

O-Triatlon (Svømning - MTB-O - O-løb). Kom og prøv!

Torsdag 7. august 2024 - 17 - 19

Dagens træning består af svømning, MTB-O og fod-O.

Hvis du kun har lyst til f.eks. MTBO og Fod-O eller kun MTBO, er du også velkommen til det.

Mødested: Odense Friluftsbad –

Elsesmindevej 50, 5200 Odense

Stævneplads er lige udenfor friluftsbadet, til venstre

for indgangen. Det er også her, at der er skiftezone og start og mål på såvel svømning, MTBO og fod-O.

Svømning – længde, fra en dukkert til 200 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 Friluftsbad. Der er obligatorisk vask under bruseren inden man hopper i havnebadet. Der svømmes et antal baner – f.eks. 4 stk. (200 meter), men det er også muligt bare at få en dukkert og så op igen.

Deltager skal selv betale for indgangen til friluftsbadet. Dette gøres på dagen i automaten ved indgangen. Prisen er 22. kr. for børn og 44 kr. for voksne, se <https://odense-idraetspark.dk/aabningstider-og-info/odense-friluftsbad>

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. ridentier. Kortet er ikke tegnet i MTBO norm, men er et normalt orienteringskort. Kortet er printet i 1:10.000.

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.

O-løb

Der løbes i by/park på kort 1:4.000.

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>

