

Instruktion til O-triatlon torsdag d. 7. 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 Friluftsbad – Elsesmindevej 50

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.

Tid: 10. august kl. 17-19



Svømning – Ja – længde, fra en dukkert til 200 meter (kan nemt afkortes)

MTBO: Bane 1. ca. 7,1 km. Bane 2. 4,6 km.

Fod-O: Bane 1. ca. 3,5 km. Bane 2. 2,2 km.

Svømning

Der svømmes i Odense Friluftsbad. Der er obligatorisk vask under bruseren inden man hopper i havnebadet. Der svømmes et antal baner – 3 stk. (200 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.

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. NB DOG: I dag må du cykle på det mørkt gule område, her må du også trække eller bære cyklen om nødvendigt.

Men cyklen må aldrig efterlades. Alle poster er placeret ved veje og stier + i det mørkt gule område, så det er vejvalget der er i fokus.

Kortet er ikke tegnet i MTBO norm, men er et normalt orienteringskort. Der må køres på 100 % gult = mørkt gult, dog ikke hvis det 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. ADVARSEL: To meget trafikerede cykelstier går gennem området. Her cykler andre meget hurtigt på elcykler og racercykler - i begge retninger. Pas særligt på i kryds!!

Kortet er printet i 1:10.000.

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>