



OSLO TRIATLON

MED ET HJERTE SOM SLÅR FOR SPORTE

DELTAKERMANUAL

Versjon 1.1 - onsdag 7. august 2024



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 2024.



Noen som drar kjensel på denne karen?
Triatlonserien - 2010 Foto: Dag Oliver



41 år med triatlon

VELKOMMEN TIL OSLO TRIATLON

Norges første triatlon

Vi ønsker dere alle varmt velkommen til en ny utgave av Oslo Triatlon – det 41. i rekken. Stevneledelsen og Sportsklubben Rye er svært stolte over å denne lange tradisjonen og oppriktig beæret over at så mange av dere vil delta på vårt arrangement og vit at dere er kan kalle dere tradisjonsbærere av vår norske triatlonarv. Selv om det ikke akkurat gikk veien for vårt kjære landslag under årets OL, tror og håper vi at vi med vårt arbeid kan inspirere og være med på å avle fram nye talenter innen sporten. Apropos OL og landslaget har vi i år gleden av å igjen kunne skryte av å ha ikke bare én OL utøver på startlisten, men hele to stykker! Sammen med en blodtrimmet influenser skal de delta på stafetten vår, og resultatet her blir ikke en VG+ sak bak betalingsmur.



Over de til nå 41 årene Oslo Triatlon har blitt arrangert anslår vi å akkumulert ha hatt rundt 19 000 deltakere som har blitt triatleter. Noe som fortsatt er mindre enn det man helt greit kan ha på ett Oslo marathon. Dette understreker at triatlon er en litt sær og ikke minst er en logistisk krevende sport.

I fjor fikk feiret oss selv og våre 40 år godt med jubileumsdistanse og super feststemning. Vi sier oss godt fornøyde med arrangementet, selv om det er alltid noen utfordringer som skjuler seg i kulissene. Den energien og det arbeidet som ligger bak å arrangere dette, er det nok mange som ikke er klar over. Materiell og ressurser må bestilles i lang tid i forveien og som sikkert en del av dere har erfart har dette gjort at vi i år har blitt helt utsolgt på tross av at vi nok teoretisk kunne ha hatt med oss noen flere, men hvor denne grensen ligger vet vi ikke, så håper dere kan hjelpe oss litt med å melde dere på litt tidligere neste år? Det blir billigere for oss og billigere for deg. Takk for hjelpen!

Nok alvorssord, og vi går over i det ydmyke hjørnet og ønsker å takke dere alle for tilliten og at nettopp du har meldt deg på hos oss synes vi er skikkelig gøy! Vi må også få takke alle våre partnere for støtten og sist men ikke minst vår hovedsponsor, Ragde Eiendom, for alt de gjør for å støtte opp rundt en litt rar og sær sport. Uten dere hadde vi knapt hatt økonomisk grunnlag for å arrangere dette flotte stevnet.



Og i år er vi ekstra glade for å ha med oss en god gjeng med lovende og neste generasjons idrettsstjerner rett fra Camp Ragde Charge!

Totalt runder vi i år 1100 påmeldte og dog med rundt 90% Nordmenn kan man ellers finne deltakere fra hele 37 nasjoner på deltakerlisten! Vi er også stolte av å ha en kvinneandel på nesten 30%, men ønsker og gjerne flere kvinner på olympisk distanse, 18% kunne vært litt bedre.

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

Og du, husk å heie, på deg selv og på dine med deltakere! Vi får ikke bedre fest og stemning enn det vi skaper selv, si!

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

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 eller <https://my.raceresult.com/231577/results/>

Innholdsfortegnelse

PROGRAM	6
VIKTIG MELDING TIL ALLE DELTAKERE	7
AMACX – NY SAMARBEIDSPARTNER	8
HENTING AV STARTNUMMER	12
STARTNUMMER / BRIKKE	12
KONKURRANSEREGLER	14
LISENS	14
UTSTYRSKRAV	14
VÅTDRAKT	15
DOMMERE	15
SØPPEL	15
START / MÅL / ARENA	15
PARKERING	16
WC / GARDEROBER	16
FOTOGRAF SERVICE	16
STARTTIDER / PULJER	17
RACE BRIEFING	17
SKIFTESONE	18
SVØMMING	20
SYKLING	21
FORSKIFT OM SYKKELRITT PÅ VEG	23
TILSTAND VEI MARIDALEN	23
LØPING	26
DRIKKESTASJONER	26
STAFETT	27
SUPERSPRINT AKVATLON	28
SUPERSPRINT TRYATLON	29
BARNETRI-AKTIVITET	31
PREMIEUTDELING / MEDALJE / RESULTATSERVICE	32
FRIVILLIGE	32
Samarbeidspartnere	32

ORKER DU IKKE LESE ALT? DA MÅ DU I ALLE FALL MED DEG DETTE:

SJEKK UTSATTE RISIKOPUNKTER PÅ SYKLINGEN!

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.

Siden Oslo Triatlon er mosjonskonkurransen har vi valgt å i hovedsak benytte oss av «Stans og fortsett» (Stop and Go). Hensikten med en stans og fortsett er å gi utøveren en mild sanksjon/ irrettesettelse for et mindre alvorlig brudd på reglementet og som kan sones på stedet.

Prosedyre:

Dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av tilrop eller fløytesignal og identifisering av hvilken eller hvilke utøvere som får straff ved bruk av startnummer eller navn og roper "stop-and-go" eller «stans og fortsett».

På sykkel skal utøveren stanse sykkelen helt. Gå av sykkelen slik at begge beina er på samme side av sykkelrammen. Fortsett konkurransen så snart begge hælene har vært i bakken

Som deltaker plikter man å irrettesette seg dommer, løypevakt eller politi. Merk at alvorlige brudd på reglene eller trafikkfarlig oppførsel kan medføre direkte diskvalifikasjon!

PROGRAM

TORS DAG 08. AUGUST 2024

09:00 - 18:00 STARTNUMMERUTDELING
Braasport, Ullevål Stadion

FREDAG 09. AUGUST 2024

09:00 - 18:00 STARTNUMMERUTDELING
Braasport, Ullevål Stadion

LØRDAG 10. AUGUST 2024

07:00 SEKRETARIAT ÅPNER
07:00 - 09:00 INNSJEKK SKIFTESONE OLYMPISK
07:30 - 09:30 INNSJEKK SKIFTESONE SUPERSPRINT
08:00 Braasport sykkelSERVICE og salgstand
Amacx / Medex åpner.

09:00 - 09:45 START OLYMPISK DISTANSE
Puljeinndeling iht. startliste

10:00 START SUPERSPRINT TRYATLON OG AKVATLON

10:00 - 12:30 INNSJEKK SKIFTESONE SPRINT OG STAFETT
Innsjekk skiftesone stafett er åpen til 13:00

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

11:50 Live musikk på arena m/Paul Allen duo

12:00 Utstyr kan hentes i skiftesonen for olympisk

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

12:30 - 12:50 START SPRINT DISTANSE
Puljeinndeling iht. startliste

13:00 START STAFETT

15:00 PREMIEUTDELING SPRINT OG STAFETT
V/ scene på arena

16:00 NEDRIGG ALLE SOM VIL HJELPE TIL OG SAMTIDIG FÅ SEG MANGE NYE VENNER ER
HJERTELEG VELKOMMEN TIL DET! 😊



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 Operasjonssentral-OPS som er bemannet mellom kl 0700–1700, lørdag 12. 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, medisinsk støtte, politi, soneledere 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.



Produkter utviklet i samarbeid med Team Visma

AMACX
SPORTS NUTRITION



25% rabatt på alle Amacx produkter

Rabattkode: Oslotri

Www.Medex.no

Tilbudet gjelder fra 8-15 august



AMACX – NY SAMARBEIDSPARTNER

Med oss på laget i år er vi så heldige å ha Nederlandske Amacx med som samarbeidspartner. Et relativt nytt sportsernæringsprodukt på markedet i Norge, men bygger på 13 års erfaring og utviklet på bestilling fra idrettsutøvere som bl.a. Pro-tour laget Visma Lease-a-bike, men profiler som det danske sykkelphenomenet Jonas Vingegård med 2 Tour de France seiere under beltet.

Vi har fått hjelp fra deres ernæringssteam til å sette sammen ernæringstips for både sprint og olympisk distanse. Amacx har to ulike produktlinjer: Turbo Line by Amacx er Amacx sine

produkter med sort emballasje. Disse produktene har et karbohydratforhold på 1:0,8 som lar deg absorbere opptil 120g karbohydrater når du trener på dem! Du kan dosere Turbo Drink i henhold til dine behov, Turbo Gel inneholder 40g karbohydrater og snart kommer Amacx-baren med 40g karbohydrater.

Amacx sin Energy Line er våre produkter med blå emballasje. Innenfor denne linjen holder vi et karbohydratinnhold på +- 30 gram per produkt. På denne måten kan du enkelt kombinere og velge å gå for 60 eller 90 gram karbohydratinntak i timen. For de av dere som følger topputøvere som Gustav Iden og Kristian Blummenfelt, har

Det vil være mulig å kjøpe produkter fra AMACX til gode priser på Braasport og på arena, samt på nett hos [Medex](#).

UPGRADE YOUR LIMITS

A triathlon, cycling two hundred kilometers or running ten kilometers. Whatever your sports goal, Amacx will help you get over the line. With our sports nutrition, we help you get the most out of your sports goals.

dere kanskje lest hvordan de aktivt også trener kroppen på å kunne ta opp energi under konkurranse til å kunne yte optimalt. Vi anbefaler alle å teste hvordan kroppen din reagerer på produktene før du bruker de under konkurranse. Vi har sagt det før og nå gjentar vi det: Man kan på mange

lengre tid man er i aktivitet desto viktigere blir dette. På de lengre distansene kan en god ernæringsplan være forskjellen på å komme i mål eller ikke.

AMACX SPORTS NUTRITION **OSLO TRIATHLON** **OLYMPIC DISTANCE**

Energy Line 90 g/h

1 hour before the start

AMACX SPORTS NUTRITION

Before	START	T1	Cycling	T2	Run	FINISH	Recovery
	1 5000 m	40 Km		10 Km			
Consume 1 x Amacx Gel Strawberry (Without caffeine) +/- 20 minuts before start	Consume 1x Amacx Gel Citrus (Without caffeine) when entering T1 + Water	Make sure to drink atleast 500ml Energy drink Lemon and eat 1 x Amacx Energy Fruit chew Orange trough the bike session + 500 ml Water	Consume 1 x Amacx Energy Gel Cola With Caffein when entering T2 + Water	Consume 1 x Amacx Energy Gel Orange (Without caffeine) before the last 5k + Water	Consume 1 x Amacx Revoery bar latest 30 min after race		

måter si at ernæring er den fjerde disiplin i Triatlon, og jo

Turbo Line 120 g/h

1 hour before start
Drink 500 ml Amacx Turbo
drink Lemon



AMACX
SPORTS NUTRITION



Before	START 1 8000 m	T1 40 Km	Cycling	T2 10 Km	Run	FINISH	Recovery
Consume 1 x Amacx Turbo Gel Cola/Lime (Without caffeine) +/- 20 minutes before start	Consume 1 x Amacx Turbo Gel Citrus (Without caffeine) when entering T 1 + Water	Make sure to drink at least 500ml Turbo drink Lemon and eat 1 x Amacx Turbo Fruit chew lemon trough the bike session + 500 ml Water	Consume 1 x Amacx Turbo Gel cassis With Caffein when entering T 2 + Water	Consume 1 x Amacx Turbo Gel Cola/Lime (Without caffeine) before the last 5k + Water			Consume 1 x Amacx Revoery bar latest 30 min after race

PAKKEPRIS PÅ ERNÆRINGSPAKKER!

Du finner gode priser på ernæringspakker hos Medex sin salgstand ved startnummerutdeling og arena

Energy Line 90 g/h

1 hour before the start



AMACX
SPORTS NUTRITION



Before	START 1 8000 m	T1 40 Km	Cycling	T2 10 Km	Run	FINISH	Recovery
Consume 1 x Amacx Energy Gel Cola With Caffein +/- 20 minutes before start	Drink water when entering T 1	Make sure to drink at least 500ml Energy drink Lemon and Amacx Energy Gel Cola With Caffein trough the bike session	Consume 1 x Amacx Energy Gel Orange Without Caffein when entering T 2 + Water				Consume 1 x Amacx Revoery bar latest 30 min after race



LIVE MUSIKK FRA KL: 11 - 15

Paul Allen

DUO



OSLO TRIATLON

SOGNSVANN 10 AUGUST

Har du en ønsket du gjerne vil høre live send Paul en
melding på Instagram: @pallen

Trenger du live musikk til ditt arrangement?

FAT BASTARD PRODUCTIONS : 402 96 507

HENTING AV STARTNUMMER

Vi sender ut epost med informasjon om henting av startnummer senest tirsdag 8. 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 8. og fredag 9. august mellom **kl. 09:00 og 18:00** hos:

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

Her er det gratis parkering i 1 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.

Det vil også være mulig å hente startnummer på i sekretariatet på arenaen fra kl. 07:00 for tilreisende og

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

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.

Det er allment kjent at

Vi anbefaler å kjøpe startnummerbelte til å feste startnummeret, eller å lage sitt eget strikkbelte. 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 600,-).

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
Tåsenveien 26
0853 Oslo

Startnummer tas på etter svømming.

Startnummer skal være synlig på ryggen på sykkletappen 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 Milslukern 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 på klistremerkearket. 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

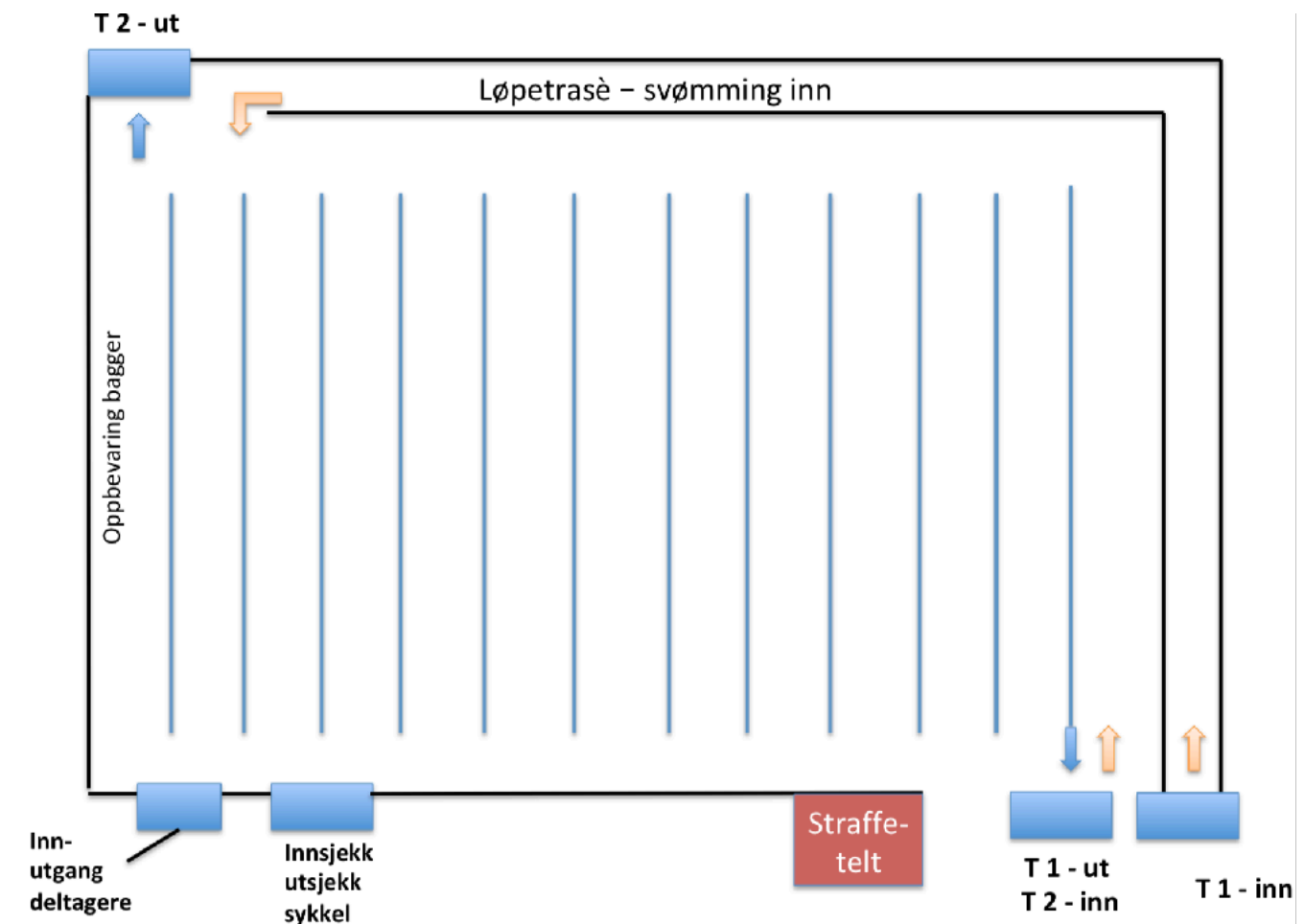
eller engangslisens. Lisensen kan tegnes ved påmelding, eller ved henting av deltakerposen. Les mer om lisensordningen og priser [her](#).

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 svømmehette, vi anbefaler godt synlige farger.
- 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 bremsler.
- 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 flyteelementer 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.





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
1900 m	22 C	15,9 C	1t 30 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 vi praktiserer «Stans og fortsett» (Stop and Go). Hensikten med en stans og fortsett er å gi utøveren en mild sanksjon/irrettesettelse for et mindre alvorlig brudd på reglementet og som kan sones på stedet.

Prosedyren er som følger:

Dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av tilrop eller fløytesignal og identifisering av hvilken eller hvilke utøvere som får straff ved bruk av startnummer eller navn og roper "stop-and-go" eller «stans og fortsett». På sykkel skal utøveren stanse sykkel helt. Gå av sykkelen slik at begge beina er på samme side av sykkelrammen. Fortsette konkurransen så snart begge hælene har vært i bakken

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.

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, salgstelet, 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 sterkt 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 sykkel 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

I år vil garderobes på NIH være åpne fra kl. 08:00. Her finner du ordentlige toaletter og garderobes for å skifte eller dusje. Det vil derfor ikke være festivaltoaletter på arenaområdet, i tillegg er det nyoppussete 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!

Så lenge mange nok kjøpe bilder sikrer du også at de kommer tilbake neste år.

Registrer deg nå så får du beskjed så snart bildene er klare:

<https://www.sportograf.com/event/11519/search/xxxx>

Husk også å bla gjennom usorterte bilder for å legge til alle bilder du finner av deg til din personlige fotopakke:

Av hensyn til personvernet og misbruk av billedmateriale av våre deltakere fra eventuelle uautoriserte benytter Sportograf et to-faktor autentiserings system hvor vi krypterer e-postadressene til våre deltakere i en database som verifiserer at din e-post er på listen og igjen sender en innpoggingskode til oppgitt e-post. Det er derfor viktig at du husker hvilken epost du er registrert med i vår deltakerdatabase. Kontakt oss dersom du trenger assistanse: kontakt@oslotri.no



Husk å smile til fotografene 😊📸

STARTTIDER / PULJER

Din starttid er markert på startnummeret 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 sjekkpunkt-slusen 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.

SKIFTESONE

Skiftesonen vil være forbeholdt deltakere og det er kun deltakere 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 Halvdistanse 06:30 - 07:40

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 sykkelen og at hjelm er CE merket og sitter korrekt på hodet, dvs. at stroppene er tilstrekkelig strammet (ha hjelmen stropet fast på hodet når du sjekker inn). For å unngå unødvendig kødannelse setter vi stor pris på at alle deltakere 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 sykkelen 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, svømmehette og svømmebriller til start. 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):



ZONE3

THE KIT YOU NEED TO GET STARTED



Vision Wetsuit



Advance Wetsuit



Activate+ Short Sleeve Trisuit



Activate+ Trisuit



Venator-X Swim Goggles



Ultimate Race Number Belt With Gel Loops



Silicone Swim Cap - 48g



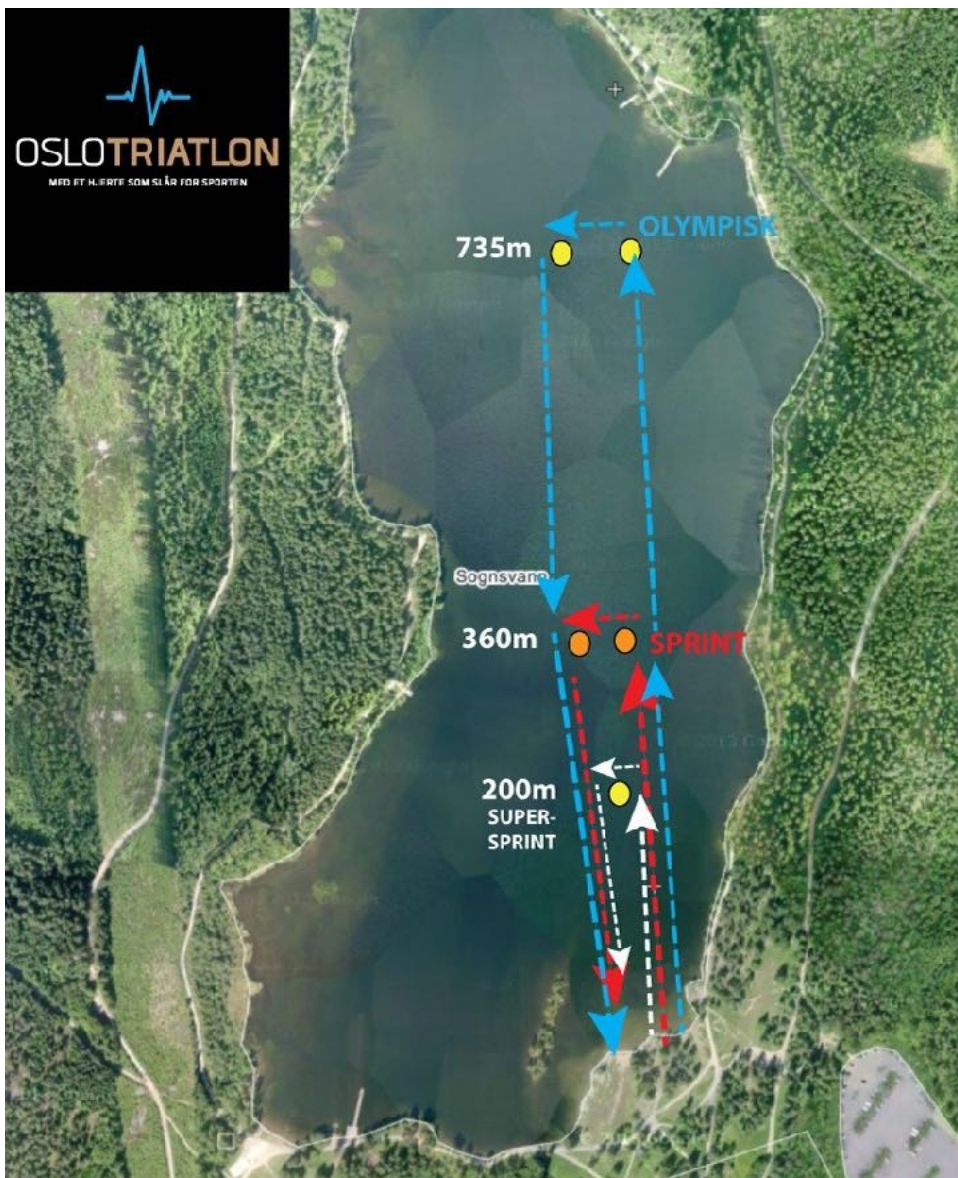
100% Natural Organic Anti-Chafing Balm 60ml

Spesialtilbud til våre deltakere:

Få 20% rabatt på standardpriser hos Zone3 med koden «OSLO20» og støtt oss samtidig

- Rask levering innad i EU og rimelig frakt!

Vi har et lite utvalg produkter med på startnummerutdeling hvis du vil se/prøve noe fysisk før du bestiller.



Skalerbart Google Maps kart over løype på Olympisk distanse finner du her:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1MfFn3JA8xn9lrwGP_gF1g80SVfc2BJS&usp=sharing

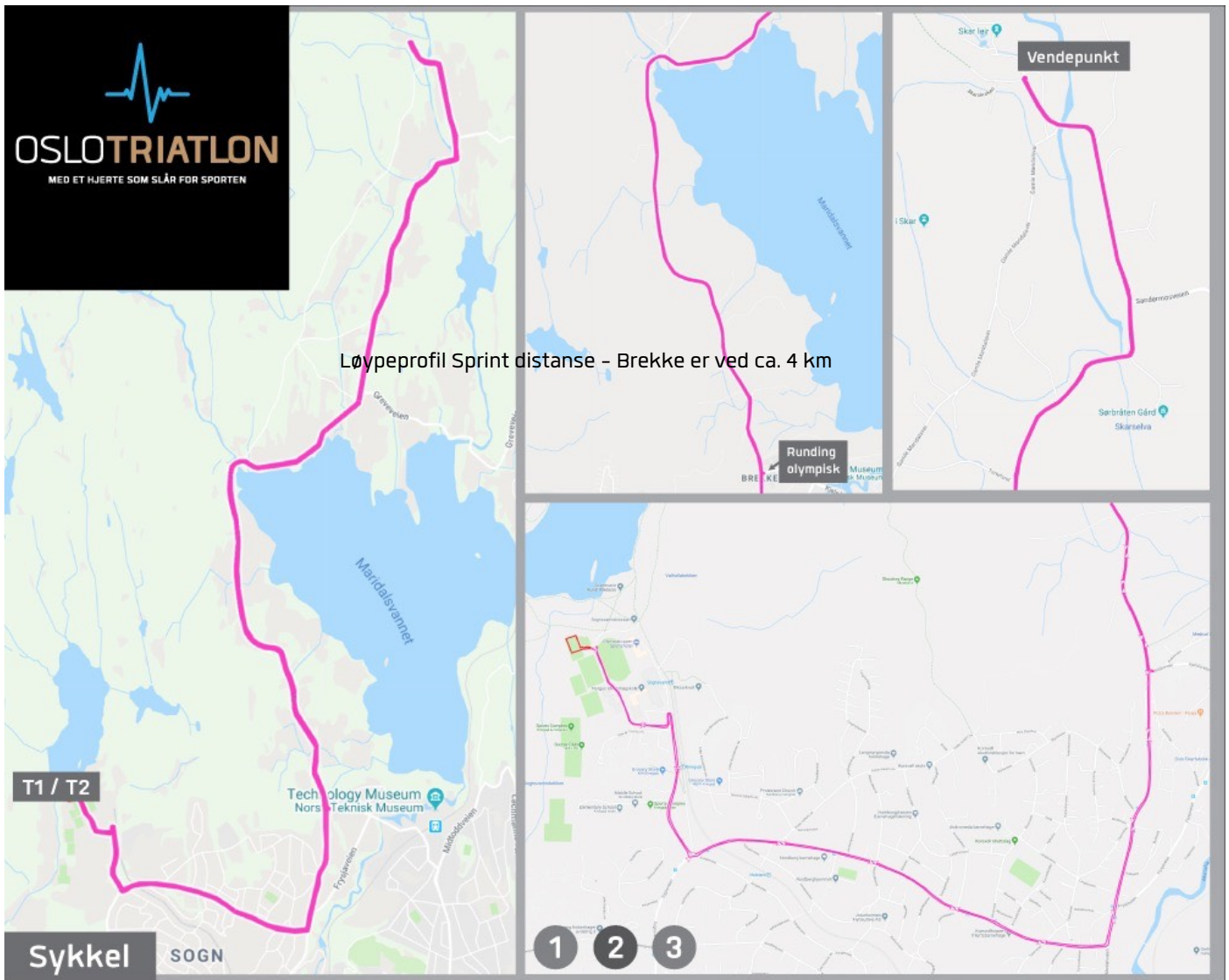
SVØMMING

Svømmetrasé er i Sognsvann. Halvdistanse er en utvidet runde på 1900 m. 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 hvis du vil finne de igjen.



Kart over sykkelløypen Sprint og Olympisk

SYKLING

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

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. Olympisk skal sykle **2 runder, dvs 2 vendinger på Skar 1 runding på Brekke**, totalt ca. 40 km. Sprint sykler til Skar så samme vei tilbake til T2 totalt ca 23 km. Tryatlon skal vende på Låkeberget ved skilt. Viktig å gjøre seg kjent med hvor dette er på forhånd!

OBS! OBS!

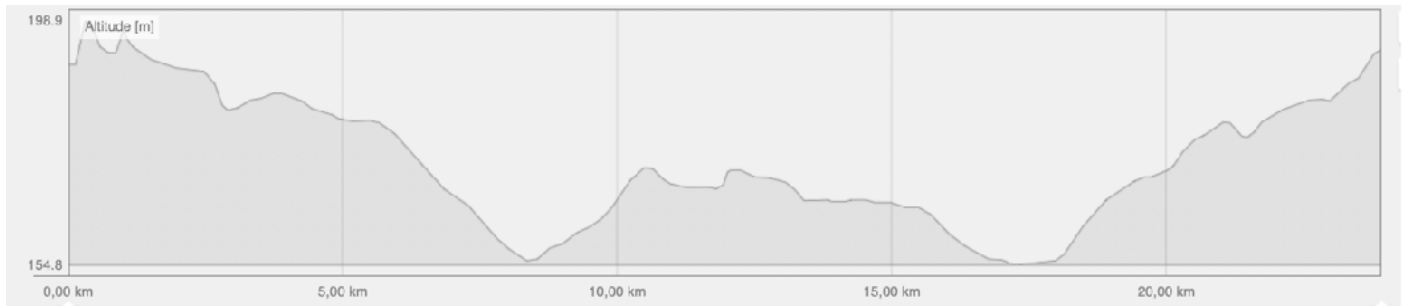
Man er selv ansvarlig må passere tidtaksingsmatten på Skar og Brekke. Senk farten godt ned før runding da det kan komme andre syklister inn i sonen. Dette gjelder spesielt på Brekke.

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 utøverens i bakken etter linjen. Hvis ikke kontakten finner sted, regnes det som uriktig påstigning.

Dismountline :

Gå av sykkelen 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.

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.





HUSK Å TA MED!

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

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
- Dårlig veidekke Carl Kjelsens vei
- Generelt innsnevring i Carl Kjelsens vei
- Krysset Carl Kjelsens vei/Maridalsveien er trafikkutsatt med buss og annen trafikk

Her må dere vise stor aktsomhet!

TILSTAND VEI MARIDALEN

ENDELIG! I år har vi gleden av å tilby dere fin asfalt i nesten HELE løypa. Veien er veldig fin fra Brekke til Hammeren, mens veien fra Hammeren til Hauger og inn til Skar fortsatt er ganske fin. Carl Kjelsens vei har også blitt oppdatert og det veistrekket med dårligst vei er nå Maridalsveien fra toppen og mot Brekke krysset.

Selv om man kan gi god gass i Maridalen anmoder vi alle om å være forsiktige og ting kan likevel gå galt og vi anmoder derfor alle om å være veldig forsiktige på sykkel delen. Vær oppmerksomme og se opp for andre deltakere, trafikk og andre hinder. 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.

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!





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**



RIGHT TO PLAY
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



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 AMACX og vann.

Det serveres også drikke i målområdet, samt frukt og en liten matbit.



Løypeprofil løp - Olympisk (Sprint er første halvdel)

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! CHIPPEN 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 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 😊

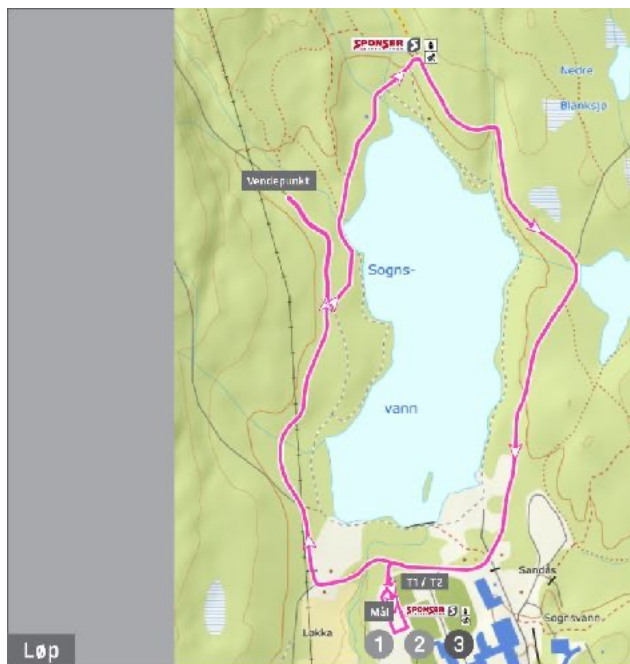
SUPERSPRINT AKVATLON

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 er for alle over 16 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.

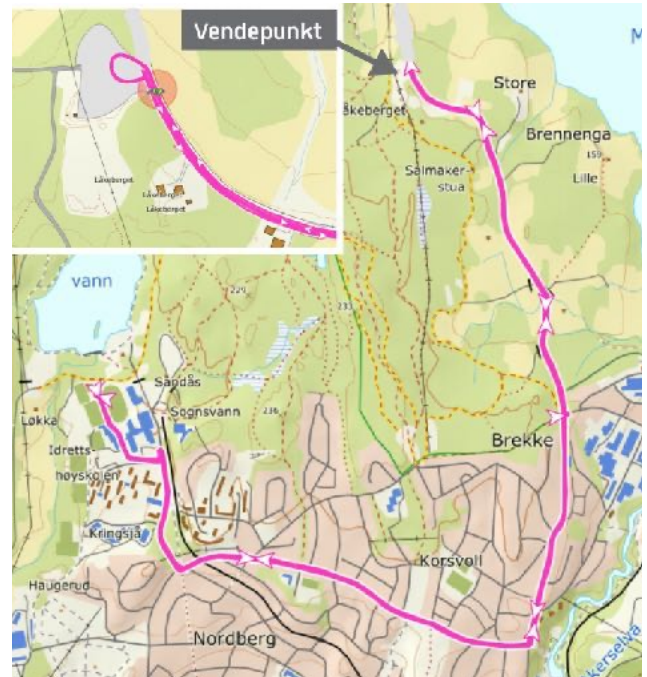
Startid kl. 10:00.



Se etter disse skiltene i sykkel og løpeløypa

NB! Veldig viktig at du selv er kjent med løypa da det er vanskelig for løypevaktene å se hvilken farge startnummeret ditt har, selv på løpingen og særlig hvis du ikke har snudd det på magen! Sett deg inn i løypa på forhånd særlig på løpingen kan man løpe feil om man ikke følger med.

Det er en kort runde så ta gjerne en oppvarmingstur i løypa før løpet.



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 omklodning 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 Segnsvann 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 / MEDALJE / RESULTATSERVICE

Resultatservice etter rittet finnes på vår nettside
www.oslotri.com

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

T-skjorter er i år på bestilling og betaling og leveres derfor ut sammen ved startnummerutdeling.

medalje utleveres etter målgang.

Diplom skrives ut av den enkelte fra resultatlisten.

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.

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!



Gleden av å kalle seg en triatlet skal ikke
undervurderes 😊

LYKKE, LYKKE TIL!