

Start-PM och Information Råda Prova-på-triathlon 2018.

Mölnadal Outdoor IF hälsar tillsammans med våra medlemmar välkomna till att träna triathlon.

Sista tisdagen i varje i maj, juni och juli månad samt näst sista tisdagen i augusti. 2018: 29/5, 26/6, 31/7 och 21/8.

Avgiften är 100:- och då ingår tidtagning med resultatlista i nummerlappsordning. Parkeringsavgift varierar från 0kr till 20kr beroende på var du väljer att parkera, se karta över parkeringsplatser nedan. Det finns även möjlighet att köpa racebelt för 100kr.

Medtag gärna jämna pengar eller betala till MOIF:s Swish på nr. 1232 813 053 – visa kvittens i samband med din registrering på plats. Träningen är sanktionerat av Triathlonförbundet, alla deltagare är olycksfallsförsäkrade via Folksam.

Start kl 19:00 i vattnet för långa klassen, korta startar 3min efter långa. Anmälan och information från kl 18:00. Sista tillfället är start och genomgång tidigare lagt 30min pga mörker. Ingen föranmälan krävs men anmäl dig gärna på facebookeventet så vi vet ungefär hur många som kommer. Vi har en gemensam genomgång av kort/lång bana och hur det fungerar, i god tid ca 20min innan start. Genomgång barnklassen sker i växlingsområdet 19:00 då alla vuxna lämnat för simstarten och det lugnat ner sig i växlingsområdet.

Medtag egen utrustning, se nedan för förslag - cykelhjälm är obligatorisk.

Följande distanser erbjuds varje tillfälle:

SIM 750 m // CYKEL 18 km // LÖP 5 km Vuxen Cykling i trafik.

SIM 200 m // CYKEL 9 km // LÖP 2,5 km Vuxen, ungdom Cykling i trafik

Följande barn- och ungdomsdistans erbjuds även – dock EJ vid första tillfället 29/5:

SIM 50 m // CYKEL 2.5 km // LÖP 1 km. Barn Cykel/löp ej i trafik. Gratis, utan tidtagning.

Förälder bestämmer vilken distans som är lämplig för sitt barn/ungdom – barn- eller ungdomsdistans.

Tänk på att det är träning och INTE tävling, vi är alla här för att ha roligt! Ta det lugnt och respektera trafikregler, medtrafikanter och de andra som också tränar. Det går utmärkt att stå över någon av grenarna, då det bara är träning.

SIMNING: Utrustningsförslag: *Simglasögon, öronproppar, simmössa, våtdräkt.*

Starten 200m simbanan utgår från de gula bojarna utanför sandstranden, runda vänster röd boj och tillbaka till stranden. Moturs simning.

Starten 750m utgår även den mellan de gula bojarna utanför sandstranden. Runda höger röd boj, tillbaks till vänster röd boj och runda startens gula boj närmast stranden för att påbörja varv två. Detta varv avslutas genom uppstigning på stranden vid starten. Moturs simning. Det är inte tillåtet att simma med nummerlapp.

CYKLING: Utrustningsförslag: *Fungerande cykel, cykelhjälm (obligatorisk), glasögon, cykelskor, handskar.*

Ingen cykling tillåten i växlingsområdet. Hjälmen måste vara på och fastsatt när du hanterar cykeln i växlingsområdet. Nummerlappen ska på och vara synlig bakifrån på hela cyklingen. Börja cykla först på vägen vid markering. Ej tillåtet att ligga "på rulle" minst 10m lucka gäller. Cykelbanan går på Råдавägen mot Helenedal och där höger ut på Boråsvägen mot Mölnlycke. Höger i första rondellen ut på Säterivägen och vänd sen tillbaka i nästa rondell i Mölnlycke. Kör tillbaks till klubbstugan. Vändpunkt vid refugen (vi busshållplatsen) på Råдавägen utanför klubbstugan. OBS! TA DET FÖRSIKTIGT HÄR vid vändningen då det är nedför samt biltrafik. Vi har inga flaggvakter, trafikregler gäller. För 18 km -2 varv och för 9 km -1varv. Vid avslutad cykling sväng höger ned mot klubbstugan efter vändpunkten. Sluta cykla vid markering innan växlingsområdet och först när du parkerat cykeln, ta av dig hjälmen. Ingen omkörning av bilister på bilens högersida. Trafikregler gäller (även i rondellerna)! Respektera andra trafikanter!

LÖPNING: Utrustningsförslag: *Löparskor samt passande kläder till cykling/löpning.*

Nummerlappen fram på hela löpningen. Löpbanan börjar vänster ut från växlingsområdet och följer vägen utmed sjön igenom Heleneviks bostadsområde. Vänster upp för den mycket branta backen, och håll höger på backens krön. Vägen genom bostadsområdet tar dig bort till Råдавägen och stigen som parallellt följer Råдавägen till vändpunkten vid Boråsvägen. Samma väg tillbaks till växlingsområdet. Målgång för 2,5 km annars vänd på grusplanen framför växlingsområdet och ett löparvarv ytterligare för 5km.

Normalt sett kör du hela vägen i samma kläder, dvs att du simmar, cyklar och springer utan att byta mer än kanske skor/hjälm. Det står dig såklart fritt att byta precis vilka kläder du vill, där gäller endast regeln att det inte får vara någon nakenhet "nedtill" i växlingsområdet.

www.molndaloutdoor.se // Facebookgrupp "Triathlonträning på Rådasjön"

Kontakt: triathlon@molndaloutdoor.se,

Anders le Dous, 0723 716 024 (kort/lång klass)

Ida Enstedt, 0766 202 619 (barnklass)

Välkommen!



Simning

Kort – 1 varv

ca. 200m

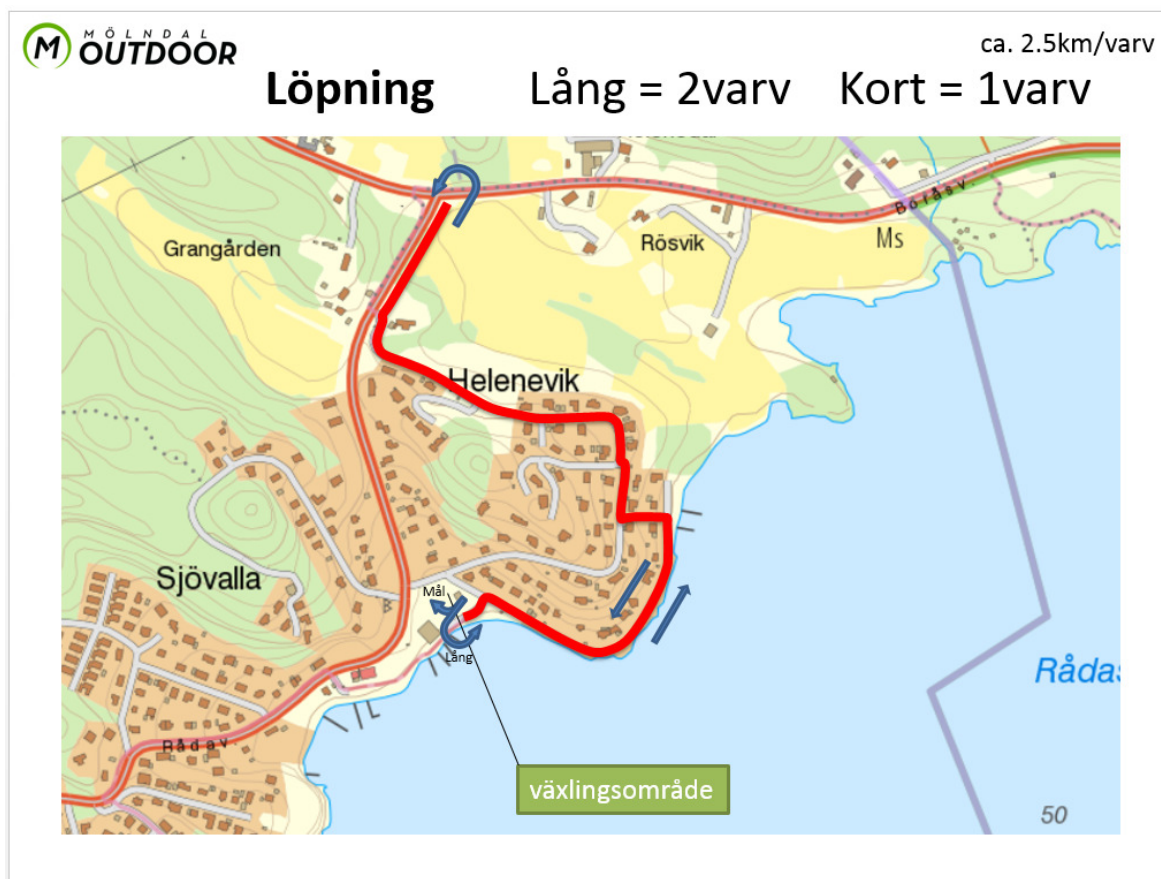


Simning

Lång – 2 varv

ca. 750m





Parkering

