



Havslätts Triathlon 29 juni 2019

Ett samarrangemang mellan OSS OCK OSK

Starttider

- 11.00:** -11 år, 12-13 år, 14-15 år (100 m simning, 5 km cykel, 1 km löpning).
12.15: Motion Sprint (400 m simning, 20 km cykel, 5 km löpning).
14.15: Motion Olympisk (1500 m simning, 40 km cykel, 10 km löpning).

Bansträckning

Start vid Havslättsbadplats, växelzon på Illervägen.



- Barn** – 100 meter i anslutning till badplatsen i 1 varv.
Sprint – 400 meter i anslutning till badplatsen i 1 varv.
Olympisk – 1500 meter i anslutning till badplatsen, 3 varv.



- Barn** – 5 km, norrut på cykelvägen mot Saltvik och tillbaka.
Sprint – 20 km, 2 varv på en bana längs med Saltviksvägen ut till vändpunkt vid E22, därefter Rosendalsvägen mot Badplatsen.
Olympisk – 40 km, 4 varv på en bana längs med Saltviksvägen ut till vändpunkt vid E22, därefter Rosendalsvägen mot Badplatsen.



- Barn** – 1 km, i anslutning till Havslätts Camping.
Sprint – 5 km, norrut på cykelvägen mot Saltvik och tillbaka.
Olympisk – 10 km, norrut på cykelvägen mot Saltvik och tillbaka, 2 varv.

Regler

- Vid vattentemperatur under 13°C kortas simningen, alternativt ersätts med löpning.
- Cykel med fungerande bromsar och cykelhjälm.
- Det är inte tillåtet att ligga på rulle.
- Ingen cykling tillåten mellan de gula strecken i växlingszonen.
- Var glad och respektera dina medtävlande.



Anmälan

Senast **24 juni**, via www.tri.se

Avgift

Barn 100 kr, Sprint 320 kr, Olympisk 470 kr
 Betalas i samband med anmälan
 (senast 24 juni).

Efteranmälan

- Fram till 1 timme innan respektive start
- Förhöjd startavgift
- +100 kr vuxen, +50 kr barn.

Nummerlappar hämtas ut från kl. 09.00.
 Försäljning av simglasögon mm