

Instruktion til O-triatlon torsdag d. 10. august.

Dagens træning består af svømning, MTBO og fod-O. Hvis du kun har lyst til f.eks. MTBO og Fod-O eller kun en MTBO, er du også velkommen til det.

Mødested: Odense Havnebad - 55.4071, 10.3826

Tid: 10. august kl. 17.30-19

Stævneplads er ved trapperne lige øst for havnebadet. Det er også her, at der er skiftezone og start og mål på såvel svømning, MTBO og fod-O.

Svømning – Ja – længde, fra en dukkert til 150 meter (kan nemt afkortes)

MTBO: Bane 1. ca. 7,5 km. Bane 2. ca. 5 km.

Fod-O: Bane 1. ca. 3 km. Bane 2. ca. 2 km.

Svømning

Der svømmes i Odense Havnebad. Der er obligatorisk vask under bruseren inden man hopper i havnebadet. Der svømmes et antal baner – 6 stk. (150 meter), men det er også muligt bare at få en dukkert og så op igen. For at vi ikke klumper os for meget sammen, starter vi i hold med ca. 7 min. mellemrum.

MTB-O

MTBO adskiller sig fra fod-O på flere punkter. I MTBO må der kun køres på veje og stier der er tegnet på kortet. Det er forbudt at køre igennem terrænet. Det er heller ikke tilladt at bære eller trække cyklen uden for veje og stier. Cyklen må heller ikke efterlades. Alle poster er placeret ved veje og stier, så det er vejvalget der er i fokus. Enkelte stier er forbudte at køre på, f.eks. ridestier. De er markeret på kortet på følgende måde,



Kortet er ikke tegnet i MTBO norm, men er et normalt orienteringskort. Der må køres på 100 % gult, dog ikke der hvor der er markeret som forbudt område. Så vær obs. på at læse stier og veje rigtigt. Husk cykelhjelm og tag hensyn til de andre brugere i området.

Hvis du har en læseplade eller en fronttaske hvor du kan placere kortet, så tag den med. Det vil være muligt at låne en MTB.

Husk at færdselsloven gælder og at der også kan være biler og andre trafikanter.

Kortet er printet i 1:10.000.

O-løb

Der løbes både i skov og by. Der vil være tale om kortvend hvor en af kortene er tegnet i sprint-norm (1:4.000) og det andet i skov-norm (1:5.000).

Husk at færdselsloven også gælder her og at der også kan være biler og andre trafikanter.

Tilmelding via den fynske tilmelding - <http://www.fynskisprintcup.dk/o-fyn.svok.dk>