



Fusions Cup i triatlon

12. juli 2015

Arrangør: PI Aalborg
Dansk Politidrætsforbund





Velkommen til Nordjylland

På vegne af Aalborg Politi Idrætsforening vil jeg gerne byde velkommen til Fusion Cup i triatlon.

Triatlon er forholdsvis ny i politiregi, men derfor ikke mindre interessant, og det er for de virkelig seje. Stor respekt til jer atleter, der på samme dag har mod på at svømme, cykle og løbe.

I kommer i stævnet til at konkurrere mod kollegaer samt civile atleter, så I har her en virkelig god mulighed for at få prøvet evnerne af.

God tur rundt til jer alle, pas på jer selv derude på ruterne og må de bedste vinde.

Jens Møller Søgård
Formand
Aalborg PI



Praktiske oplysninger

DISTANCE

1500 meter svømning – 45 km cykling – 10 km løb

OMKLÆDNING SPISNING/BAD

Aalborg Politi, Jyllandsgade 27, 9000 Aalborg

START/MÅL

Nordens Kridtgrav, Johannesmindevej, 9000 Aalborg
Parkering/korteste vej til start, Børnehaven, Svalegårdsvej 80

Samlet start kl. 1200

Briefing kl. 1130

KLASSER

Klasse 1 21 – 39 år

Klasse 2 40 – 49 år

Klasse 3 50 – 59 år

Klasse 4 60 –

Dame

PRÆMIER

Vingaver til 1. 2. og 3. plads i alle klasser samt sponsorgaver.

FORPLEJNING

I målområdet vil der være frugt, vand og lidt andet godt.

INFORMATION

Hans Jørgen Bach

tlf. 7258 1557



Tid og sted

BRIEFING

11:30

START

12:00

STED

Svømningen vil blive afviklet i Kridtgravens sydvestlige ende, her er T1 og T2 også (se billedet).



Der skal svømmes ca. 1,5 km, cykles ca. 45 km og løbes ca. 10 km.

PRAKTISK INFO

Man kan med fordel parkere ved børnehaven (Svalegårdsvej 80)

Man skal svømme i våddragt.

Trafikloven SKAL overholdes, cykelhjelm skal anvendes og drafting er ikke tilladt.

Det skal løbes et (langt) stykke på grus, så det er tilrådeligt at have et par ekstra sko eller sandaler med til T1.

FORPLEJNING MM

Fusions cup er et discountarrangement, hvor der ikke er forplejning, omklædningsfaciliteter, cykelstativer m.m. Man kan derfor med fordel medbringe sin egen forplejning til løberuten, da mål passeres flere gange, husk også at have noget til efter stævnet.

TIDTAGNING

Ikke fastlagt for 2015 endnu.

Der er fællesstart, så der er ingen startliste udover tilmeldingssiden.

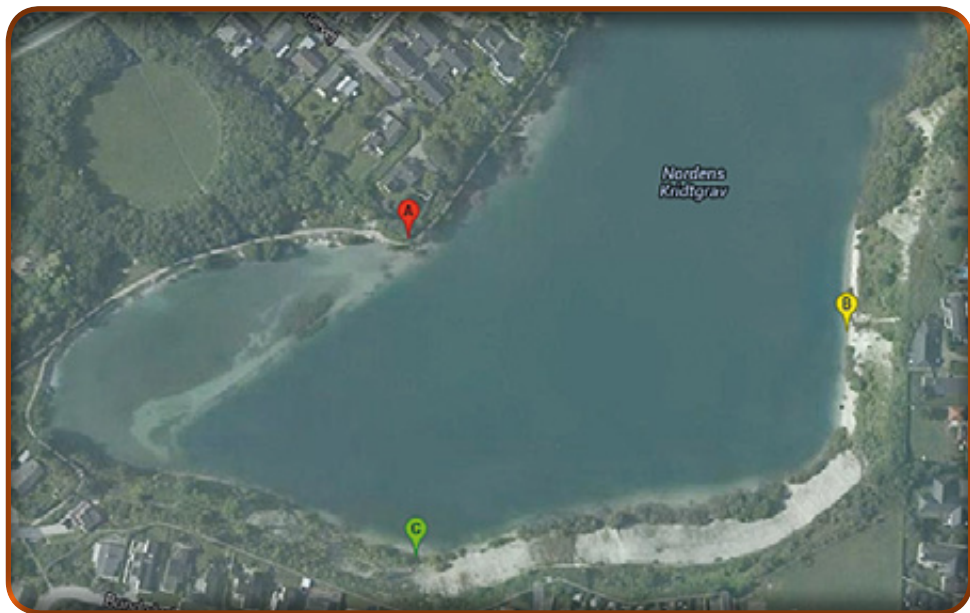
Kom gerne i god tid.







Svømmeruten



Der vil være massestart i vandkanten fra "A"
Der svømmes 2 omgange via A->B->C->A

Man svømmer mod "B" indtil man kan røre bunden og så videre mod C, hvor der er en bøj.

Bøjer ved A og C skal ikke rundes, man klapper dem blot med hånden og svømmer videre.

Der skal løbes på grus fra A til T1, så det anbefales at have et par ekstra sko eller sandaler med.





Cykelruten

1. Udkørsel fra skiftezone via Vester Fælledvej (der må først cykles **efter** bommen på Gammel Åvej)
Bemærk Vester Fælledvej har højrevigepligt (dvs. I skal holde tilbage!), der er i alt 4 sideveje
2. Venste af Mølholmsvej
3. Venstre af Svalegårdsvej
4. Højre af Under Lien
5. Højre i rundkørsel mod trekanten
6. **Tre omgange på trekanten (med uret)**
7. Indkørsel til skiftezone fra Svalegårdsvej via cykelsti ved børnehaven (**pas på her er en bom og der løbes også her!**)

Cykelruten er kun markeret indtil Svalegårdsvej. Herefter er det forventet, at man selv kender resten af ruten.

Indkørslen til T2 fra Svalegårdsvej er markeret på tilbagevejen

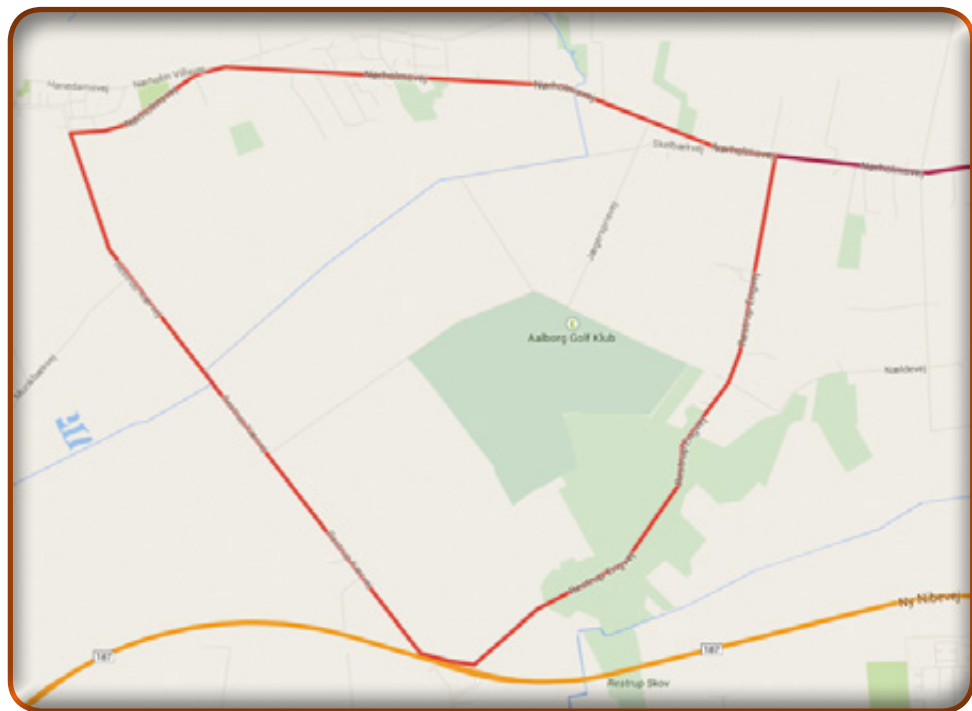




Cykelruten - "Trekanten"

"Trekanten" er 10,5 km og skal køres 3 gange:

1. Ankomst via Nørhomsvej
2. Der drejes til venstre ad Restrup Engvej
3. Der drejes til højre ad Restrup Kærvej
4. Der drejes til højre ad Nørholmsvej



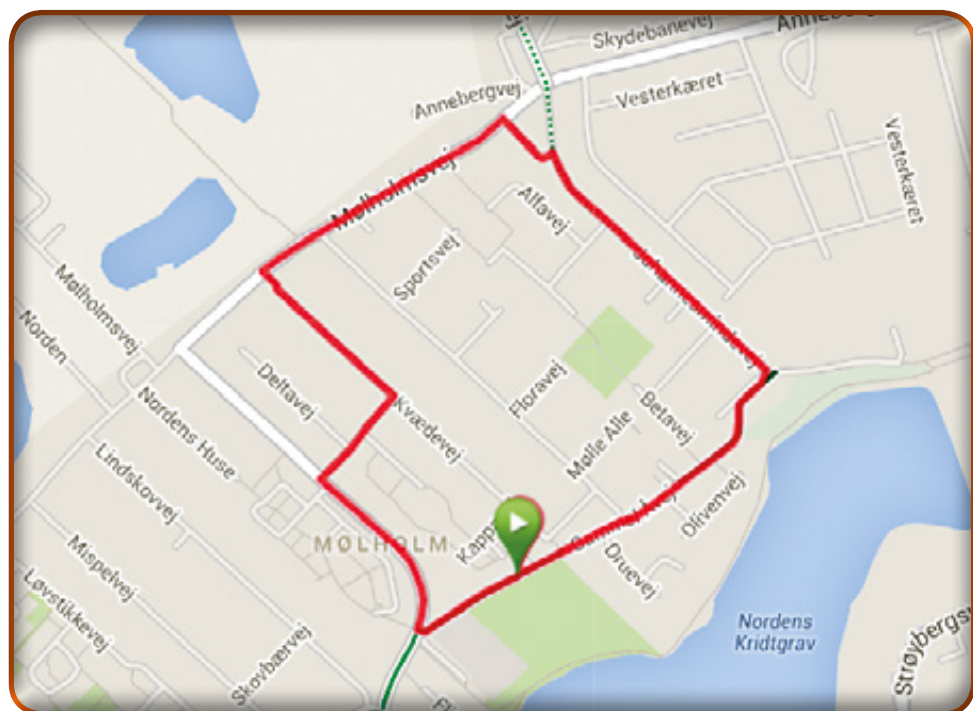


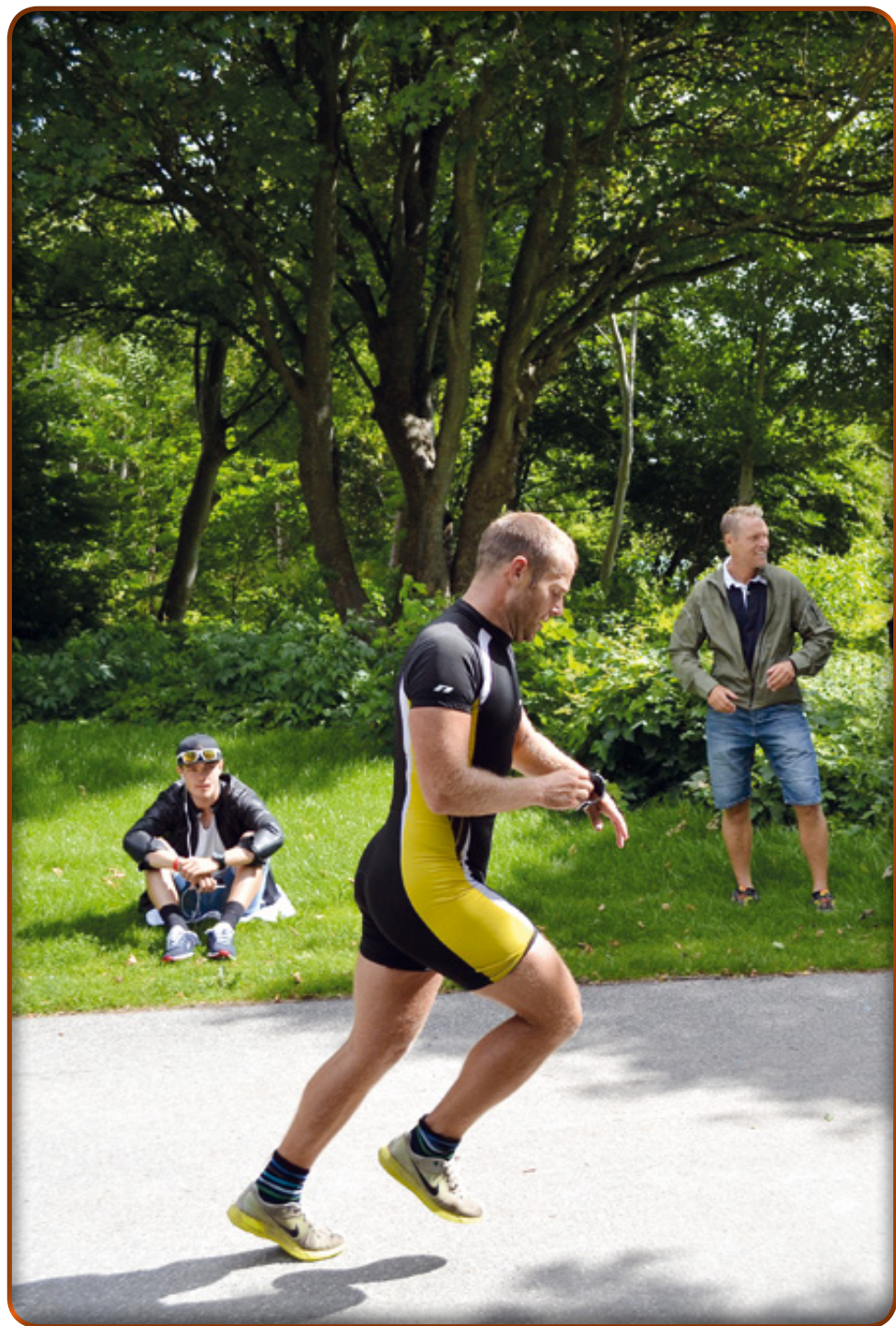
Løberuten

Der løbes 5 runder fra T1 til:

1. Svalegårdsvej
(Pas på/vis hensyn til cykelrytterne ved udgangen til Svalegårdsvej)
2. Deltavej
3. Kvædevej
4. Mølholmsvej
5. Johannesmindevej
6. Gammel Åvej

Løberuten er markeret med kridt.







Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, stuen, fag 29 • 1567 Kbh V
Tlf. 3521 9271 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk