

Børneaquatlon.

Aquatlon – Karlstrup Kalkgrav, 8. juni 2024.

09.00 – 09.30 Registrering er åben BEMÆRK REGISTRERING ligger ved skiftezone på sydsiden af søen.

09.45 Racebriefing ved skiftezone alle (6-7 år, 8-10 år og 11-13 år)

10.00 - Testrunde på løb (frivilligt).

10.05 – Klargøring og Testsvøm (Testsvøm er frivilligt).

10.10 Line up 6-7 år

Cirka 10.12 Start 6-7 år

(må gerne bruge hjælpemidler og have forældre med på svøm)

25 meter svøm + T1 – første skifte

400 meter løb + T2 – andet skifte

25 meter svøm + T3 – tredje skifte

400 meter løb + T4 – fjerde skifte

I alt 50 meter svøm og 800 meter løb.

10.25 - LINE UP 8-10 år og 11-13 år.

Cirka 10.30 start

70 meter svøm + T1 – første skifte

400 meter løb + T2 – andet skifte

70 meter svøm + T3 – tredje skifte

400 meter løb + T4 – fjerde skifte

70 meter svøm + T5 – femte skifte

400 meter løb til målgang

I alt 210 meter svøm og 1200 meter løb.

Sikkerhedsanbefalinger for Aquatlon

Disse fremgår af forbundets regler for Aquatlon 8.7.1 d. punkt a -> g.

I Børnetriatlon er der følgende regel-justeringer.

Badehætte må påsættes fra når løbet starter.

Husk at badehætte skal lægges i kassen efter sidste skifte – dvs. lige før der løbes i mål.

Præcisering:

Svømmebriller skal være væk fra øjnene under løb - udenfor skiftezone.

Løberuten



● Gule Prikker = Løberute – løb i pilenes retning.

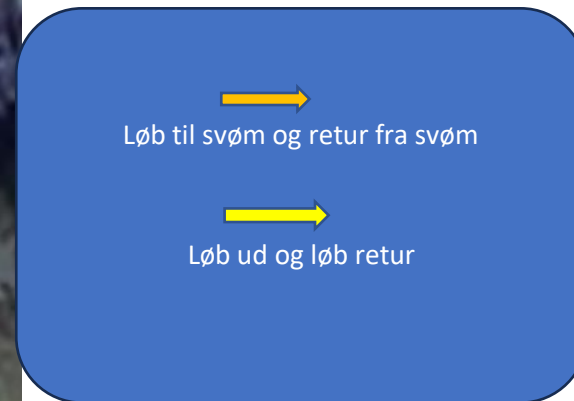
SKIFTEZONE og målgang - Børne aquatlon

Gule pile – løb ud og løb retur

Orange pile løb til svøm og retur fra svøm

Lyseblå pile svømmeretning

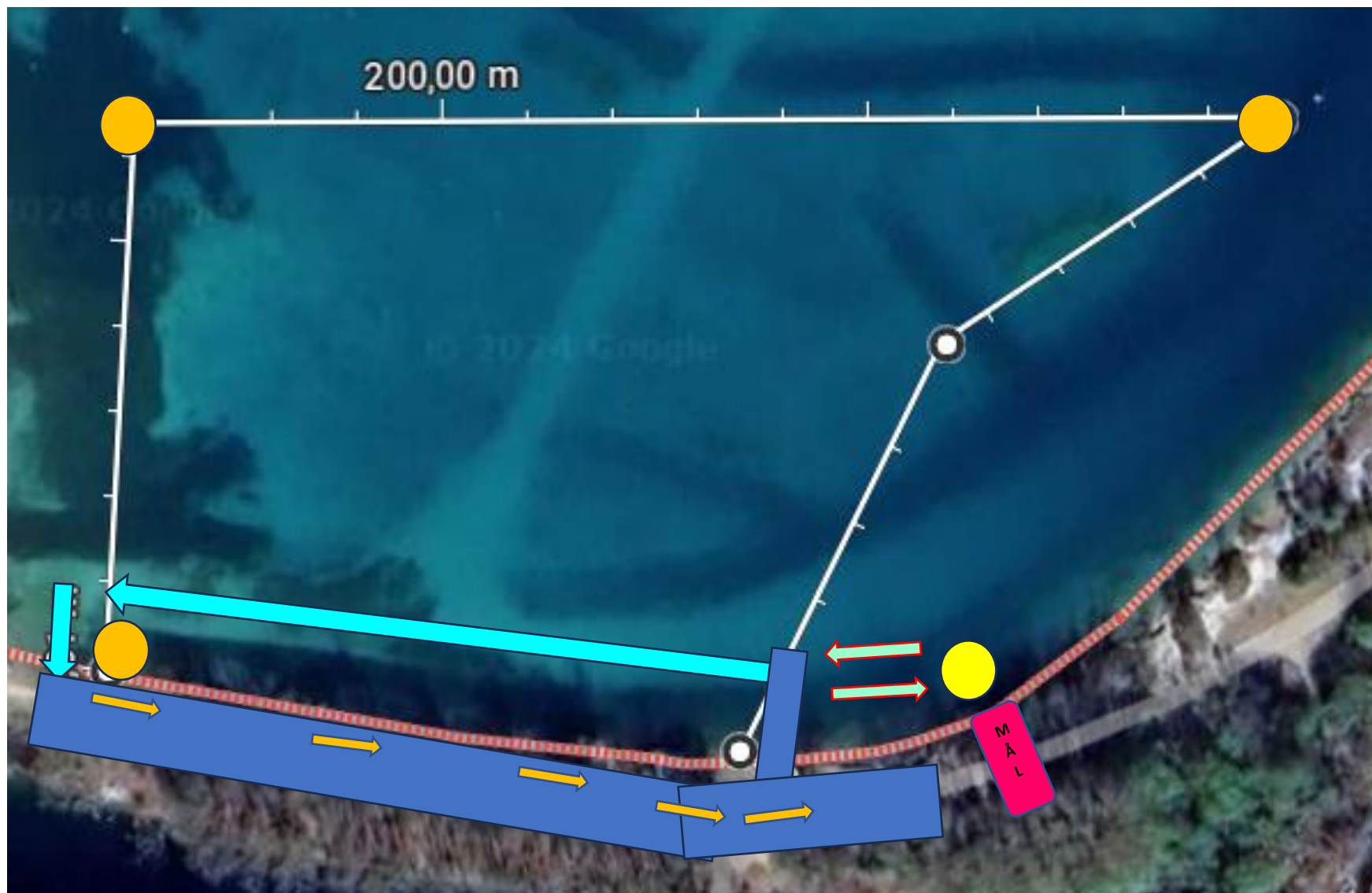
Målgang er efter 3. ide og sidste løb, når målstregen passerer.



Svømmerute - Lysegrøn 25 m = 6-7 årige, Lyseblå 70 m = 8-10 & 11-13 årige.

6-7 årige løber retur til skiftezone ad samme rute, som de løber til svøm.

8-10 og 11-13 årige følger orange pile retur til skiftezonen.



Parkering:

Der er en p-plads på strandsiden af Tåstrupvejen, samt ganske få parkeringspladser på Silovej ved Kalkgraven. Det er også muligt at benytte parkeringspladserne ved Solrød Gymnasium, Solrød Rådhus, Solrødcentret og Munkekærskolen – alle i en afstand af ca. 2 km. fra Kalkgraven.

Bemærk at Højagervej er lukket for al trafik på dagen!

Omklædning og toiletforhold:

Der vil være toiletforhold i skiftezone, men de vil være begrænsede. Derudover henvises til toiletterne på McDonalds og Q8 mindre end 500m fra Kalkgraven.

Registrering – VIGTIGT at komme i god tid, der kan være langt fra PARKERING til registrering!

Registreringszonen åbner kl. 9.00, og herefter vil startnumre kunne afhentes.

Vi opfordrer til at holde god afstand.

Oplys blot navn ved ankomst og startnummer bliver udleveret.

Vigtigt at huske et løbebælte! (Alternativt lav et selv af elastik og sikkerhedsnåle)

Registreringszonen er placeret i ved skiftezone på bagsiden af søen – så fra man ankommer til Kalkgraven er der cirka 550 meter til registreringen.

Med venlig hilsen



Henrik Kjær Larsen
Stævneansvarlig