

I. Hélix Fedettpályás Triatlon Váltó

Pécsvárad

úszás-kerékpár-futás verseny

Pécsvárad – 2010. március 28. Vasárnap

VERSENYKIÍRÁS

0.2-5-1km

Verseny célja: A triatlon sportág népszerűsítése és versenyzési lehetőség biztosítása.

Verseny rendezője: **Hélix Sportegyesület - KOMLÓ, info@helixsport.hu**
Fáskerti Gábor (06-20/374-3003), Kálovics Ferenc (06-30/969-0933).

Verseny időpontja: 2010. március 28. vasárnap 10.00 órától

Verseny helyszíne: Pécsvárad tanuszoda és sportcsarnok (Kossuth L. u. 31.)

Távok: **0.2km úszás** (8 hossz)-**5km kerékpár**-**1km futás** (2kör)

Lebonyolítás: Három fős csapatok jelentkezését várjuk. A távokat minden csapattagnak külön-külön egymást váltva kell teljesíteni. A verseny az úszással kezdődik, amit az uszodában 3x200m-es váltó úszással bonyolítunk le. Miután az adott futamban minden csapat teljesítette az úszást, következik (kb. 10 perc szünet elteltével) a kerékpár és a futás, amit már egyben (szünet nélkül) teljesítenek a csapattagok. Amikor egy versenyző végzett a kerékpározással és a futással, váltja társát.

Nevezés: **A versenyre három fős csapatok nevezhetnek egyéni szám nincs. A nevezés alsó korhatára 13 év.** Nevezési díj csapatonként (3x1.000)=3.000Ft. Az előnevezéseket a fenti e-mail címre várjuk beérkezési sorrendben 2010. március 24-ig. Kérjük a nevezéseken feltüntetni a csapat és csapattagok nevét és születési évszámát. Helyszíni nevezés nincs. A versenyen induló csapatok létszáma limitált (maximum 36 csapat vehet részt).

Futamok: Egy futamban egyszerre 12 csapat versenyezhet. A futamok előtt 15 perc áll rendelkezésére a csapatoknak a közös bemelegítésre, melyet a rendezők biztosítanak és irányítanak! Ez alatt minden csapattagnak lehetősége lesz kipróbálni a felállított kerékpárokat és a futópályát. Az úszás előtt külön bemelegítést biztosítunk. A versenyen maximum három futam kerül lebonyolításra. A futamokat a nevezések beérkezési sorrendjében töltjük fel.

Értékelés, díjazás: A csapatok eredménye az úszó- valamint a kerékpáros és futóeredményeik összesítéséből alakul ki. Kategóriák: Férfi csapat, Női csapat, Vegyes „erős” (2 férfi+1 nő) és Vegyes „szép” csapat (2 nő és 1 férfi). Kategóriák 1-3. helyezettjei érem díjazásban részesülnek. Valamennyi induló emléklapot kap.

Tudnivalók: **A versenyen a kerékpározást a sportcsarnokban felállított „spinning” kerékpárokon teljesítik az indulók. A futópálya a sportcsarnokban és a körül (kint) lesz kijelölve.** A versenyen mindenki saját felelősségére vesz részt, amit a nevezési lap kitöltésével és aláírásával ismer el. (kiskorúak esetében szülő, gondviselő aláírása).

Időrend: 08.00-08.15 óráig regisztráció az uszoda előterében
08.15. órakor Technikai értekezlet és futambeosztás ismertetése az uszoda előterében.
Eredményhirdetés: kb. 12.30-kor az uszoda előterében.

Futamok	Melegítés 1. kerékpár+futás (sportcsarnok)	Melegítés 2. úszás (uszoda)	Rajt 1. úszás (uszoda)	Rajt 2. kerékpár+futás (sportcsarnok)
1.	08.30-08.45	08.50-08.55	09.00	09.25
2.	08.45-09.00	09.25-09.30	09.35	kb. 10.10.
3.	09.00-09.15	10.25-10.30	10.35	kb. 11.00.

A verseny támogatói:



Jó versenyzést kívánunk!
www.helixsport.hu

Rotari
NYOMDAIPARI KFT.
7300 Komló, Berek u. 2/A.