

## Foreløbig tidsplan Tri draft serie 1 afd. den 4.5.2024 kl.13-16

<b>Fredag</b>	Mulighed for overnatning i Ganløsehalen, medbring madras og sovepose	
<b>Lørdag</b>		
11:00	Stævnekontor åbner	
11-12:30	Motionsstævne	
12:30	skiftezone ungdom åbner	
13:10	Race 1 Heat 1a : Dreng swim bike run	225m-svøm -5 km cykling -1,25 km løb
13:18	Race 1start heat 2 Piger b swim bike run	
Ca.13:50	klargøring skiftezone til race 2	og briefing race2
14:10	start race 2 Dreng bike- run-swim	5 km cykling-1,25 km løb -175 m svøm og løb til mål
14:18	start Race 2 heat 2 Piger bike-run-swim	
Ca.14:50	klargøring skiftezone til race 3	og briefing
15:10	start race 3 Dreng run- swim-bike	1,15 løb-175msvøm - 5 km cykling +skift og løb til mål(20-50 m)
15:18	start race 3 piger run- swim-bike	1,15løb -175m svøm- 5 km cykling +skift og løb til mål (20-50 m)
Ca.16:00	præmieoverrækkelse	

Beskrivelse se billeder i dokumentet ruter og skiftezone!

**Svømmebassinet** har 6 baner og er opvarmet til 27 grader.

I heat 1 svømmes der 225 m start i dyb ende med op til 4 unge per bane- udstigning i lav ende.

I heat 2 og 3 hovedspring i den dybe ende fra bassinkant/lav rampe (ca. 30 cm høj) og der svømmes under banetovet i den lave ende, så atleten bevæger sig fra bane til bane med udstigning i det modsatte hjørne(lav vand 130 cm) af startspringet

Cykelruten til Ungdom-stævnet . Der cykles frem og tilbage på Damvadvej, udelukkende på vejbanen. Vejen er lukket for øvrig trafik.

Ruten er temmelig kuperet ca. 100 højdemeter per 5 km. Der placeres TO (trafikofficial) ved begge vejlukninger.

**Løberute** \_ Ungdomstævnet 4.5.2024

Der løbes ud til fortovet på Damvadvej igennem skolens område, der løbes ca. 100 m på fortovet, ned til idrætsanlægget (grus og græs) og tilbage til mål/skiftezone via trappen op til hallen og p-pladsen. Der er tale om en kuperet rundstrækning med 24 højdemeter på trappen.

## Parkering

Undlad at parkere ved Vestergade, samt Bager, Spar og Pizzaria! Parker helst ved Mølleparken, derfra er der kun 300m til skiftezone, der er begrænsede parkeringsmuligheder ved skiftezone.



Der er kun få p-pladser ved hallen, fordi en del af p-pladsen inddrages til skiftezone.

## Forplejning

Spar Købmand, Bager, Pizzaria og Hjaltens café, ligger inden for 150 m gå afstand.

Til dem der overnatter er der et Te-køkken

## Briefing:

Holdes ca. 15 min før hver heat-start, idet hver heat har forskellig disciplin rækkefølge og dermed også forskellig løb i skifteområdet.

## Skiftezone:

Atleterne grupperes i drenge/piger og aldersklasser i skiftezone, så alle i klassen har samme løbelængde med /uden cykel.

## Anbefalinger til træning op til:

I heat 2 og 3 vendes (med dyk under hævet banetov) i den lave ende der er i modsat retning af hvad der er almindeligt- derfor øv at svømme/vende venstre rundt (britisk/australsk)

Cyklingen er temmelig kuperet med et S-sving i høj fart, der vendes rundt om kegler i hver ende(u-turn).

Løbet er ligeledes meget kuperet og der løbes op ad en lang (50 m) trappe ved afslutningen af løbet op mod mål/skift.

## Resultater og præmier:

Dagens vindere kåres ved **samlet tid** for de 3 heat.

Der er præmier til de første 3 i hver klasse 14/15 og 16/17 år i det samlede klassement.

Der er præmie til den hurtigste samlede skiftetid m/k.

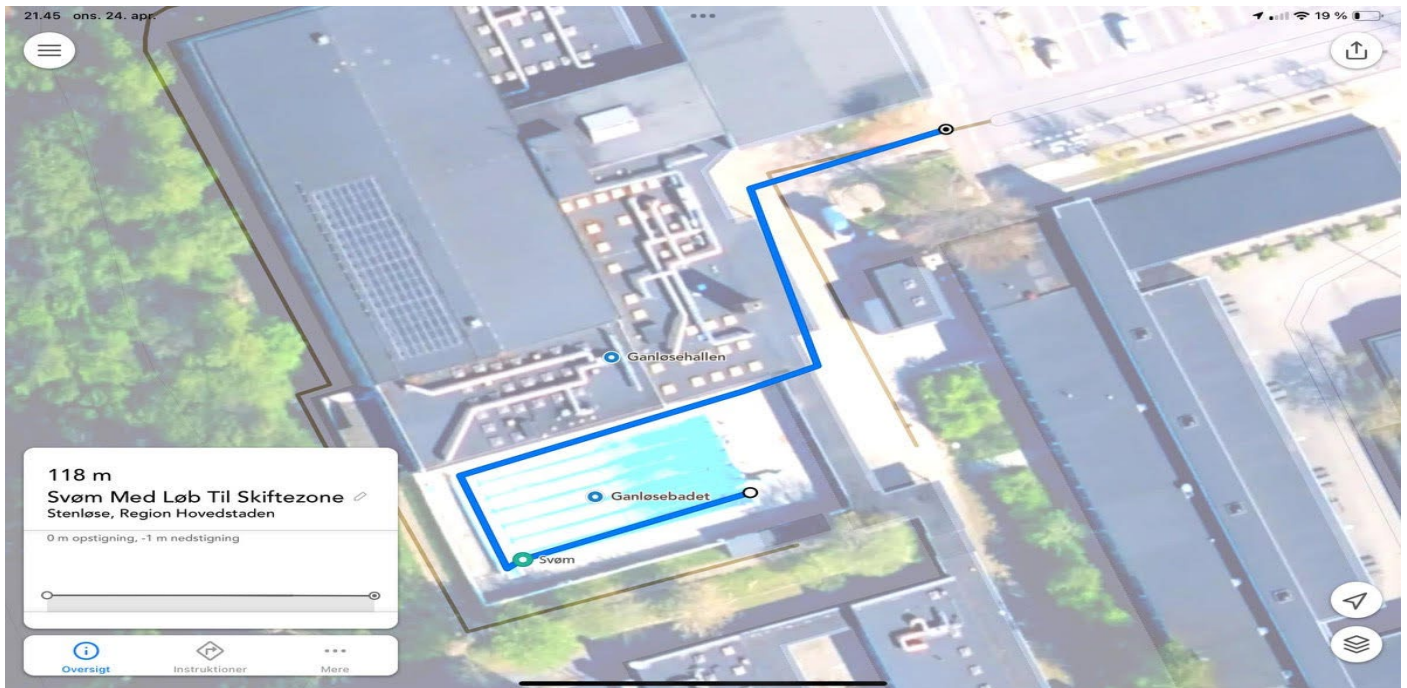
Med sportslig hilsen



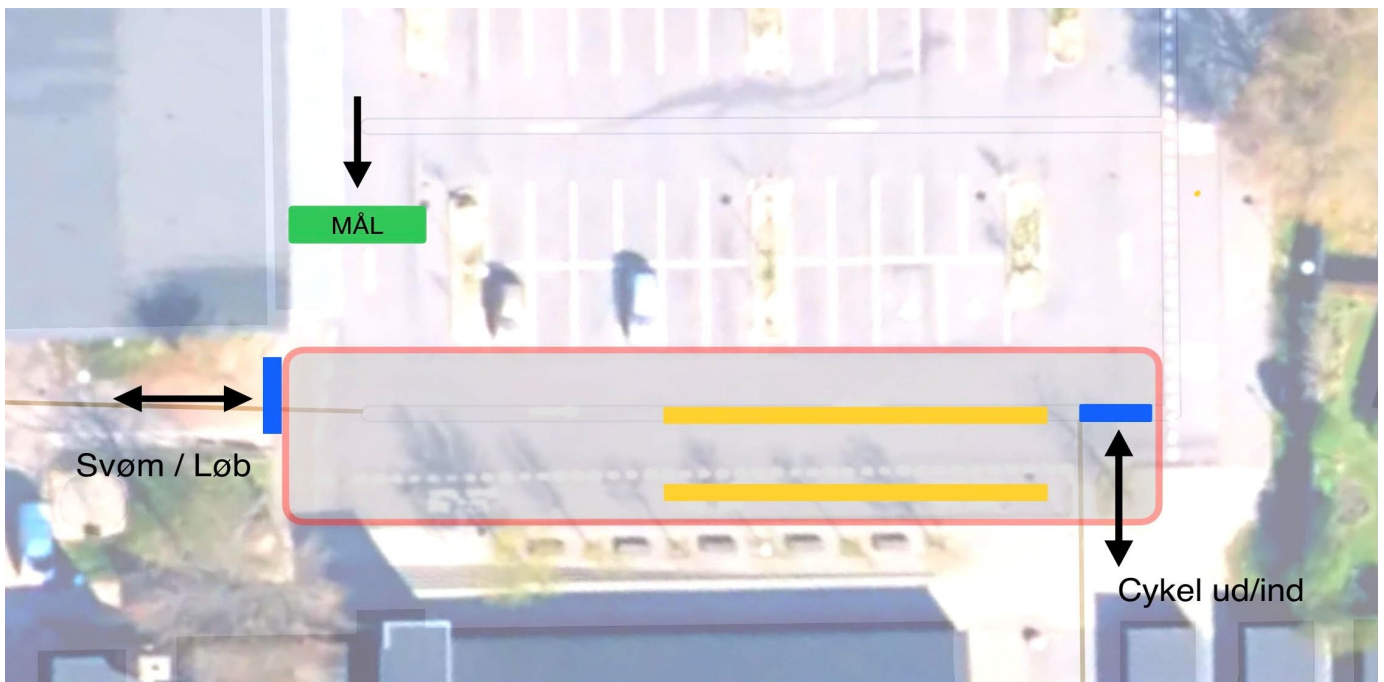
## Draft Tri 1 afdeling Ganløse 4.5.2024

Ruter og løbeveje til mål og skiftezone- inddelt i de tre race (med forskellig disciplinrækkefølge og dermed små variationer i skift)

### Race 1: svøm-cykel-løb



Der svømmes 225 m- 9 baner- man forbliver i samme bane- banerne er opdelt i klasser maks. 4 per bane





# Cykelrute:





Løberute: race 1

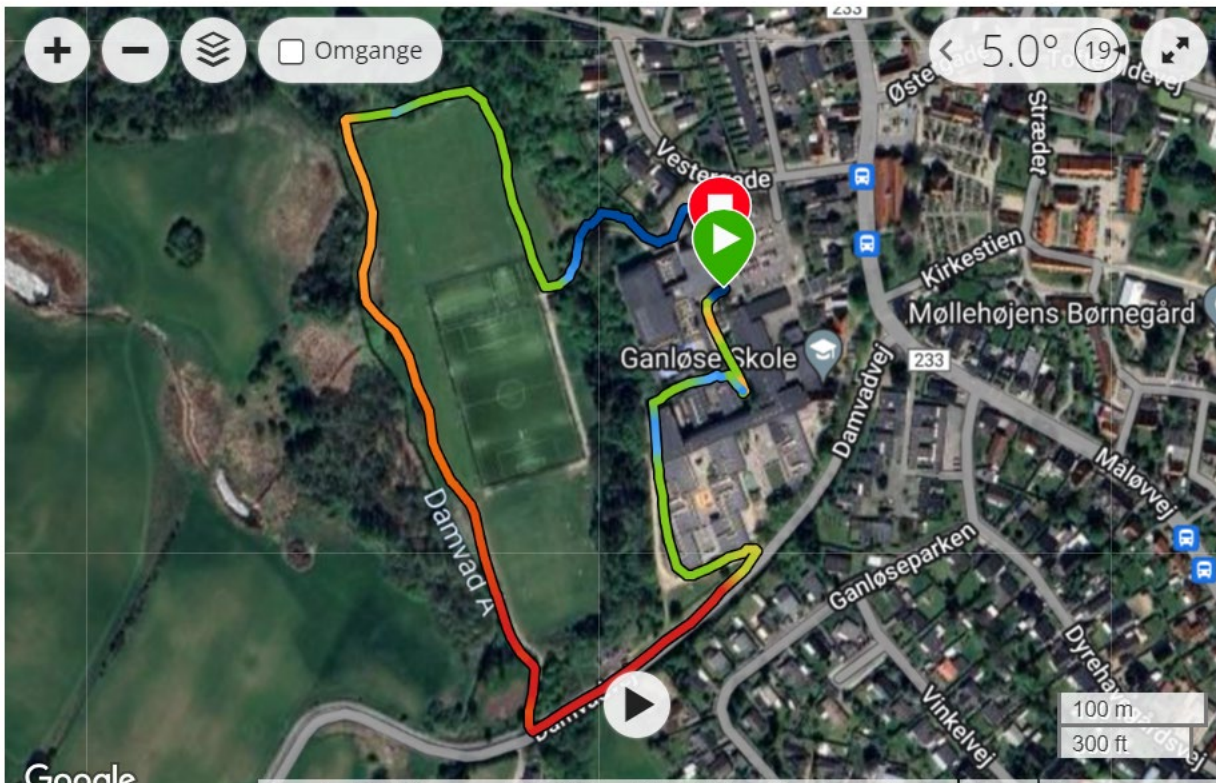
1.39 km  
Distance

7:20.3  
Tid

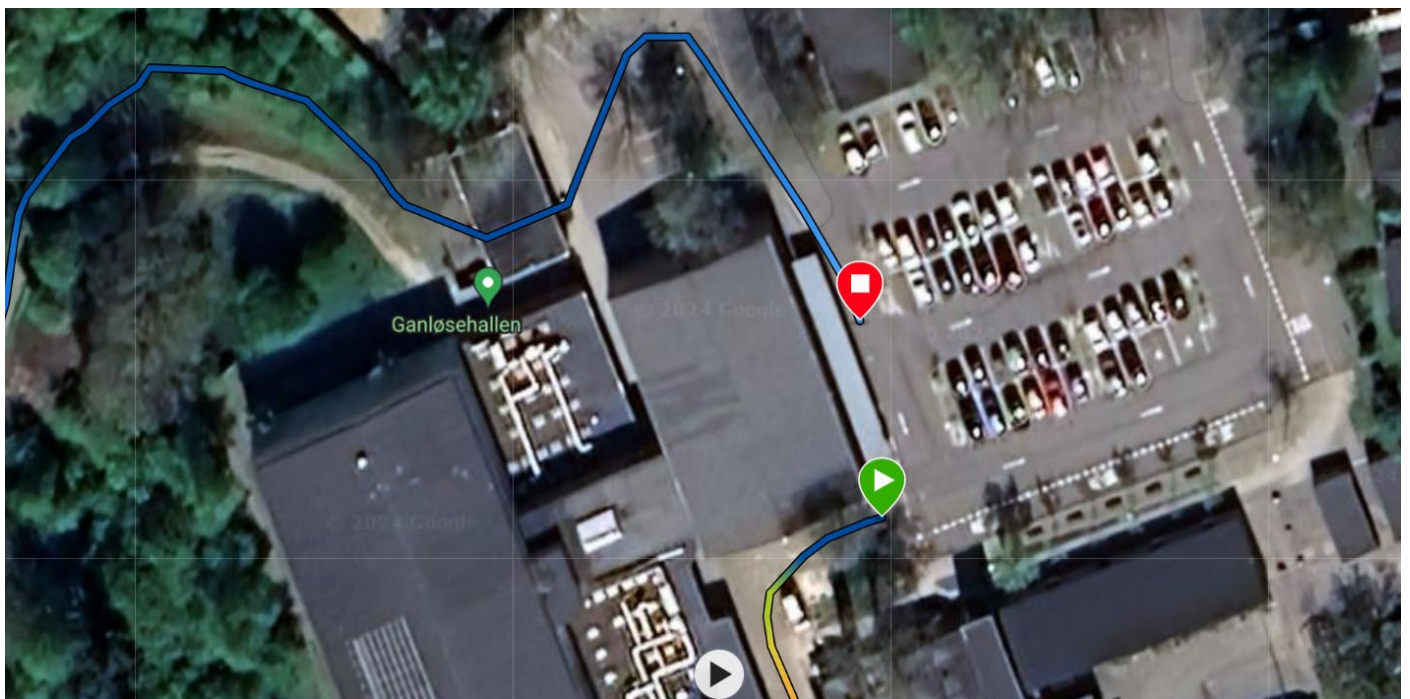
5:18 /km  
Gennemsnitstempo

21 m  
Samlet stigning

57  
Kalorier



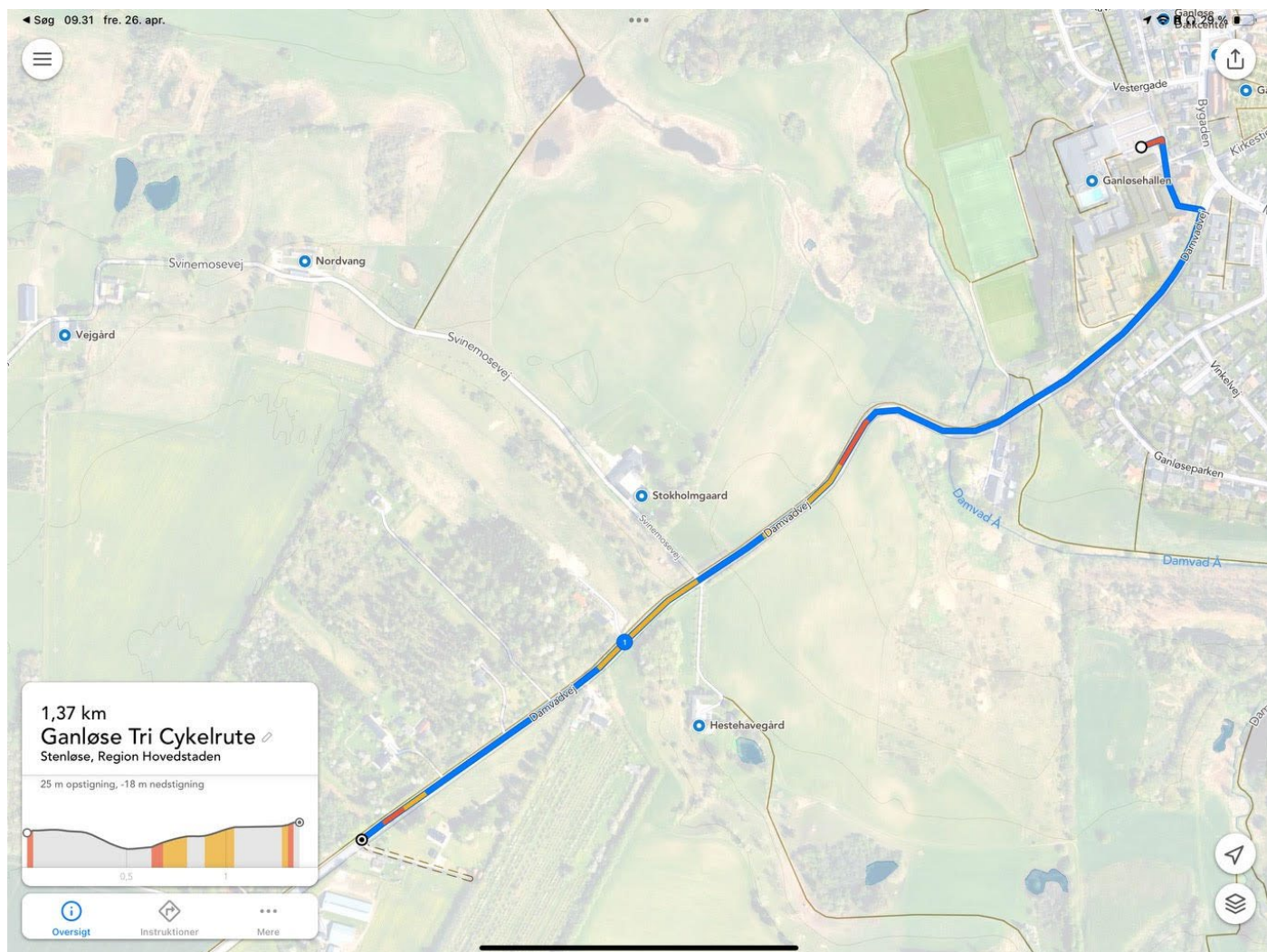
Udsnit af ovenstående- målgang



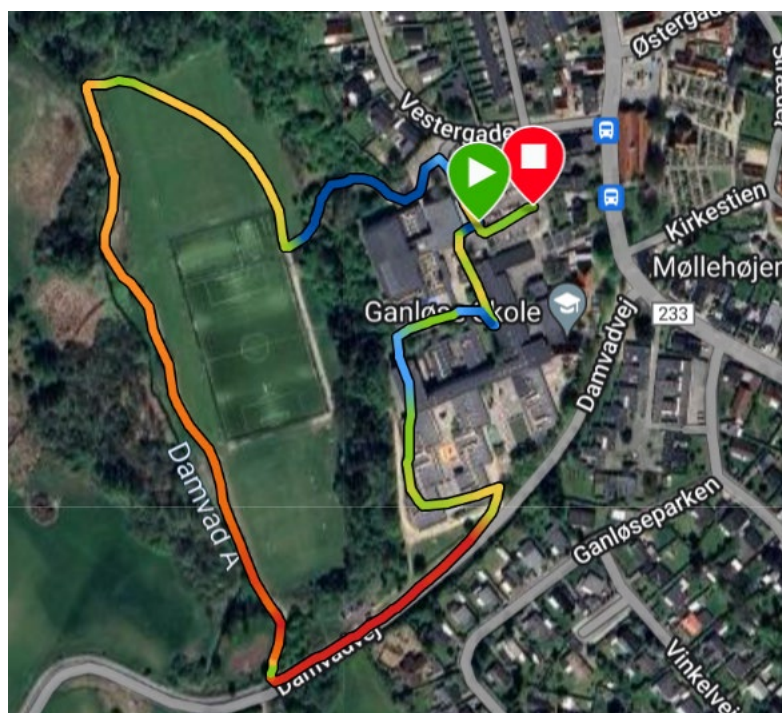


## Race 2 cykling-løb- svøm:

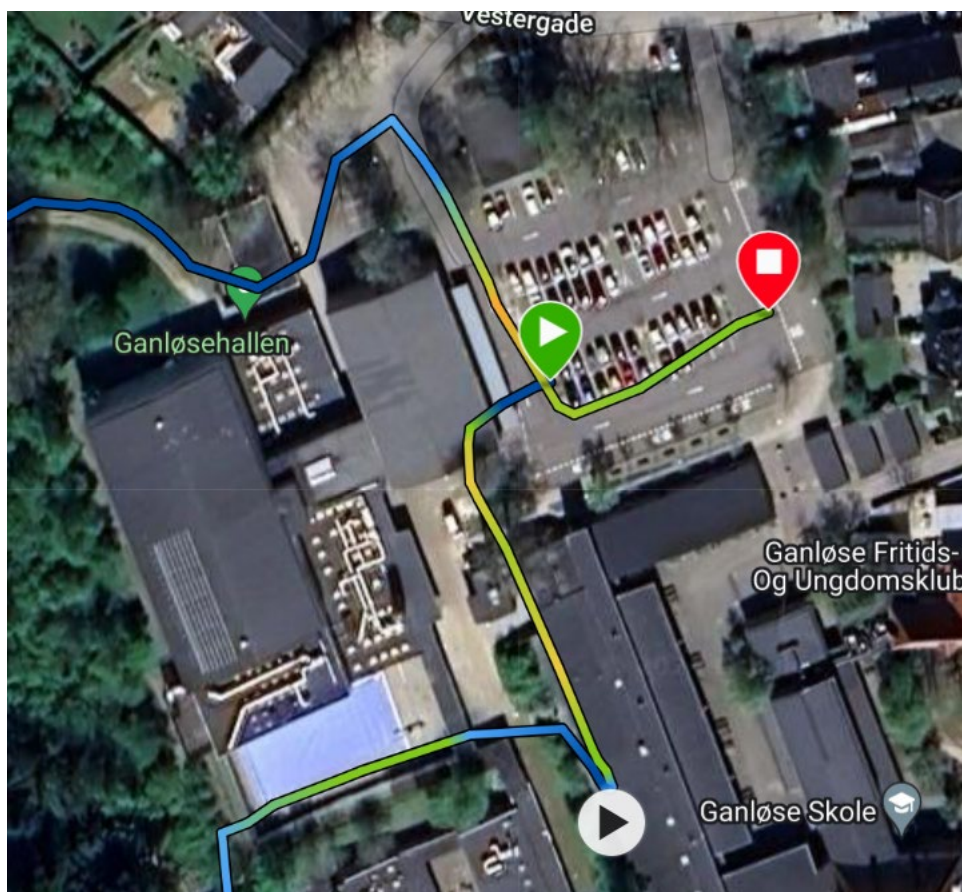
Start med skift til cykel



Løberute race 2: forbi mål og ind i skiftezone fra den anden ende



Udsnit af løberute race 2 omkring skiftezone:



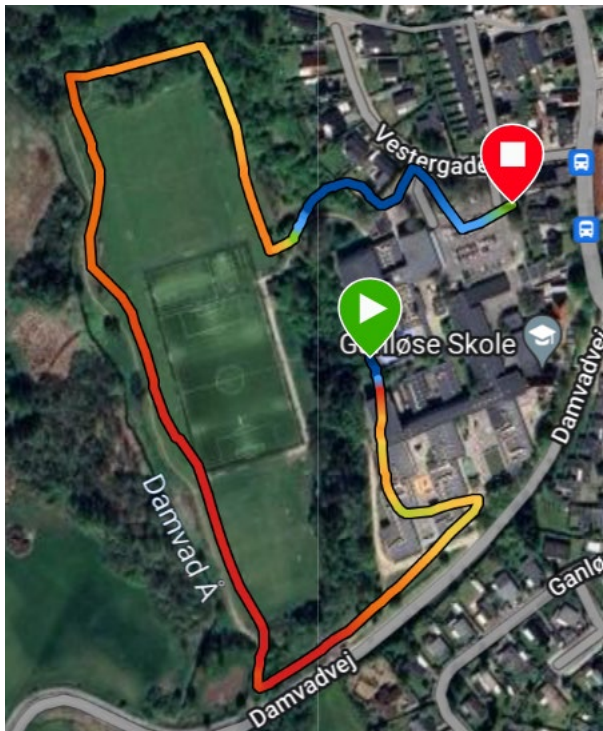
Efter løb skift til svømning: 7 baner, 175 m og løb til mål





### Race 3 - løb-svøm- cykling

Løberute race 3: starten ligger 30 bag svømmebassinet på stien ved siden af skolen så der er plads nok til fælles start i klasserne. Skift til cykling



Efter løb skift til svømning: hovedspring fra lave rampe, 7 baner 175 m- skift til cykling





Ganløsehallen

Ganløsebadet

312 m

### Svøm H2 Og H3

Stenløse, Region Hovedstaden

±0 m stigning



Oversigt



Instruktioner



Mere



