

Reglement for Bøverbru triathlon.

Generelt:

- 1: Det er ikke lov å motta hjelp fra andre enn arrangøren i løpet av konkurransen. Det vil si at omklledning, startnummer og eventuelle andre problemer må du fikse selv eller rope på en funksjonær.
2. Alt utstyr du skal bruke skal ligge ved sykkelen i skiftesonen.
3. Det er et obligatorisk informasjonsmøte 5 minutter før start.
4. Totaltiden fra start til mål er den som gjelder. Mellomtider blir registrert så sant det lar seg gjøre.
5. Startnummeret skal tas på etter svømming. Ligger ved sykkelen i skiftesone.

Svømming:

6. Det er kun tillat med våtdrakt hvis vannet er 18,9 grader eller kaldere. Bestemmes på lørdag 22. august
7. Det er lov å holde seg fast i et stillestående, flytende objekt. Får du trøbbel så alarmerer du båtene med roping og vinking. Vi vil ha alle på land!

Sykkel: Mye grusveg og sti=terrengsykkel anbefales

8. Påbudt med hjelm. Sykkel skal være i forskriftsmessig stand med fokus på bremses.
9. Ikke lov å sykle i skifte/vekslingssonen. Må trille sykkel.
10. Det er ikke lov å ligge på hjul (minimum 10 meter mellom). Du må sykle alene.

Løp:

11. Du må løpe eller gå. Ikke lov å krype/krabbe.
12. Det er ikke lov å løpe sammen med noen som ikke er med i konkurransen.
13. Det er påbudt å løpe med sko.

LYKKE TIL!