

## Vejledning til Familie-tri

### Familietri består af 5 dele:

1. Børne-tri for 7-12 årige og 13-15 årige
2. Familie-tri-stafet for unge og voksne, der vil prøve en ultrakort triatlon (ingen aldersbegrænsning, man skal blot kunne svømme 200 m) – man er 3 pr. hold.
3. BMI-tri (det er en 4-18-3.2 men har separat tilmelding via <http://bmibrikken.dk/> )
4. Skole-tri (4-18-3.2 for Herlufsholms kostskoles elever og gæster)
5. Familietri (4-18-3.2) for unge og voksne (fra 13 år).

Hele arrangementet afvikles i nævnte rækkefølge

Nedenfor er beskrevet, hvad en triatlon er generelt og hvordan hvert enkelt arrangement afvikles.

### Generelt om triatlon

Triatlon er en samlet udøvelse af først svømning herefter skift til cykling og til sidst skift til løb, hvor det er den samlede tid, der er det endelige resultat.

For at opnå et godt flow skal man overveje sin påklædning og hvordan man vil skifte mellem de enkelte discipliner. Der er altid en skiftezone hvor ens cykel holder og hvor man kan have de ting, man ellers måtte have brug for (cykelhjelm (obligatorisk) og eks. cykelsko til klik-pedaler eller løbesko, shorts, trøje, håndklæde, ekstra trøje, nr. bælte, mv.). Der er kasser i skiftezone, man kan komme sine ting ned i, så der er styr på dem.

Har man brug for væske/energi (gælder dog mest lange distancer), kan man have væske på cyklen og energi med i små lommer på tøjet eller liggende i sin kasse i skiftezone.

Området er under opsyn og ingen udover triatleterne har adgang til området, så man kan roligt have sine ting liggende.

Tidtagningen foregår med elektronisk med chip. Chip udleveres sammen med papir løbs nr. ved registrering inden start.

Læs endvidere flere detaljer under hvert arrangement, og et godt råd er, at lægge sin egen plan og gennemgå den med sig selv, hvordan man vil gøre. For når først uret tikker, kan man godt stresse lidt - men det er sjovt ☺

## **Børnetri for 7-12 årige og 13-15 årige**

Denne triatlon består af 50 m svømning i svømmehal, 4 km cykel (inkl. cykelhjelm som ER obligatorisk) på lukket sti (Fodsporet) og 1,6 km løb på området omkring Herlufholm hallerne og fodboldbanerne (1 omgang).

Man starter med svømningen (i vandet), som foregår i Herlufsholm svømmehal, hvor der skal svømmes to baner. Har man en tridragt eller lignende kan man svømme i det eller også svømmer man i badebukser/badedragt (badehætte og svømmebriller er også tilladt). Herefter løber man direkte fra svømmehallen (sideudgangen i selve svømmehallen) ud i skiftezone.

I skiftezone kan man have et håndklæde, hvis man synes – ellers fortsætter man bare. Husk man nemt holder varmen, når man rører sig. Man gør sig klar til cyklingen, ifører sig cykelhjelm, sko, papir løbs nr. der sidder i elastik (eller sikkerhedsnåle!) og skal sidde foran på maven - og så afsted på cykelruten. Husk man må først sætte sig op på cyklen, når man er kommet ud af skiftezone

Man må IKKE modtage hjælp fra andre i skiftezone (heller ikke forældre!).

Cykelruten er en afmærket rute på 4 km. på Fodsporet (2 km ud og vend (der står en vagtpost) og 2 km hjem). Man skal køre i højre side og i øvrigt overholde almindelige færdselsregler.

Efter cykelturen kommer man tilbage i skiftezone (husk at stå af før man løber ind i skiftezone) og sætter sin cykel og tager cykelhelmen af, og fortsætter herefter ud på løbet.

Løberuten er en afmærket rute rundt om Herlufsholm hallerne og man løber langs jernbanen og rundt om fodboldbanerne. Når man nærmer sig mål, vil der stå en vagtpost og dirigere mod mål.

Der er separat plan for cykelrute (grøn rute), løberute (sort rute) og for skiftezone. På planen for skiftezone kan man se, hvordan man kommer fra svømmehallen, ud i skiftezone, videre ud med cyklen og hvordan man returnerer, samt hvordan man løber ud på løberuten og til sidst hvordan man løber i mål.

Det er super vigtigt, at man gør disse ting rigtigt både ad hensyn til, at man hverken cykler eller løber hinanden ned, samt at alle cykler og løber samme ruter og, at man kan tage tid på hver enkelt deltager!

## **Familietri – stafet (3 deltagere pr. hold ingen aldersbegrænsning man skal blot kunne svømme 200 m)**

Denne triatlon består for hver af de 3 deltagere på holdet af 200 m svømning i svømmehal, 4 km cykel (inkl. cykelhjelm som ER obligatorisk) på lukket sti (Fodsporet) og 2 km løb på området omkring Herlufsholm hallerne og fodboldbanerne (1 omgang).

De tre deltagere udfører i rækkefølge den hele triatlon, før den næste starter. Dvs. den første deltager svømmer, cykler og løber før deltager to starter på svømning, cykling og løb osv. Når tredjemanden er i mål, er stafetten slut.

Start og skiftet for stafetten foregår i skiftezone (afmærket område se kort m. stjerne), hvor den som løber i mål overdrager chippen (sidder om anklen med velcrobånd) til den, som skal fortsætte (som påsætter chippen om anklen). Dvs. både ved start og ved stafetskifte skal der løbes fra skiftezone ind i svømmehallen – gennem svømmehallens normale indgang!

Svømningen foregår i Herlufsholm svømmehal, hvor der skal svømmes 8 baner. Ved indtjekning får man angivet hvilken bane ens stafethold skal svømme i. Der vil stå en på bassinkanten og hjælpe med at tælle baner. Når man har svømmet 150 m, vil der blive stukket en plade ned i vandet, så man kan se, at man kun skal svømme to baner mere. Har man en tridragt eller lignende kan man svømme i det eller også svømmer man i badebukser/badedragt (badehætte og svømmebriller er også tilladt). Herefter løber man direkte fra svømmehallen (sideudgangen i selve svømmehallen) ud i skiftezone.

I skiftezone kan man have et håndklæde, hvis man synes – ellers fortsætter man bare. Husk man nemt holder varmen, når man rører sig. Man gør sig klar til cyklingen, ifører sig cykelhjelm, sko, papir løbs nr. der sidder i elastik og skal sidde foran på maven - og så afsted på cykelruten. Husk man må først sætte sig op på cyklen, når man er kommet ud af skiftezone.

Det er ikke tilladt at modtage hjælp i skiftezone – andet end fra stafetholdets deltagere!

Cykelruten er en afmærket rute på 4 km. på Fodsporet (2 km ud og vend (der står en vagtpost) og 2 km hjem). Man skal køre i højre side og i øvrigt overholde almindelige færdselsregler.

Efter cykelturen kommer man tilbage i skiftezone (husk at stå af før man løber ind i skiftezone) og sætter sin cykel og tager cykelhjelm af, og fortsætter herefter ud på løbet.

Løberuten er en afmærket rute rundt om Herlufsholm hallerne og man løber langs jernbanen og rundt om fodboldbanerne. Når man nærmer sig mål, vil der stå en vagtpost og dirigere mod mål.

Der er separat plan for cykelrute (grøn rute), løberute (sort rute) og for skiftezone. På planen for skiftezone kan man se hvordan man kommer fra svømmehallen, ud i skiftezone, videre ud med cyklen og hvordan man returnerer, samt hvordan man løber ud på løberuten og til sidst, hvordan man løber i mål. Der vil også være en afmærkning for hvor man skifter stafetdeltager – husk overdragelse af chip!

Det er super vigtigt, at man gør disse ting rigtigt både ad hensyn til, at man hverken cykler eller løber hinanden ned, samt at alle cykler og løber samme ruter og, at man kan tage tid på hver enkelt deltager!

### **BMI-, Skole- og Familietri (4-18-3.2) fra 13 år**

Denne triatlon består af 400 m svømning i svømmehal, 18 km cykel (inkl. cykelhjelm som ER obligatorisk) på afmærket rute og 3.2 km løb på området omkring Herlufsholm hallerne og fodboldbanerne (samme rute 2 gange).

Man starter med svømningen (i vandet) foregår i Herlufsholm svømmehal, hvor der skal svømmes 16 baner. Afhængigt af hvor mange der deltager, inddeles man i heat, så der kun svømmer max. 4 i hver bane. I hver bane har man hver sin farve badehætte på og der vil stå en på bassinkanten og hjælpe med at tælle baner. Når man har svømmet 350 m, vil der blive stukket en plade ned i vandet, så man kan se, at man kun skal svømme to baner mere. Man kan med fordel aftale svømme rækkefølge i de enkelte baner, afhængigt af hvor hurtigt man svømmer. Har man en tridragt eller lignende kan man svømme i det eller også svømmer man i badebukser/badedragt (svømmebriller er også tilladt). Efter svømningen løber man direkte fra svømmehallen (sideudgangen i selve svømmehallen) ud i skiftezone.

I skiftezone kan man have et håndklæde, hvis man synes – ellers fortsætter man bare. Husk man nemt holder varmen, når man rører sig. Man gør sig klar til cyklingen, ifører sig cykelhjelm, sko, papir løbs nr. der sidder i elastik og skal sidde foran på maven - og så afsted på cykelruten. Husk man må først sætte sig op på cyklen, når man er kommet ud af skiftezone.

Det er IKKE tilladt at modtage hjælp fra andre!

Cykelruten er en afmærket rute på 18 km. ud ad Herlufholm Allé, drej til højre ad Slagelsevej ud til rundkørslen mod omfartsvejen og videre ud til rundkørslen mod Karrebæk. Ved Stenbæksholm er der vendepunkt. Herefter returnerer man tilbage af Karrebækvej, drejer ud mod omfartsvejen, gennem rundkørslen ind ad Slagelsevej, hvor man kort efter drejer til venstre ind mod Ladby. Man følger Ladbyvej, til man kan dreje til højre ad Fodsporet og herefter fortsætte direkte mod Herlufsholm idrætsanlæg og skiftezone, man kommer fra. Der vil være afmærkninger samt vagtposter, hvor det skønnes nødvendigt. Man skal køre i højre side og i øvrigt overholde almindelige færdselsregler. Derudover må man ikke ligge på hjul. Der skal være ca. 10 m mellem hver og hvis man vil overhale, skal det ske over max. 30 sek. hvor den som overhales, skal lade sig falde tilbage.

Efter cykelturen kommer man tilbage i skiftezone (husk at stå af før man løber ind i skiftezone) og sætter sin cykel og tager cykelhjelm af, og fortsætter herefter ud på løbet.

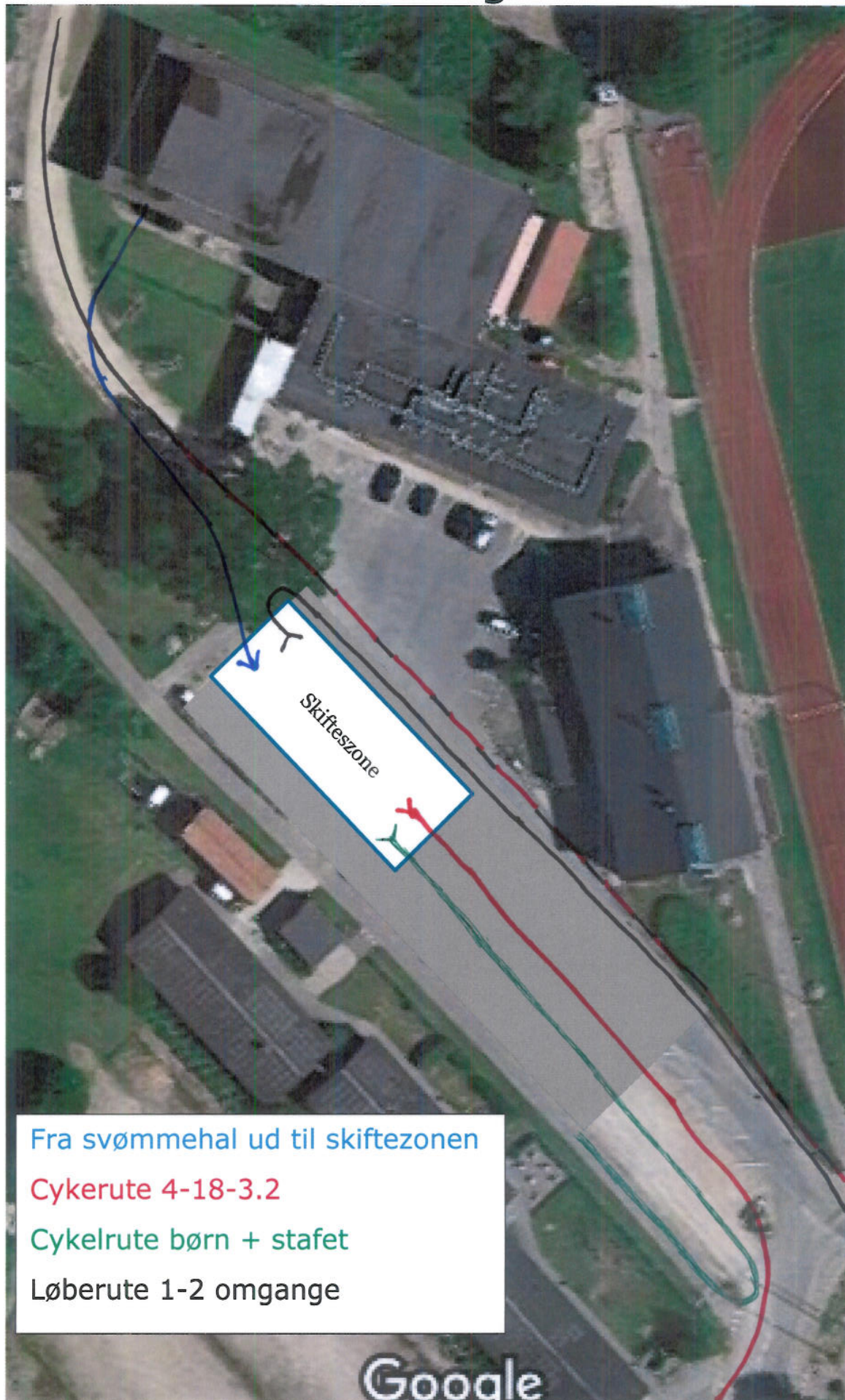
Løberuten er en afmærket rute rundt om Herlufsholm hallerne og man løber langs jernbanen og rundt om fodboldbanerne. Når man nærmer sig målområdet, vil der stå en vagtpost og anvise vejen mod mål og mod anden omgang. Man er selv ansvarlig for at løbe to omgange.

Der er separat plan for cykelrute (rød rute), løberute (sort/rød rute) og for skiftezone. På planen for skiftezone kan man se hvordan man kommer fra svømmehallen, ud i skiftezone, videre ud med cyklen og hvordan man returnerer samt hvordan man løber ud på løberuten, og til sidst hvordan man løber i mål.

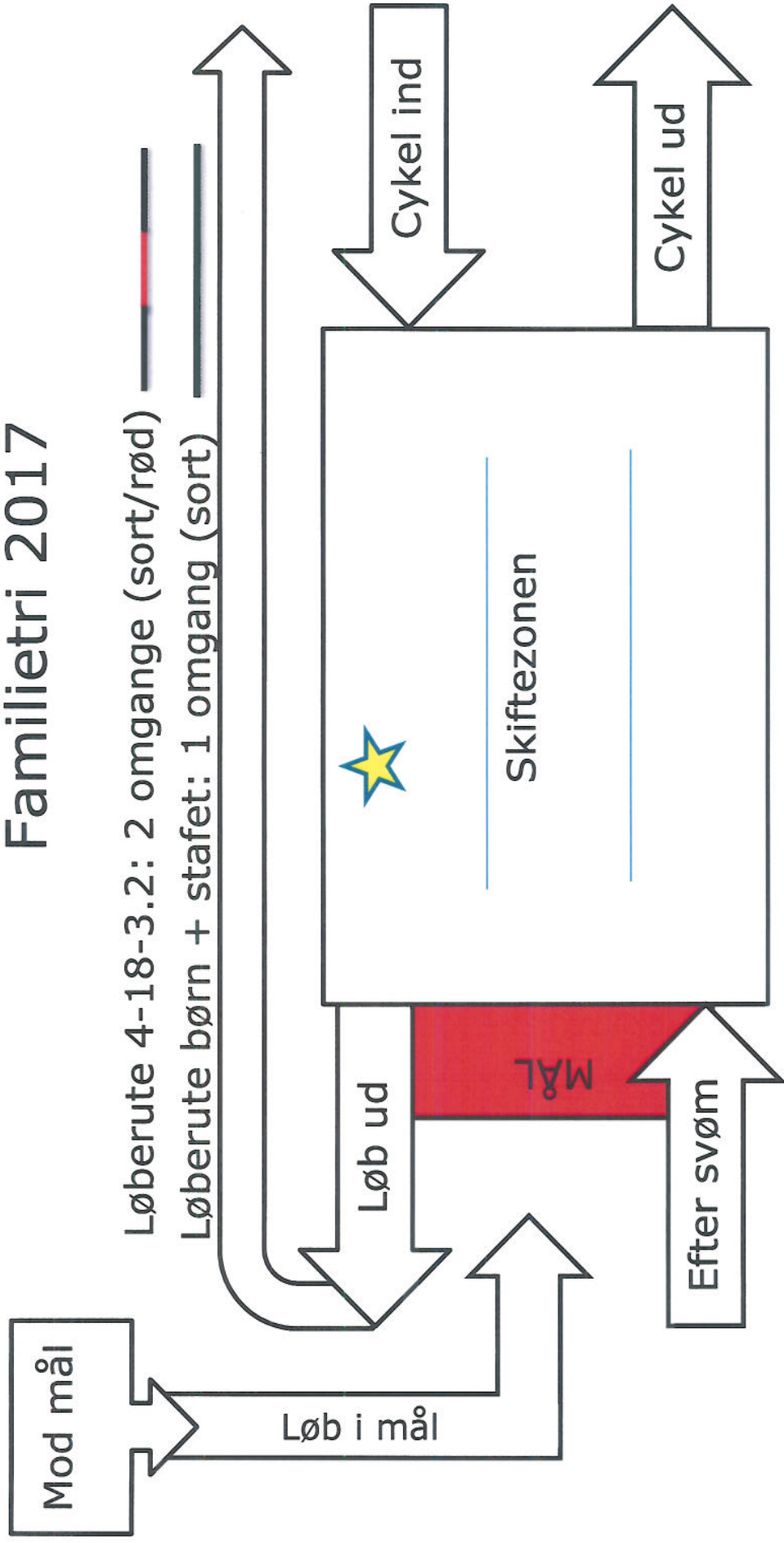
Det er super vigtigt at man gør disse ting rigtigt både ad hensyn til at man hverken cykler eller løber hinanden ned, samt at alle cykler og løber samme ruter og, at man kan tage tid på hver enkelt deltager!

# Familietri 2017

## Oversigt



# Familietri 2017



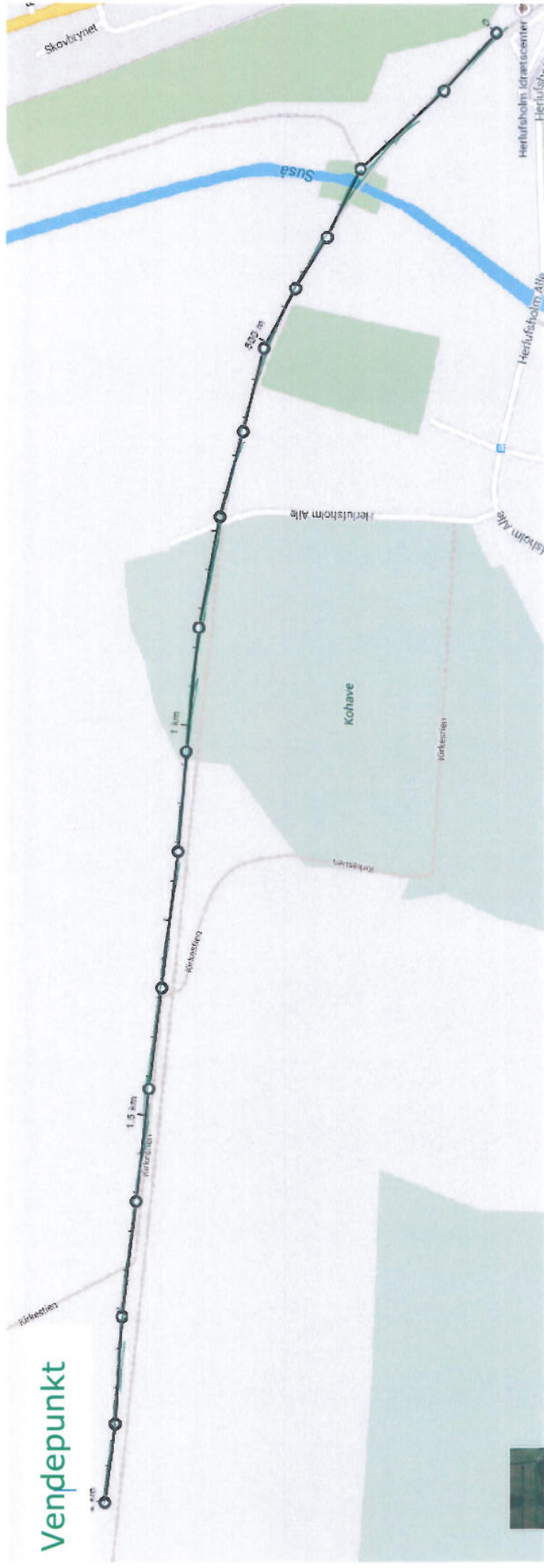
= Stafet skifte – husk at overdrage chip

Cykelrute 4-18-3.2

Cykelrute børn + stafet (grøn)

# Familietri 2017

## Cykelrute børnetri + stafet

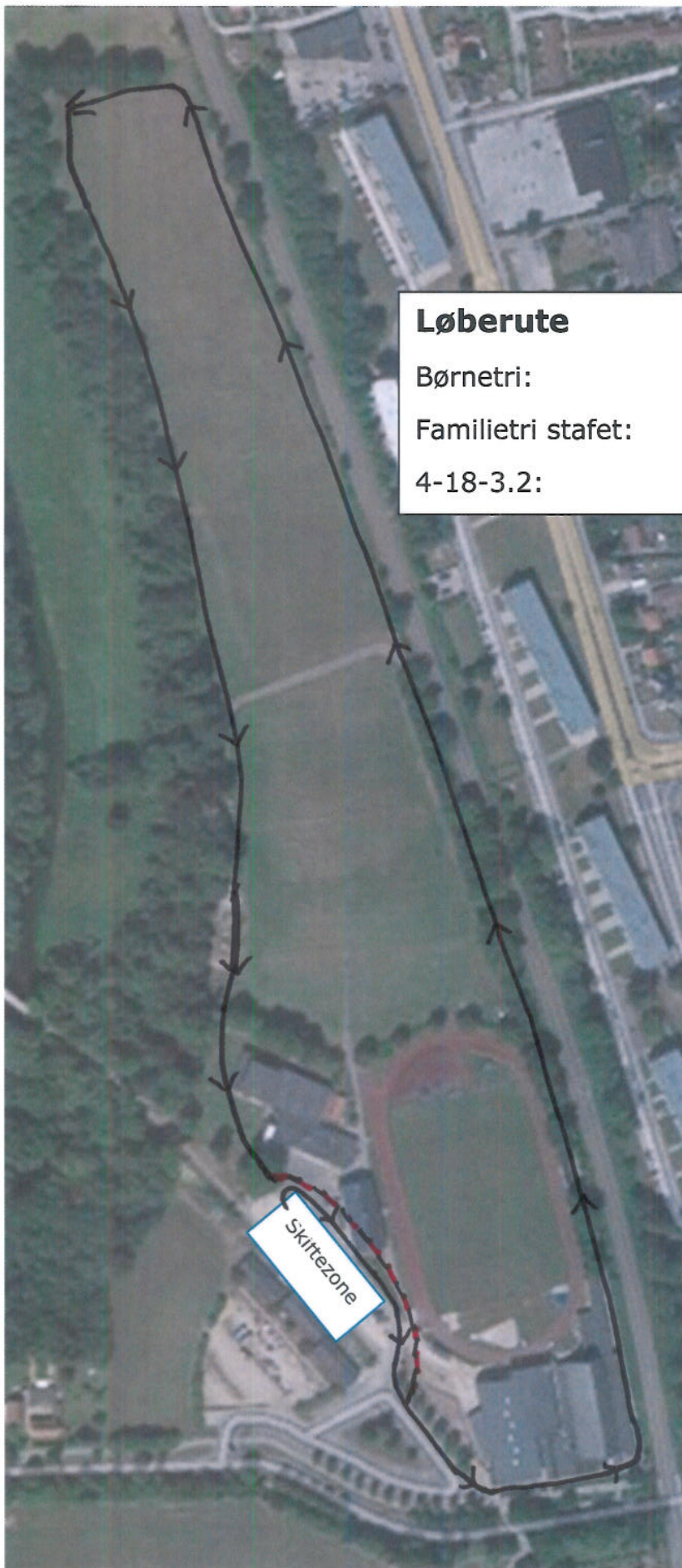






Familietri 2017  
Cykelrute 4-18-3.2

# Familietri 2017



## Løberute

Børnetri:	1 omgang (sort)
Familietri stafet:	1 omgang (sort)
4-18-3.2:	2 omgange (sort-rød-sort)