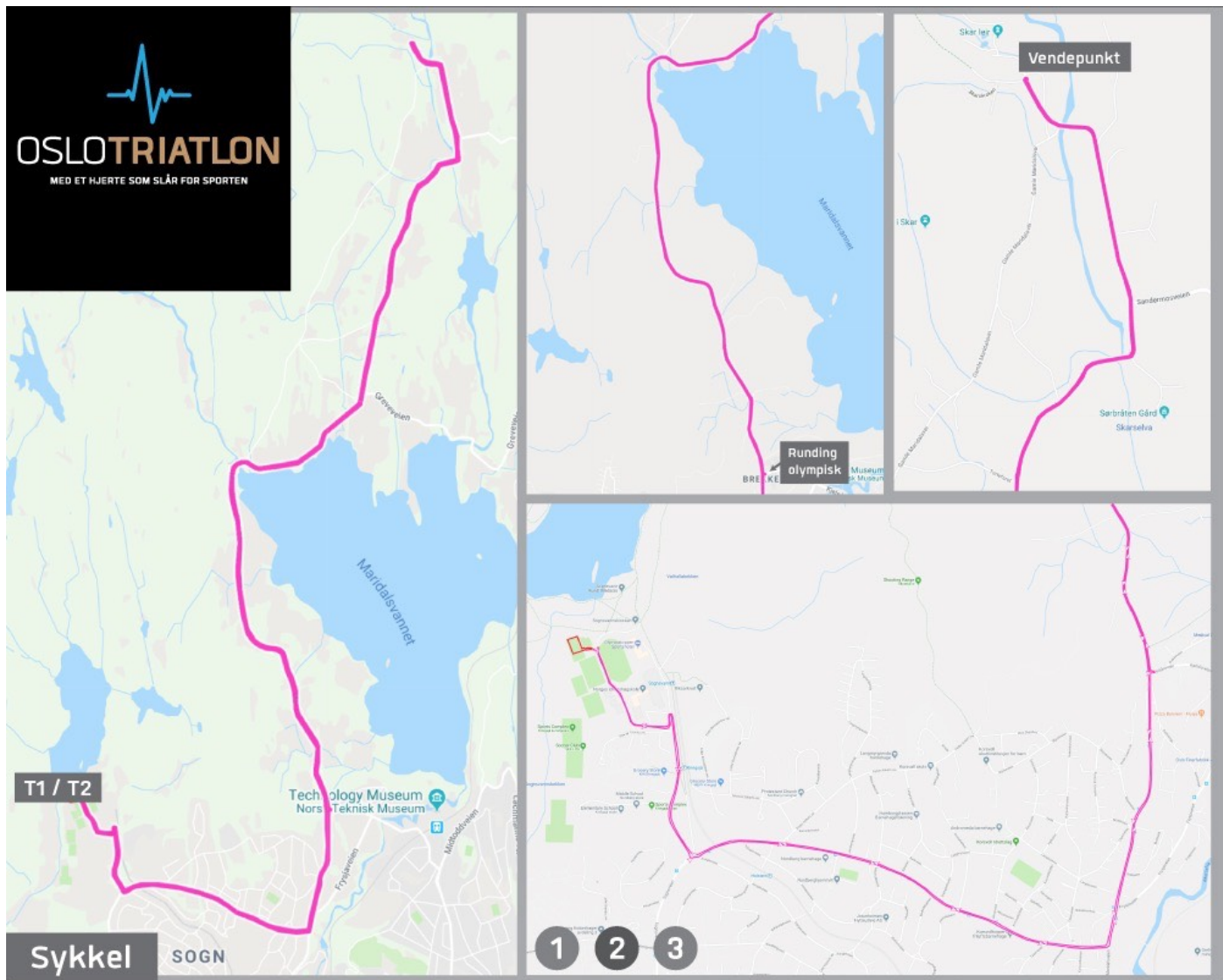
Husk at fartsgrensene gjelder også deg som deltaker. Fartsgrensen i Sognsveien er nå 30 km/t, samt ved smal vei i Carl Kjelsens vei er den redusert til 30 km/t og ved rundingspunktet i Maridalen. Ellers i Carl Kjelsens vei er det 40 km/t. Øvrige steder er fartsgrensen 50 og 60 km/t. Brudd på trafikkreglene kan medføre forelegg og annen reaksjon fra politiet som i enhver annen situasjon som trafikant.

Selv om du har startnummer på har du ikke enerett til 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.

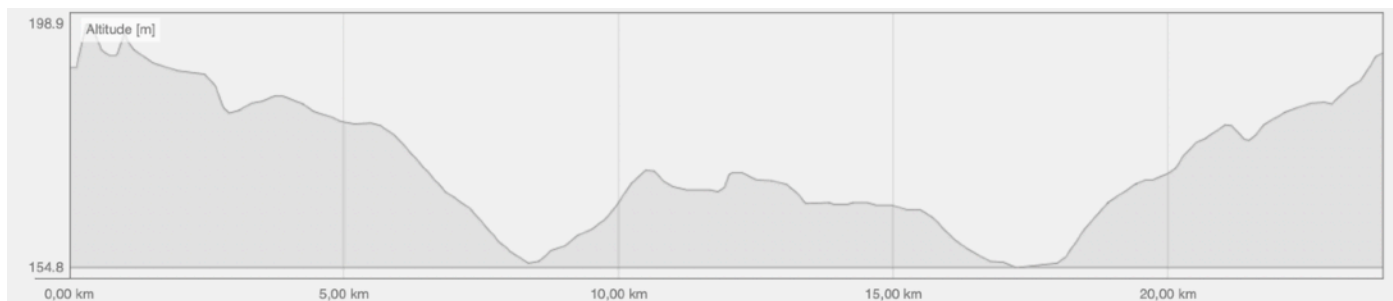




Kart over sykkelløypen Sprint og Olympisk

Skalerbart Google Maps kart finner du her av olympisk distanse:

[https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1MfFn3JA8xn9lrwGP\\_gF1g80SVfC2BJs&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1MfFn3JA8xn9lrwGP_gF1g80SVfC2BJs&usp=sharing)



Løypeprofil Sprint distanse - Olympisk sykler i tillegg fra km 7 til ca. 13 tre ganger.





Veien er åpen for alminnelig ferdsel, men vi har gjort hva vi kan for å begrense trafikken og ruter har gått med på å legge om bussrute 25 fra Carl Kjelsens vei, samt en utstrakt



skiltregulering. I tillegg er det over 60 vakter av ulike kategorier 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 fortsatt ikke sikkert alle bilister er klar over dette, så vær uansett varsom.

## FORSKIFT OM SYKKELRITT PÅ VEG

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 risikoutsatte 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!

### FARLIGE PUNKTER PÅ SYKLINGEN:

Følgende steder er risikoutsatte og må man være ekstra oppmerksomme, tilpass farten og ta ingen sjanser:

- Innsnevring i Sognsveien
  - rundkjøringen Sognsveien/Carl Kjelsens vei.
  - Fotgjengere langs Carl Kjelsens vei
  - Generelt innsnevring i Carl Kjelsens vei
  - Spesielt innsnevring ved gravearbeid i bakken mot Maridalsveien
  - krysset Carl Kjelsens vei/Maridalsveien er trafikkutsatt med buss og annen trafikk
- Her må dere vise stor aktsomhet!

## TILSTAND VEI MARIDALEN

Dessverre er veien i Maridalen stedvis fortsatt i svært dårlig stand, særlig området ned mot Hamneren. Til gjengjeld er det splitter ny vei fra Hamneren til Hauger og inn til Skar. Oslo Kommune har prøvd å utbedre veien og tette huller, men enkelte steder er det fortsatt omfattende skader og store hull. Vi vil prøve å få gjort noe med dette og i verste fall markert de største hullene med markørmaling. I områder med mye trær er kan det være vanskelig å se hullene, særlig hvis man har mørke solbriller og det er 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. Man må ha med seg alt man trenger selv for å håndtere en eventuell punktering eller mindre reparasjon for å sikre at ikke løpet blir ødelagt og man må bryte.

### HUSK Å TA MED!

Ekstra slange og pumpe /CO2  
-patron  
Ev. lappesaker og  
sykkelverktøy.

**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!**





# LAGET FOR EPISKE EVENTYR!



**TREK**  
CHECKPOINT SL 5,  
GRAVELSYKKEL



## BRÅSPORT

Braasport Ullevaal Stadion: Man-fredag 09.00-19.00 Lørdag 09.00-18.00  
Showroom og hentepunkt Frysja: Man-fredag 08.00-18.00 Lørdag stengt  
[braasport.no](https://braasport.no)





## 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 SPONSER SPORT FOOD og vann.

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

## 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.



Løypeprofil løp - Olympisk (Sprint er første halvdel).  
NB! Ser at pulsklokken ikke har regissert dette helt riktig, men ca. da 😊

## 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! DENNE MÅ FESTES PÅ ANKELEN TIL NESTE DELTAKER FOR Å SIKRE REGISTRERING AV TIDENE.**

**Har man denne i hånden kan man risikere at man ikke får registrert tiden sin.**

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 at kun den personen av et lag som skal veksle kan oppholde seg her.

Vanlige regler gjelder også stafetten.

For løypekart etc. se informasjon om Sprint distanse over.

Start kl. 13:00



**PS! Ønsker dere å krysse mållinjen sammen og det ikke er til hinder for andre deltakere, må dere gjerne gjøre det 😊**





## Tusen takk

til alle som har valgt å støtte Right To Play ved å donere penger ved påmelding! Dere har bidratt til at flere barn får livsviktig lek inkludert i sin hverdag.

Vil du også støtte? vipps valgfritt beløp til **#3000**

 [righttoplaynorway](https://www.facebook.com/righttoplaynorway)

 [righttoplaynorge](https://www.instagram.com/righttoplaynorge)

 [righttoplay.no](https://www.righttoplay.no)



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



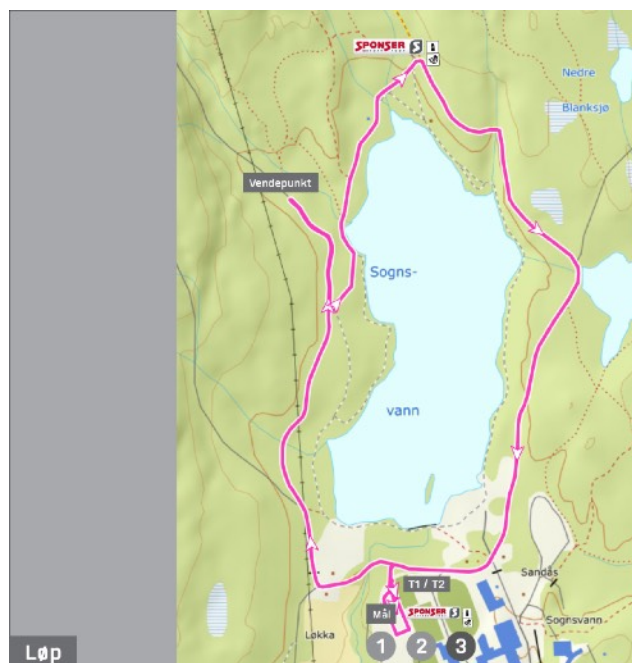
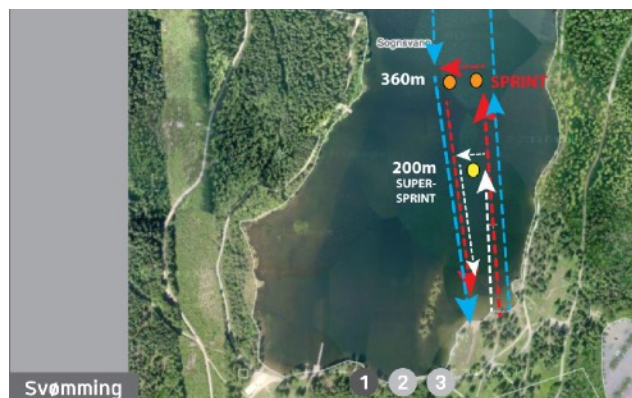
## SUPERSPRINT AKVATLON

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**



## 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. Det står skilt i veien ved vendepunkt for sykling og løping, men du som utover at du vender her. Da det kan være vanskelig for løypevaktene å se fargekoden på nummeret ditt.

Startid kl. 10:00.



Se etter disse skiltene i sykkel og løpeløypa

Sykkelløype SuperSprint Tryatlon:



Løpeløype SuperSprint Tryatlon:









## BARNETRI-AKTIVITET

Vårt tilbud til de yngste er en triatlon aktivitet, hvor man med lave skuldre kan prøve seg frem i sporten på egne premisser og gjennomføre sitt første «triathlon». Tilbudet er tilgjengelig for barn mellom 6-12 år. Det er ingen tidtaking eller resultatliste og er derfor rullerende start mellom kl. 11:30 og 11:45 og tilbudet pågår til ca. kl. 12:00.

Vi lar de eldste barna starte først og deretter grupper på ca. 10 stk etter alder / ferdighet.

### 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 sykkel og løpetøy. Sykkelen plasseres ved den tildelte plassen på støtten. For de som trenger det er det 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 bekledning)
- 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 ikke.

## PREMIEUTDELING / T-SKJORTE / MEDALJE / RESULTATSERVICE

Resultatservice etter rittet finnes på vår nettside [www.oslotri.com](http://www.oslotri.com) og på resultatkiosk i målområdet.

Representanter fra vår tidtakingsleverandør Racetracker vil også være tilstede ved målområde for å håndtere eventuelle problemer og forespørsler.

T-skjorte og medalje utleveres etter målgang.  
Diplom skrives ut av den enkelte fra resultatliste.

Premieutdeling vil foregå i henhold til programmet.

Premier til de 3 beste Menn/Kvinner i Olympisk/Sprint/  
Supersprint distanse  
Samt beste stafettag i herre-, kvinne- og mixklassen.

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



## FRIVILLIGE

Våre frivillige er selve bærebjelken i arrangementet og er der for å sikre at dere deltakere skal få en fin dag og en god opplevelse. Mange av de bruker frivillig fritiden sin på at arrangementet skal kunne 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 til slutt men ikke minst å rette en stor takk til våre sponsorer og 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!

Har du lyst til å vende tilbake til Maridalen i en mer avslappet og kulturell sammenheng? Da kan vi anbefale Maridalsspillet. Sjekk ut: <https://www.maridalsspillet.no>

