

Triatlondag søndag 23. juni

Introduksjon og treningsevent

Ullensaker CK i samarbeid med Norges Livredningsselskapet inviterer til en introduksjon og treningsevent for triatlon på Limastranda ved Hurdalssjøen.

Eventets formål er å gi en innføring i triatlon, de ulike distansene som finnes og muligheten til å prøve seg i en konkurransesetting. Det blir mulighet for en – til - en samtaler med erfarne triatleter, introduksjon til idretten og fellesstart med ulike distanser.

Vi er på plassen fra kl 09:00 for innskriving/påmelding. Vi starter gruppene fortløpende fra kl 10:00. Vi vil vurdere om vi deler opp starten med noen minutters intervaller med tanke på antall og aldersspredning. Alle må være innskrevet og klare til start kl 10:00.

Vår utøver Kristian Grue vil fortelle litt om triatlon og komme med gode tips for hvordan man gjennomfører T1 og T2 (skiftesone) på best mulig vis. Kristian vant nylig NM tittelen i Akvatlon, han har flere pallplasser fra Norseman, Norgesmester i langdistanse (70.3), og har en tredjeplass fra EM i fulldistanse. han har også deltatt i Ironman VM 2023. så her kan man få gode tips!

Norges Livredningsselskap vil fortelle litt om grunnleggende sikkerhet ved å svømme i åpent vann. Dette er nyttig kunnskap for både trening og konkurranse.

Vi vil legge til rette for at alle som vil prøve triatlon for første gang, samt de som vil ha en treningsøkt, kan delta.

UCK og NLS vil tilrettelegge slik at man vil ha en trygg ramme for å gjennomføre fellesstartene.

- Vi vil ha på plass livreddere på vannet
- Vi passer på utstyret i skiftesonen
- Vi vil skilte/merke løypene
- Vi har med oss erfarne triatleter som vil veilede og gi gode tips

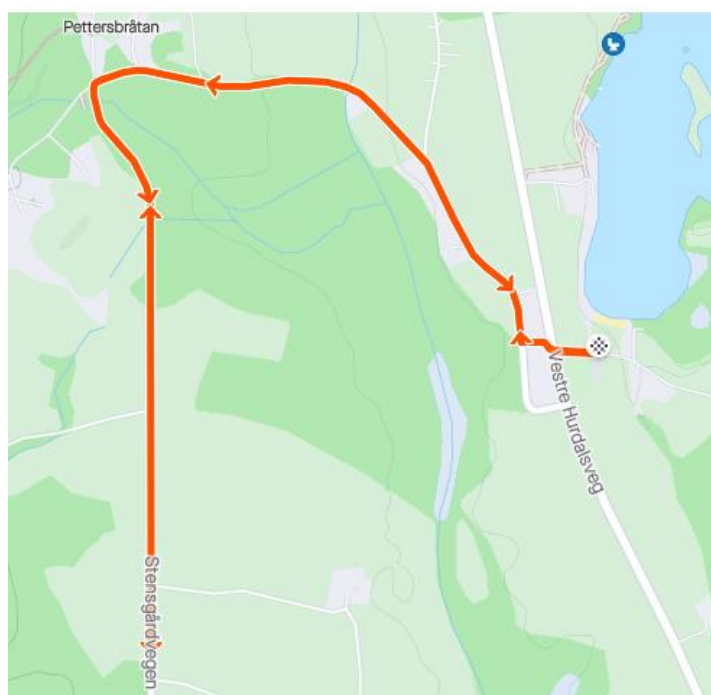
Viktig info om fellesstartene:

Fokus er trening og introduksjon av triatlon, så dette er ikke en konkurranse. Den enkelte må stå for tidtagning om man ønsker det. Alle som deltar, gjør dette på eget ansvar og risiko. Vi setter allikevel noen minimumskrav slik at vi kan gjennomføre eventet på tryggest mulig måte. Alle som deltar må ha et minimum av svømmeferdigheter, alle må ha badehette med sterk farge (har du ikke så får du av oss), sykkelen må ha godt fungerende bremses og man må bruke sykkelhjelme på hele sykkeldele. Bremses og hjelme blir sjekket før start (slik man gjør i konkurranser), og dette må fungere for å få lov til å delta. I tillegg anbefaler vi at man bruker baklys. For de som sykler eller løper på offentlig vei minner vi på at de må følge trafikkreglene. Det blir noe å drikke og spise til alle som deltar.

Gruppe 2, triatlon:

En triatlon med 80m svømming, 5km sykling og løpe 500m. Dette er samme løype som gruppe 1, men den har med en sykkel i midten. Sykkeldelen går langs Stengårdsvegen i 2,5 km før man snur og sykler samme veg tilbake. Løypen går over Hurdalsveg og på Stengårdsvegen som vil ha normal trafikk, så det vil være opp til de foresatte å bestemme om barna/ungdom kan delta i denne gruppen. Alle deltagere må være godt vant med å ferdes i trafikken på sykkel. Vi vil ha på plass hjelpere ved kryssningen av Hurdalsveg, samt at vi skilter at vi har trening på Stengårdsvegen.

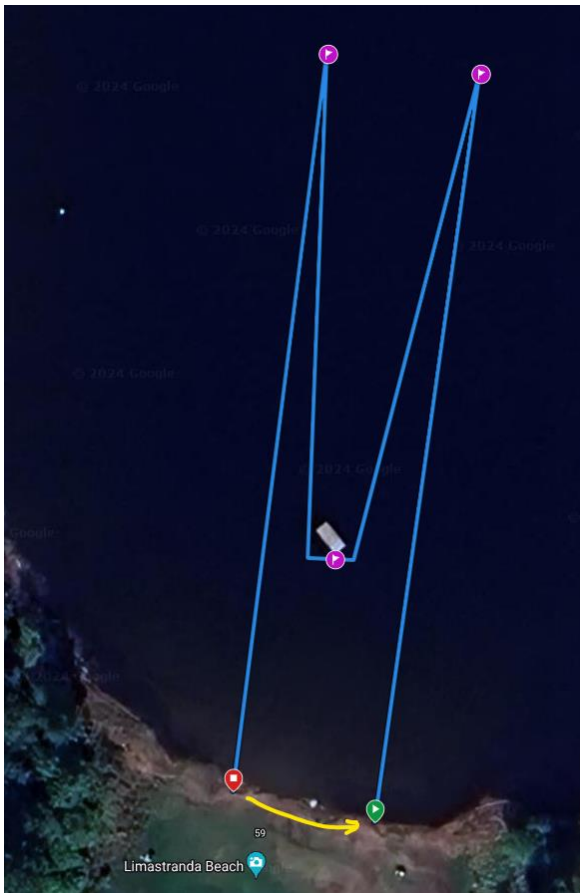
Sykkel 5km:



Gruppe 3, triatlon sprint distanse:

Distansen 750m svømming – 20km sykling – 5km løping. Dette er for de fra 18 år og oppover. Starten vil være på Limastranda. Man svømmer en M-form 2 runder, ved runding løper man på stranda et lite stykke tilbake til start for å svømme andre runde. Når man er ferdig med svømmingen, løper man opp til skiftesonen der sykkelen står og venter. Sykkelløypen går opp og ut på Hurdalsveg, man tar nordover og sykler til man kommer til busslommen på Rustad (vi skilter vendepunktet). Der snur man og sykler tilbake til skiftesonen. I skiftesonen setter man fra seg sykkelen og løper over Hurdalsveg og langs Stengårdsvegen i 2,5 km før man snur og løper tilbake til mål.

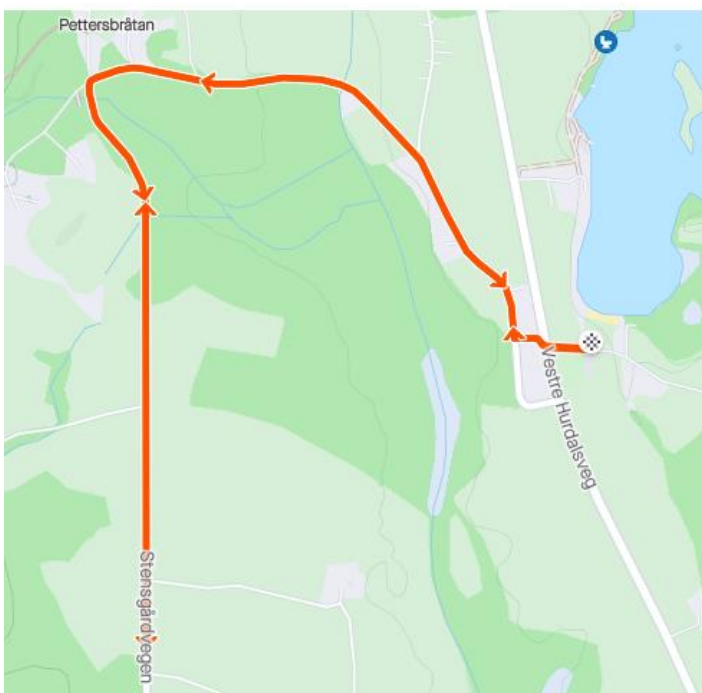
Svømming 750m:



Sykkel 20km:



Løping 5km:



Dette er trening så er det mulighet for den enkelte å gjøre løypen kortere om man ønsker det, med eks. å svømme en av to runder på svømmedistansen.