



NORGES
TRIATLONFORBUND

19  85

RACE BRIEF

TTK Vintertri Ringvål

12. mars 2023





Briefing agenda

- Vintertriathlon
- Velkommen
- Arrangørinfo
- Tidsskjema
- Innsjekk og prosedyrer
- Trase
- Værmelding
- Diverse lenker





Vintertriathlon

Hva er vintertriathlon?

- Vintertriathlon består av disiplinene løp, sykkel og langrenn.
- Vinterduathlon består av løp og langrenn.

Utstyr og tips til trening og konkurranse:

- **Løpingen** gjennomføres normalt i skiløype eller alternativt på sti. Dette betyr at det er fordel med sko som tåler variert underlag og løse forhold. Løpesko for terreng eller orienteringsbruk kan passe bra.
- Når det gjelder **sykling** er det best å ha en terrengsykkel eller tilsvarende med brede dekk (og gjerne lavt lufttrykk). Piggdekk er ikke nødvendig. **I denne treningskonkurransen godkjenner vi alle typer sykler, så lenge de har trygge bremseser.**
- **Langrenn** gjennomføres i fristil, som vil si at både skøyting og klassisk er tillatt. De raskeste bruker ofte skøyting, siden dette går fortest for eliten. Men ofte settes det også klassisk spor for de som vil gå med festesmurning.
- Til **skiftesonen** kan det være lurt å ha med et håndkle å stå på når man skifter.
- [Video fra VM i Vintertriathlon i Andorra: https://youtu.be/cewr_4jKhvY](https://youtu.be/cewr_4jKhvY)



Velkommen til TTK Vintertri

Løpsleder og hoveddommer: Torgeir Skjeldnes (986 99 761)

Arrangementsansvarlig: Rolf S. Johansen (916 84 042)

Løypeansvarlig: Martin Løvaas (478 40 845)

Arrangørklubb: Trondheim Triathlonklubb



Tidskjema

09:30-10:15 – Registering/påmelding

10:00 – Start Barn/Rekrutt/Ungdom (DUATLON: Løp + Langrenn)

Ca 10:30 Start Junior/Voksne (TRIATLON: Løp + Sykkel + Langrenn)

Utøvere i alder 13 til 14 år stiller i rekruttklassen
Utøvere i alder 15 til 16 år stiller i ungdomsklassen
Utøvere i alder 17 til 19 år stiller i juniorklassen
Alder ift hva man fyller inneværende år



Innsjekk og prosedyrer

For å slippe inn i skiftesonen sjekker vi:

Hjelm:

Vi må se at den sitter på hodet og at du kan låse reimen.

Bremsesjekk:

Du viser oss at bremsene er i forsvarlig stand

Regelverk NTF (se side 39 for særlig info Vintertri):

[ntfs-konkurranseregler-av-10-mai-2016-22081708.pdf](https://www.ntf.no/ntfs-konkurranseregler-av-10-mai-2016-22081708.pdf) ([triatlonforbundet.no](https://www.triatlonforbundet.no))



Skiftesone

- Utstyret skal plasseres i retning utgang skiftesone i forhold til sykkelen
- Alt utstyr brukt – sko, hjelm, ski, staver etc. legges på utøverens anviste plass.
- Mount line (markering i snøen)
- Dismount line (markering i snøen)
- Hjelm MÅ på FØR utøveren tar sykkelen med seg ut av skiftesonen, samt MÅ hjelmen tas av ETTER at sykkelen er lagt tilbake i skiftesonen etter sykkeletappen.
- Ski og staver SKAL ligge parallelt med sykkelen. På bakken!



Pre-start prosedyre

- Forventes at Race brife (denne presentasjon) er lest og forstått på forhånd
- Utøvere klare ved start 5 minutter før start
- Kort Race brief før start





Trasé Voksne

Løp

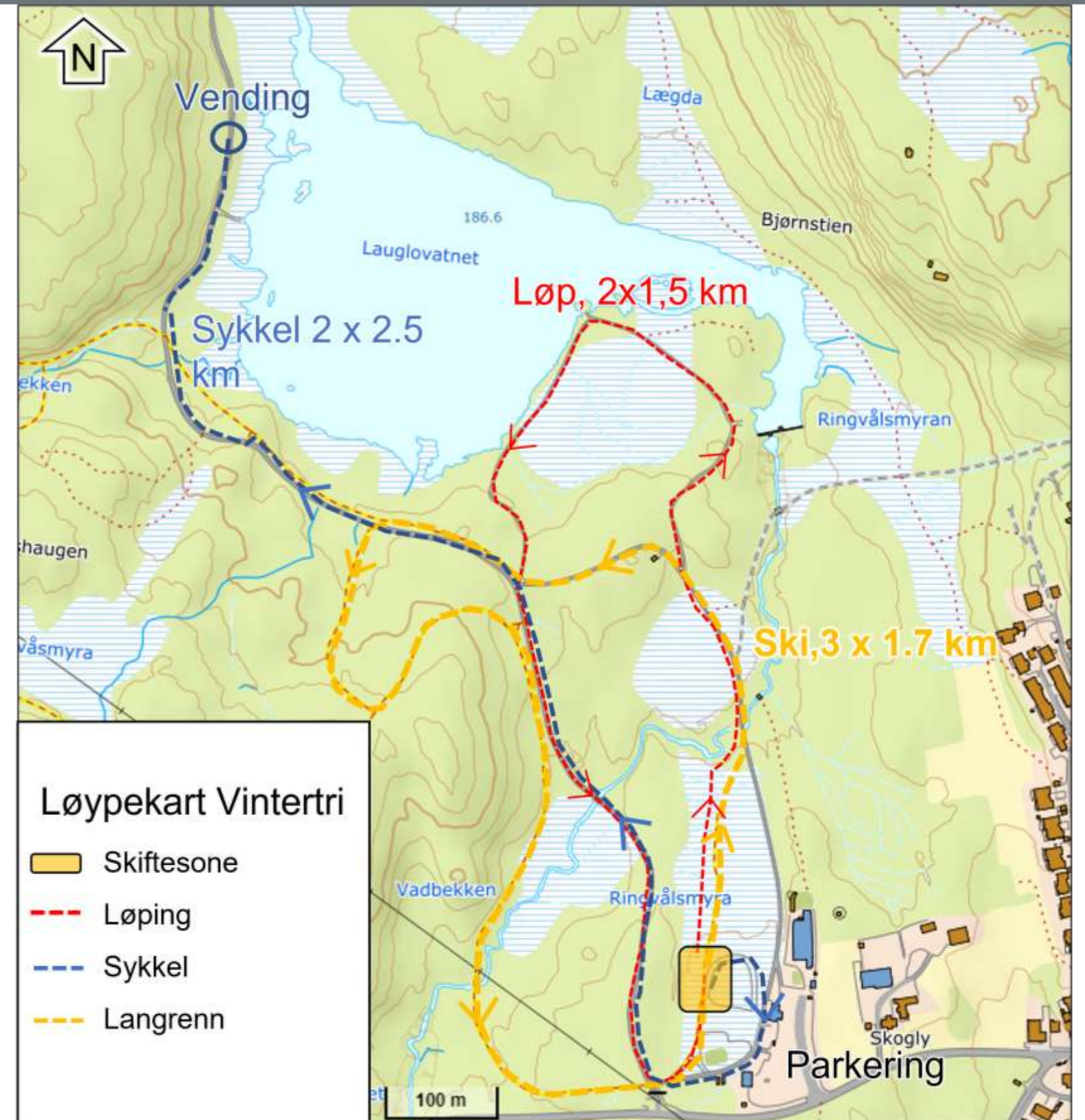
Se rød løype kart – 2 runder a 1,5 km = 3,0 km

Sykkel

Se blå løype kart – 2 runder a 2,5 km = 5,0 km

Langrenn

Se gul løype kart – 3 runder a 1,7 km = 5,1 km





Trasé Junior (Triatlon)

Løp

Se rød løype kart – 1 runder a 1,5 km = 1,5 km

Sykkel

Se blå løype kart – 1 runder a 2,5 km = 2,5 km

Langrenn

Se gul løype kart – 2 runder a 1,7 km = 3,4 km

Trasé Ungdom (Duatlon)

Løp

Se rød løype kart – 1 runder a 1,5 km

Langrenn

Se gul løype kart – 1 runder a 1,7 km

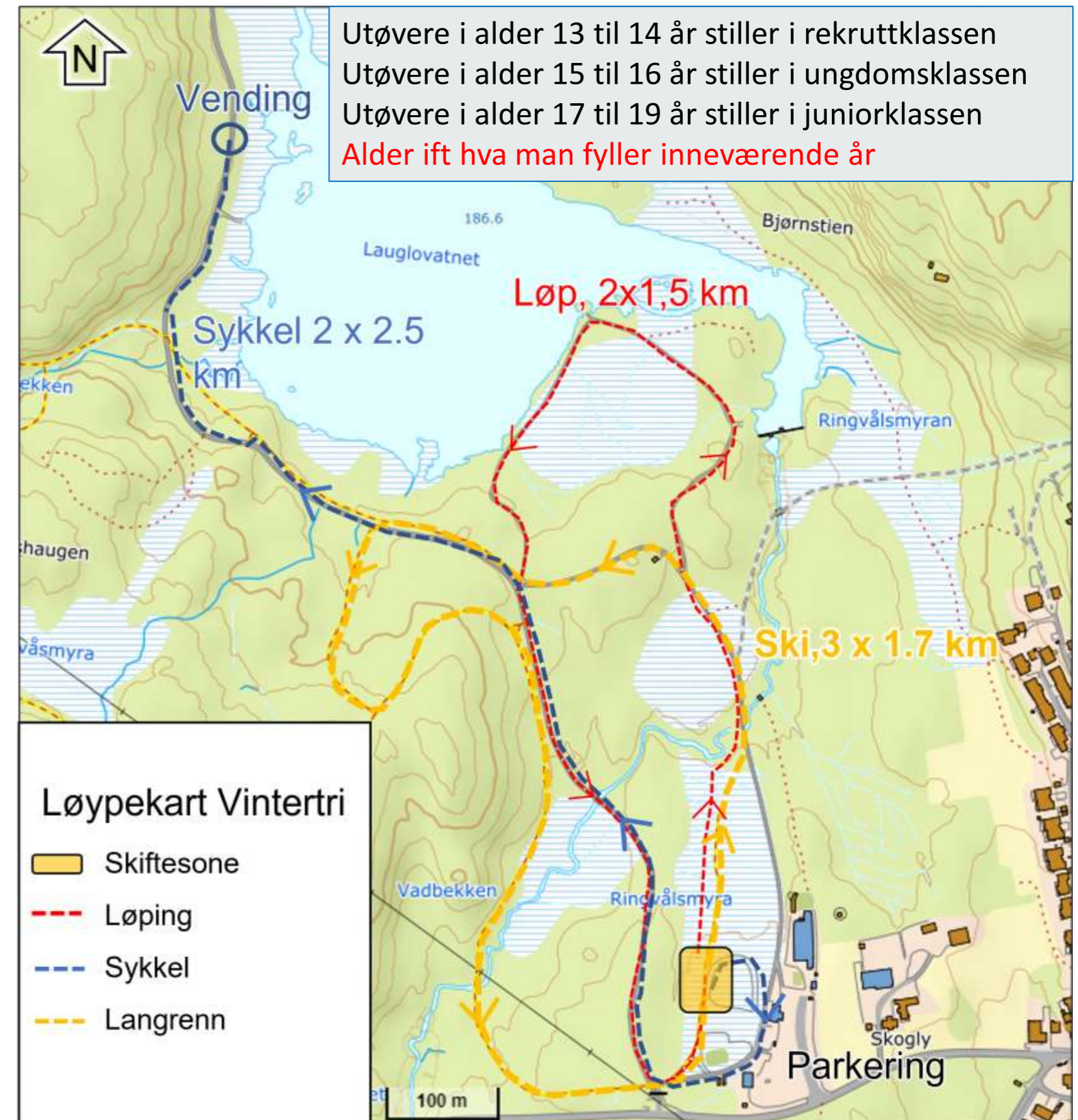
Trasé Barn/Rekrutt (Duatlon)

Løp (duatlon)

Se rød løype kart – lengde tilpasses av løpsleder ift alder

Langrenn (duathlon)

Se gul løype kart – lengde tilpasses av løpsleder ift alder





Værmelding Ringvål

[Lenke til YR.no for Ringvål](#)

Søndag 12. mars

Tid	Vær	Temp.	Nedbør mm	Vind m/s	Vindbeskrivelse
01-07		-8°		3 ↗	Svak vind fra sørvest
07-13		-6°		3 ↗	Svak vind fra sørvest
13-19		-1°		3 →	Svak vind fra vest
19-01		-4°		2 ↗	Svak vind fra sørvest

Soloppgang

 06:48

Solnedgang

 18:10



Lenker til mere info om Vintertriathlon

<https://trondheimtriathlonklubb.no/ringval-vintertriathlon/>

<https://trondheimtriathlonklubb.no/race-report-nm-vintertriathlon-2023/>

[ntfs-konkurranseregler-av-10-mai-2016-22081708.pdf](https://www.triatlonforbundet.no/ntfs-konkurranseregler-av-10-mai-2016-22081708.pdf) (triatlonforbundet.no) (se side 39 for særlig info Vintertri)

<https://www.skeitriathlon.no/>

<https://triathlon.org/rankings#rankings-winter>

<https://www.triatlonforbundet.no/om-triatlonforbundet/nyheter/nyheter-2023/nm-vintertriathlon-2023/>



Spørsmål?

- Dersom du er usikker på noe i forkant, er det bare å stille spørsmål til arrangørene. Du kan nå oss på Spond, Trondheim Triatlon på Facebook eller på telefon.
- Vi har fokus på å skape en lav terskel for å delta for alle aldersgrupper og uansett nivå.
- Dette er først og fremst en sosial trening og en anledning til å utforske triatlon om vinteren 😊

Mestring



Felleskap

Begeistring