

Akvatlon Sprint

NM Akvatlon 2022, lørdag 11. juni

Distanse: 750m svømming + 5km løp

Klasse NM elite, NM age-group, NM junior og mosjonsklasse

NM elite: Passer for dere som trener målrettet og ønsker å teste ut kreftene mot de beste i Norge.

NM junior, 17-19 år: For ungdommer som har lyst til å måle kreftene mot de beste ungdommene i landet.

NM age-group: Passer for dere som også trener målrettet, og har lyst til å måle kreftene i din aldersklasse. Dere som kanskje lever i en hektisk hverdag og som prøver å få trent ukentlig i kombinasjon med jobb/studier og familieliv eller et mer sosialt liv. Man trenger slettes ikke være en topp atlet, men såpass tøff at man tørr å stille til start.

Mosjonsklasse voksen og mosjon klasse ungdom: Passer for deg som bare har lyst til å få en gjennomføring. Her skal du vite at det er lov til å stoppe underveis, så lenge du ikke henger etter en kajakk/båt eller har annen fremdrift.

Regelverket i mosjonsklassen er litt snillere, så her er det tillatt å svømme med neoprensokker.

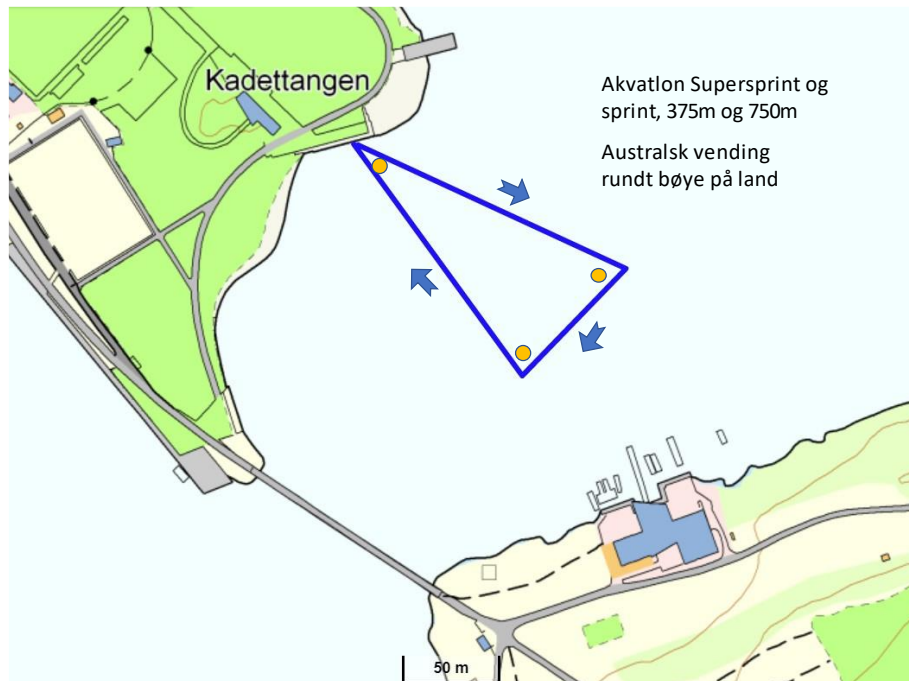
Utfordre deg selv eller en venn, så kan dere kanskje kjøre sammen eller mot hverandre.

Svømmeetappen sprint; 750meter

2 x 375m med Australsk vending.

Svømmestarten vi forgå fra stranden på Kadettangen.

Deretter svømmer du medsols to runder i løypen, med et vendepunkt på land, før du svømmer siste runde.



Løpetappen sprint distanse 5km. (2 runder på 2,5km)

Løpetraseen 5 km

Etter svømmingen er det en løpstrase på 2,5km pr runde. Første delen løpes på Kadettangen medsols. Og deretter over brua og en runde på Kalvøya.

Dere løper dere denne runden 2 ganger og målplassering er før kiosken på Kadettangen.

Det vil være en drikkestasjon på Kadettangen ved skiftesonen.

Se løpetrase i kartet



Skiftesonen



Påmelding stenger onsdag 08. juni, kl 23.59. Bindende påmelding.

Påmelding stenger onsdag 08. juni, kl 23.59. Bindende påmelding.

Program (tentativt)

Torsdag 09. juni

Kl 15.00 – 20.00 Hente ut startnummer på Hundsund Bad på Fornebu

Fredag 10. juni 2022:

Kl 17.00 – 20.00 Hente ut startnummer på Kadettangen ved sekretariatet.

Lørdag 11. juni 2022

Kl. 06.30: Deltakerservice åpner. Utlevering av deltakerposer

Kl. 06.30: Skiftesonen åpner

Kl. 07.40: Obligatorisk prerace – møte. Lang løype; 2000m + 10km

Kl. 08.00: Start Akvatlon NM Lange, elite og age-group

Kl. 08.10: Start mosjonsklassen

Kl. 09.40 Obligatorisk prerace-møte. Sprint; 750m + 5km

Kl. 10.00 Start Akvatlon NM sprint elite, NM junior og NM age-group

Kl. 10.15 Start Akvatlon sprint, mosjonsklassen

Kl. 10.45 Obligatorisk prerace-møte. Supersprint; 350m + 2,5km

Kl. 11.15 Start Akvatlon NM supersprint, ungdom (13-16 år)

Kl. 11.16 Start Akvatlon, mosjonsklassen, ungdom og nybegynnere voksne

Kl. 11.40 Obligatorisk race brief

Kl 12.00 Stafett NM Akvatlon, supersprint; 2,5km løp + 350m svøm + 2,5km løp

Kl 12.30 Kort informasjon om barne - akvatlon

Kl 13.00 Barne Akvatlon, 50-100m svøm + 700m løp

Gratis for alle barn opp til 12 år. Ingen tidtaking og alle får premie.

Kl 13.45 Medaljeseremoni og uttrekkspremier

Start kontingenter:

NM Akvatlon individuelt kr 650,-

Akvatlon lang mosjonsklassen kr 500,-

NM Akvatlon og akvatlon mosjonsgruppe sprint kr 500,-

NM Akvatlon Supersprint ungdom kr 250,-

Stafett kr 750,-

Barn under 12 år gratis

Sekretariat og startnummer:

Deltakerposen kan hentes på Hundsvund Bad på Fornebu på torsdag mellom kl 15.00-20.00 eller på Kadettangen på fredag fra kl 17.00 – 20.00.

Her får du utdelt start chip som skal være rundt din venstre ankel. Ta den på om morgenen, så du ikke glemmer det! Så får du et startnummer som du kan feste i et strikk, eller med sikkerhetsnåler. Det skal være på fronten din.

Vanntemperatur:

Det er påbudt med våtdrakt ved temperaturer under 16 grader.

Sikkerhet:

Utøverne har selv ansvar for seg selv og sin egen sikkerhet. Under svømmedelen har vi båter med hjelpere og mange i kajakk som er der for din sikkerhet.

I tillegg har vi *Røde Kors (Må sjekke dette)* i tilfelle man skulle trenge hjelp.

Sikkerhet er vår viktigste prioritet.

Skiftesonen:

I skiftesonen får alle hver sin tildelte plass.

Ta med en egen liten plastkasse til å oppbevare ditt utstyr.

Det er kun utøvere med startchip og startnummer som får komme inn i skiftesonen. Ingen andre.

Ikke fullført:

Deltakere som må avbryte og ikke fullfører konkurransen må umiddelbart melde ifra til nærmeste funksjonær og levere tidtakerbrikken til sekretariatet.

Ikke innlevert tidtakerbrikker:

Belastes med kr 200,-

Overnatting:

Anbefaler Thon Hotel Oslofjord som ligger like ved.

Salg: Det vil være mulighet for å handle mat og drikke der. Det er også egen kiosk på Kadettangen.

Regler for gjennomføring:

[Konkurranseregler \(triatlonforbundet.no\)](http://konkurranseregler.com.triatlonforbundet.no)

Lisens og klubbtilhørighet:

Alle deltakere i konkurranser på NTFs terminliste må tegne lisens for å delta. Helårslisens eller engangslisens.

Lisens kan kjøpes i sekretariatet når du henter startnummer.

Du må tilhøre en idrettsklubb tilknyttet Norges Triatlonforbund (NTF)

Alle NM-deltakere må ha helårslisens! Og stille i klubbdrakt eller nøytral drakt uten noen logoer.

Avlysning:

Ved avlysning før 1. mai 2022, refunderes 50% av startkontingenten. Ved avlysning etter dette tidspunktet, refunderes det ikke.

Ved dårlig vannkvalitet, for lav temperatur, for få påmeldte, eller andre uforutsigbare årsaker, forbeholder arrangøren seg retten til å endre eller avlyse arrangementet.

Aldersgrenser og klasser

Deltakere på NM lang skal være født år 2004 eller tidligere. Mulighet for dispensasjon fra NTF: Deltakere i AG konkurrerer mot deltakere i samme aldersklasse iht. NTF sitt regelverk.

Utstyrskrav

Det er et krav at man svømmer med utdelt badehette av arrangøren. Ekstra svømmehette eller neopren hette under obligatorisk hette er tillatt.

Det er ikke tillatt med hansker eller annet utstyr som øker hastigheten.

Det oppfordres til bruk av vådrakt i henhold til NTF sitt regelverk.

Evt endringer blir opplyst på obligatorisk preracemøte.

Parkering

Gode parkeringsmuligheter på Kadettangen.

Doping

Kalvøya Akvatlon følger Antidoping Norges regelverk. Anbefaler alle å ta *Ren* utøver her;

[Ren Utøver \(renutover.no\)](https://www.renutover.no)

Forsøpling:

All forsøpling er forbudt og gir umiddelbar diskvalifikasjon.

Ikke kast fra dere gels eller annet fra dere ute i løypa.

Protester

En utøver som protesterer mot en annen utøver, arrangør, arrangement eller dommer, må varsle hoveddommer (HD) om at protesten vil komme, senest fem minutter etter målgang. Selve protesten

må være skriftlig levert senest 15 minutter etter målgang. Det er et protestgebyr på kr 400,-. Stevnets jury vil behandle protesten på vanlig måte og meddele resultatet til klageren på stedet. Juryens beslutning er endelig.

Premiering

De 3 beste herrene og 3 beste damene i hver klasse i NM klassene.
Deltakerpremie til alle i mosjonsklassene.

Gjenglemt

Gjenglemt utstyr vil bli oppbevart en på Hundsvund Bad i inntil to uker etter konkurransen.

Overnatting

Anbefaler Thon Hotel i Sandvika som ligger like ved.