



NORE OG UVDAL TRIATHLON 2019

Det er en stor glede å ønske deg velkommen til sjettede utgave av Nore og Uvdal Triathlon. Under følger noen punkter med generell info som er nødvendig å vite før konkurransen.

Les nøye gjennom og kom best mulig forberedt til konkurransen:

Hvis du har noen spørsmål, ta kontakt med Eirin på tlf. 93628180

Triathlon:

09:00 – 11:00	Nummerhenting i Numedalshallen (Åsbøvegen 14, 3629 Nore)
10:00 – 11:45	Skiftesone åpner / stenger
10:45 – 11:15	Oppmøte Pre-racetale i Numedalshallen
11:50 – 11:55	Oppmøte startområdet
12:00 – 17:00	Triathlonkonkurransen (fellesstart)
15:00 – 18:00	Afterrace Uvdal Alpinsenter
ca. 16:30	Premieutdeling og deretter bussavgang til startområdet

Nummerhenting:

Startnummer hentes i sekretariatet i Numedalshallen fra 09:00 – 11:00 konkurransedagen. Hallen ligger ved T1 (T1 = skiftesone mellom svømming og sykling) og har adresse: Åsbøvegen 14, 3629 Nore. Her mottar du sikkerhetsnåler, badehette, nummerbrikke og startnummer til sykkel og kropp. I tillegg mottar du to poser som skal pakkes for videre transport, en til T2 (løpebekledning) og en til målgang (varme klær/skift).

Disse plasserer du ferdig pakket på stedet du får beskjed om ved nummerhenting. På din nummererte plass i skiftesonen (T1) er det plassert ut en nummerert plastboks. Denne boksen blir i T1 til svømmeetappen er over. Den fraktes deretter til T2 (T2 = skiftesone mellom sykling og løping) mens du gjennomfører konkurransen. Den blir plassert på din plass i T2 før du er tilbake etter målgang (den er ikke tilgjengelig før løpeetappen).

Startnummeret til kropp skal ikke brukes under svømmingen. Startnummeret til kroppen skal festes synlig på brystet. Ved bruk av racebelt skal nummeret henge på ryggen under sykling og snus til front under løpingen. Startnummer til sykkel skal festes rundt setepinnen. Forklaring på montering finnes på klistremerket. Vedlagt badehette skal brukes ytterst.

Tidtakerbrikken festes rundt høyre ankel under hele konkurransen (også svømming). Utøvere på stafettlag må levere brikken til nestemann. Dette kan dere få hjelp til av funksjonærer i skiftesonen. Sørg for å feste brikken godt. Vi har funksjonærer etter målgang som tar imot brikken din. Må du bryte, sørg for å levere brikken din til nærmeste funksjonær. Brikker som ikke leveres tilbake vil bli fakturert med 250 kr.

Pre race:

Det vil bli avholdt et Pre-racemøte (felles gjennomgang av konkurransen) i Numedalshallen hvor du henter ditt startnummer. Dette er et obligatorisk møte for alle deltakere hvor løyper, sikkerhet og andre ting rundt konkurransen gjennomgås. Oppmøte kl. 10:45.

Transport til start før og etter målgang:

Nore og Uvdal Triathlon har ikke start og mål på samme sted. En minibuss med henger til sykler settes opp etter premieutdelingen fra T2. Denne tar 14 pers. pr. tur. Vi har ingen cut-off tider under Nore og Uvdal Triathlon. Dvs. at man blir ikke tatt ut av konkurransen selv om man skulle bruke litt lang tid på noen av øvelsene. Påmelding for transport gjøres på påmeldingssiden.

Parkering og garderobe:

Det finnes godt med parkeringsplasser i umiddelbar nærhet av T1/Numedalshallen og T2/Uvdal Alpinsenter. Det finnes tilgjengelige garderober og toaletter ved T1 og T2. Ved målgang blir det satt opp telt slik at det er mulig å skifte etter løpet før man beveger seg ned igjen. Det er mulig å ta skiheisen ned fra målgang til premieseremonien.

Mat og drikkestasjoner:

Det er to mat- og drikkestasjoner med vann, cola og bananer underveis i løypen. Den første finner dere i år etter Rødberg, etter ca 17 km på sykkel. Stasjonen er plassert på slutten av stigningen og vil derfor være lett tilgjengelig.

Den andre stasjonen finner dere umiddelbart på vei ut av skiftesonen etter syklingen. Samme stasjon vil dere også passere etter ca. 6,5 km. på løpetappen før starten på bakkespurten.

Afterrace og videre hygge:

Premieutdelingen vil i år være oppe i Lavvoen, der stolheisen starter. For å komme hit kjører man forbi Varmestua i skisenteret og til venstre ca 400m etter skiftesonen, avkjøringen vil være skiltet med «Lavvoen og Stolheis».

Lokalet åpner kl. 13:00. Her finnes mat og drikkeservering.

Premieutdelingen vil holdes ca. 16:30. Deretter bussavgang til startområdet i Nore.

På Norefjord Stasjon vil det holdes en uhøytidelig sosial samling for de som ønsker det.

GRATIS BUSS! (påmelding i EQ)

Hvis du har noen spørsmål, ta kontakt med Eirin på tlf. 93628180

Vi gjør alltid så godt vi kan for at alt skal gå som smurt. Oppstår det noen problemer eller du har logistiske utfordringer i forbindelse med arrangementet, ikke nøl med å ta kontakt.

Overnatting:

Det er bl.a. mulig å overnatte på Norefjord Camping, Rødberg Hotell eller i Uvdal Skisenter. Se <https://uvdalno.wordpress.com/sove/> for mer info.

Sykkelløype:

Vedlagt finner dere en link til sykkeletappen.

<http://cyclerroute.org/?slat=60.16826330000001&slng=9.008976200000006&elat=60.300323199999999&elng=8.540866700000038&mode=DRIVIN>

[G](#)

Nore og Uvdal Barneaktivitet

Vi arrangerer aktivitet for barna også. Vi bytter ut svømming med løping slik at barna får: **løp - sykkel - løp** å bryne seg på.

Adresse for Barneaktiviteten er: Åsbøvegen 14, 3629 Nore

Påmelding:

Påmeldingen for barneaktiviteten skjer på stedet.

Pris:

50,- i kontanter betales ved henting av startnummer. Pengene går til idrettslagene som stiller opp under Nore og Uvdal triathlon.

Kan betales på Vipps til 93628180. Huske å merke betalingen med barnets navn.

Barneaktivitet:

09:00 – 09:30	Nummerhenting i Numedalshallen
09:45 – 09:55	Felles oppvarming
10:00 – 10:45	Barnekonkurransen
11:00 – 11:15	Premieutdeling (etter siste barn er i mål)

Løyper:

Barneaktiviteten er delt inn i to grupper. Det blir individuell start for alle til og med småtrinnet. For barn på mellomtrinnet er det fellesstart og en lengre sykkelløype.

Løp1: En runde rundt fotballbanen. Ca. 300 m.

Sykkel: Ca. 700 m – ca. 1500m

Løp2: En runde rundt fotballbanen. Ca. 300 m.

Utstyr:

- Tøy til, sykling og løping.
- Sykkel med fungerende bremseser (påbudt) - Alle syklene bør ha støtte.
- Hjelme med fungerende festemekanisme (påbudt)
- Et par sko som man bruker både til sykling og løping

Premieutdeling:

Det vil bli holdt en liten premieseremoni etter konkurransen. Alle barn vil bli ropt opp og mottar diplom, samt en liten overraskelse.