



# *Ogge Triathlon 2009*

-

## *informasjon*

Velkommen til Iveland kommune – til Iveland idrettslag sitt femte triathlonarrangement på fem år!

Vi håper det skal bli en flott opplevelse for DEG som utøver og for alle andre som er involvert under arrangementet.

I dette lille heftet finner du nødvendig informasjon om Ogge Triathlon.

### **Deltakerposen:**

Innhold:

- \* Startnummer
- \* Buksestrikk ca 1 meter
- \* 2-4 sikkerhetsnåler
- \* Badehette m/nummer på
- \* Laminert nummer + to strips
- \* Informasjonsskriv (det du leser nå!)

Startnummer festes i buksestrikken. Ved sykling SKAL startnummeret være synlig på ryggen. Ved veksling til løping snus startnummeret slik at det er synlig på brystet. Startnummeret festes med minimum 2 sikkerhetsnåler.

Badehette SKAL benyttes under svømming. Den beholdes på hodet frem til tøyskifte på plenen foran Ogge gjesteheim.

Nummeret ditt SKAL festes foran på sykkelen ved hjelp av to sticks. Dette vil gjøre det enklere for arrangøren.

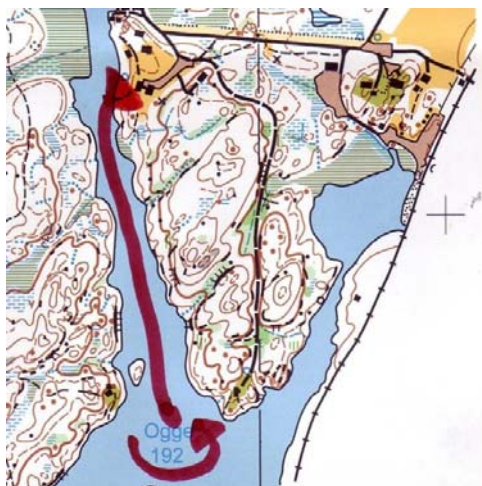
## Konkurransen:

Ogge Triathlon består av tre ulike distanser:

- a) 12 – 13 år: Svømme 200 meter – sykle 10 km – løpe ca 2 km
- b) 14 – 17 år: Svømme 700 meter – sykle 20 km – løpe ca 4 km
- c) Alle andre: Svømme 700 meter – sykle 43 km – løpe ca 8 km

*Dette informasjonshefte gjelder for gruppe b)*

## **Svømmetrase:**



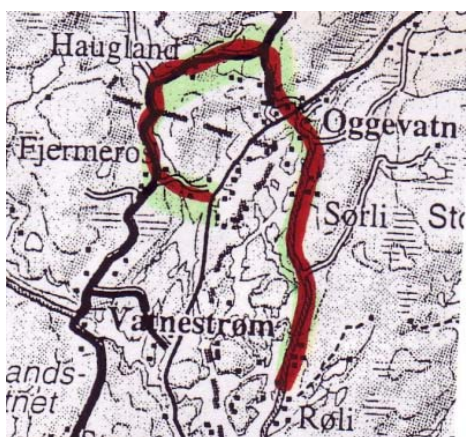
Svømmetrassen skal være godt merket.  
Ytterst er det merket egen ut- og innsvømmingsbane.

Det er grunt i denne bukta, bortsett fra en "renne" som går midt i. Svømmetrassen er lagt i denne renna. Av den grunn er banen noe svingete.

Pass på og hold deg innenfor merket område. Utenfor kan du evt. komme borti gjørme.

Det vil være to følgebåter tilstede og tre vakter langs land.

## **Sykeltrase:**



Kjør ut på rv 405 – retning nord.  
Etter ca 5 km svinger man av mot Birkeland /  
Oggevann st. Følg veien ca 5 km frem til Joreid.

Retur samme vei tilbake til Ogge gjesteheim.

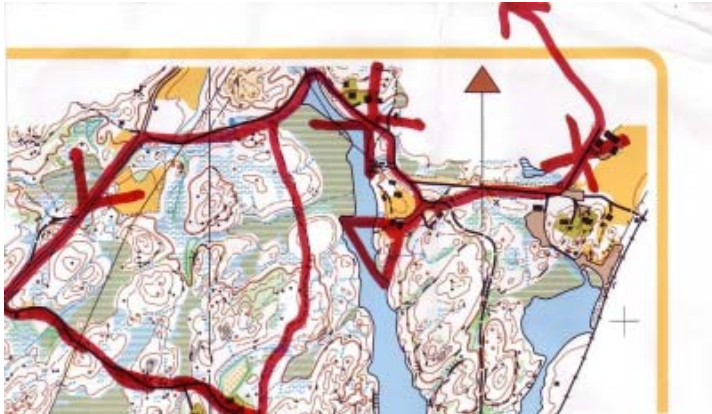
Ved Joreid vil det stå en vakt som forteller deg at du skal snu.

Det vil være vakter i krysset mot Birkeland /  
Oggevann stasjon.

Drafting (å ligge på hjul) er ikke tillatt

**Sykkelhjelm er påbudt!**

## Løpetrase:



### *Publikumsvennlig løype!*

Løypa går først ca 1 km på asfalt – ut på riksvei og følg den 400 meter - før man svinger inn på en kjerrevei i retning sørøst.

Etter noen hundre meter kommer man til to bygninger (et hus) og en eng på høyre side.

Fortsett rett frem ca 30 meter så kommer en ut på merket løype.

Sving til **venstre** og følg merket løype til Ogge gjesteheim.

Man avslutter med 1,5 km på asfalt/grus forbi Fredheim leirsted med retur samme vei.

### Endring 2009:

*Dere skal ikke innom samlingsplass etter ca 2,5 km men løper direkte mot Fredheim leirsted.*

## Annen Informasjon:

- \* Tøyskifte: Skjer på gressplenen utenfor Ogge gjesteheim.
- \* Dusj: Vi har dessverre ikke tilgang til dusj
- \* Målgang: På plenen utenfor Ogge gjesteheim
- \* Drafting (å henge på hjul): Det er ikke tillatt å henge på hjul under sykkelturen. Vi oppfordrer deltakerne til å ha minst 10 meter i lengderetningen. På grunn av smal veibane vil det ikke være mulig å ligge ved siden av hverandre. Dette er et sikkerhetsspørsmål. Vakter er plassert i løypa.
- \* Mat og drikke: Bananer og saft vil være tilgjengelig ved samtlige vekslinger.
- \* Samlingsplass: En skisse med forklaringer ligger ute på [www.iveland-il.no](http://www.iveland-il.no)
  
- \* SPØRSMÅL?: Ta kontakt med Arnulf Bærheim, tlf. 908-78305 eller Finn Terje Uberg mob. 901-17842.

## **Oppfordring til alle:**

*Ta hensyn til hverandre under hele konkurransen!*

*Det er deltakere fra ca 12 år til over 60 år.*