Velkomen til

SUNNFJORD TRIATLON

laurdag 13. Juni 2026

Informasjon til deltakarane

OBS! Alle deltakarane i Sunnfjord triatlon er pålagt å lese og forstå denne informasjonen. Den inneheld viktig informasjon du treng for å delta på Sunnfjord triatlon 2026

Innhald

Program	3
Konkurranseregler	4
Knøttetriatlon (Født 2013-2023)	6
Anna viktig informasjon	6
Barnetriatlon Individuell og lag (Født 2007-2012)	7
Anna viktig informasjon	7
Kort løype lag og individuelt (født i 2006 eller før)	8
Anna viktig informasjon	8
Lang løype individuelt (Født i 2005 eller før)	11
Anna viktig informasjon	11
Parkering	12
Kontaktinformasjon	12

Hugs

Du har plikt til å stoppe om ein anna deltakar er skada

Meld frå til funksjonær om du bryt konkurransen

Det er ikkje lov å kaste søppel

Du kan sjølv velje korleis du vil symje

Startnummer skal takast på i skiftesona – etter symjing

Startnummer skal visast på ryggen under sykling og på framsida under løpinga

Gidd du ikkje å lese alt?

Dette må du få med deg:

Alle deltakarar frå og med 13 år må ha Triatlonlisens for 2026 for å starte i konkuransen. Dette kjøper du ved påmelding om du ikkje allereie har skaffa deg heilårslisens gjennom eigen klubb. Lisensen er di forsikring om uhell eller anna skulle skje under konkurransen.

Konkurransen er «Draft illegal». Det betyr at det skal vere forsvarleg avstand mellom deltakarane når dei syklar:

- Minimum avstand til sykkel foran er 10 m
- Passering av andre deltakarar må skje i løpet av maksimum 25 sek

- Det er ikkje lov å vere naken ved skifting.
- Deltakar må ha bukse/shorts og t-skjorte/singlett under både sykling og løping.
- Det er ikkje lov med øyreproppar (musikk, telefon osb.) under konkurransen.
- Det er ikkje lov til å få hjelp av andre i skiftesona.
- Coaching og langing på sykkeldelen er ikkje tillatt.
- Det er lov å motta drikke undervegs på løpsetappen.

Om du ikkje ynskjer å få lagt ut bilete som verte teke av deg i våre sosiale kanalar, må du melde i frå om dette på e-post til styret@tambarskjelvar.no før arrangementet

Program

Klokkeslett	**Dette skjer**
09:00	Startnummerutdeling i sekretariatet.
09:30	Race brief barnetriatlon på «banan-øya» ved start symjedel. Her får alle som deltek på barnetriatlon, både individuell og stafett, informasjon som er naudsynt før start.
09:45	Start barnetriatlon, 9-10 åringar starter der 11-16 åringar går opp ifrå vatnet.
10:25	Start knøttetriatlon. Det er viktig at foreldre tek ansvar og set seg inn i løypa og informasjonen som ligg lengre bak i dokumentet. Arrangørane treng hjelp med inntil 100 startande her.
10:45	Obligatorisk Race brief for deltakarar lang og kort løype, inkl. stafett kort løype, ved sekretariatet.
11:00	Start lang løype
12:15	Start kort løype
15:00	Cut-off for kort og lang løype
14:30/15:00	Premieutdeling når alle er komt i mål eller ved cut-off, ved sekretariatet.

Konkurransereglar for heile konkurransen

Om ikkje anna er skildra i denne deltakarinformasjonen, så gjeld triatlonforbundet sine konkurransereglar som du finn her: https://www.triatlonforbundet.no/media/3161/ntfs-konkurranseregler-av-10-mai-2016-22081708.pdf

Om ein deltakar vert akutt skada undervegs i konkurransen er du pliktig til å stoppe og hjelpe om naudsynt. Å høyre musikk ved hjelp av øyreproppar el er ikkje tillate. Det same gjeld bruk av ulike formar for kommunikasjonsutstyr. Det er forbode å kaste søppel – du kan kaste søppel lovleg i skiftesona eller i bosspann.

Lisens

Alle deltakarar over 13 år må ha lisens. Om du ikkje har heilårslisens, kjøper du eingongslisens ved påmelding.

Tidtaking – multisportband

Denne festar du på venstre ankel. Festar du den høgare enn knehøgde vil ikkje tida verte registrert. Multisportbandet er personleg og skal kastast i boss etter konkurransen.

Før konkurransen

Alle skal delta og få informasjon ifrå arrangør på Race breif. Dei som deltek på lang løype bør før denne tid ha vore ut i vatnet og varma opp slik dei er klare for start.

Symjing

- Sunnfjord triatlon har særeigne reglar for temperatur i sjø. Sjå under kvar distanse lengre bak i dokumentet.
- Du kan bruke både hette, sokkar og hanskar utan symjehud mellom fingrane.
- Fellesstart frå stranda.

Stranda er open for ålmenta. Du må ta omsyn til ålmenn ferdsel og ungar som leikar i området.

Sykkel

Sykkeldelen er ein draft illegal konkurranse. Dette betyr at det skal vere 10 meter eller meir imellom syklistane ute i løypa. Skal du sykle forbi må dette utførast på 25 sekund. Den som då er bakerst må innan 25 sekund sørge for å legge seg minimum 10 meter bak syklisten foran. Det er altså ikkje lov å henge på hjul.

Ordninære trafikkreglar gjeld. Ingen vegar er stengt, men det vil vere vakter ute i løypa.

Det er påbode med hjelm.

Sykkel – påstigings- og avstigingslinje i skiftesona. Du vil sjå ein strek i asfalten på veg ut/inn på sykkel ved skiftesona. Du skal ikkje gå på sykkelen før du har passert denne sona, og likeins skal du gå av sykkelen etter sykkeletappe før denne streken. Ved denne streken får du passeringstid. Løypevakter vil stå ved denne streken og passe på og informere når du må av/på sykkelen.

Det er ikkje tillate med musikk under konkurransen, eller anna som kan påverke konsentrasjonen til utøvaren.

Sykkel må ha bremsar og vere i forsvarleg stand. Dette kan verte kontrollert ved levering av sykkelen.

Det er ikkje lov å få hjelp av andre under sykkeledelen. Som utøvar må du vere førebudd på klare deg sjølv på sykkel. På løpedelen er det lov med drikkesupport som er «fast stasjonert». Ta omsyn til andre deltakarar.

I skiftesona er det ikkje lov å få hjelp. Ungane kan få hjelp av ein vaksen i skiftesona.

Løp

Stranda der du spring er open for ålmenta. Du må ta omsyn til ålmen ferdsel og ungar som leikar i området. Ordinære trafikkreglar gjeld ved løp langs veg.

Cut-off

Utøvarar som ikkje er i mål innan klokka 15:00, vil verte teke ut av konkurransen. Arrangøren har høve til å ta utøvar ut av konkurransen om det er fare for tryggleiken.

Assistanse

- Det er ikkje lov å få hjelp til skifting av hjul eller anna reperasjon av sykkelen under konkurransen. Naudsynt reparasjonsutstyr må takast med under konkurransen.
- Langing frå bil er ikkje lov.
- Det er ikkje lov å få hjelp i skiftesona. Ein vaksen kan hjelpe til i skiftesona under barnetriatlon.

Bilete

Det vert teke bilete under arrangementet som vert publisert på heimesida vår og i sosiale media. Om du ikkje ynsker å få bilete publisert, gjer vel å meld attende til styret@tambarskjelvar.no.

Doping

Sunnfjord triatlon og NTF følgjer Antidoping Norge sitt regelverk. Alle utøvarar er ansvarlege for å sette seg inn i Antidoping Norge sitt regeleverk, inkludert rutinar for testing. Ha ID kort med bilete tilgjengeleg.

Utstyr – born

For å fremme utvikling av dugleik og like konkurransetilhøve, og samstundes dempe kostnader og ustyrsfokus i barnetriatlon, gjeld følgjande regelverk nård et gjeld utstyr for alle startande i klassen born.

For å delta i barnetriatlon må utøvarene sin sykkel tilfredsstille dei same krava som gjeld for sykkelritt i Norges Cykleforbund.

Her er eit utdrag frå regelverket:

- Det er ikkje lov å bruke temposykkel
- Vekta må overstige 8 kg
- Born kan nytte bøyler som ikkje stikk lengre fram enn bremsehendelen
- Det er berre tillatt med hjul med aluminiumslegering, og minimum 16 eiker
- Det er berre tillatt med wirestyrt girsystem.

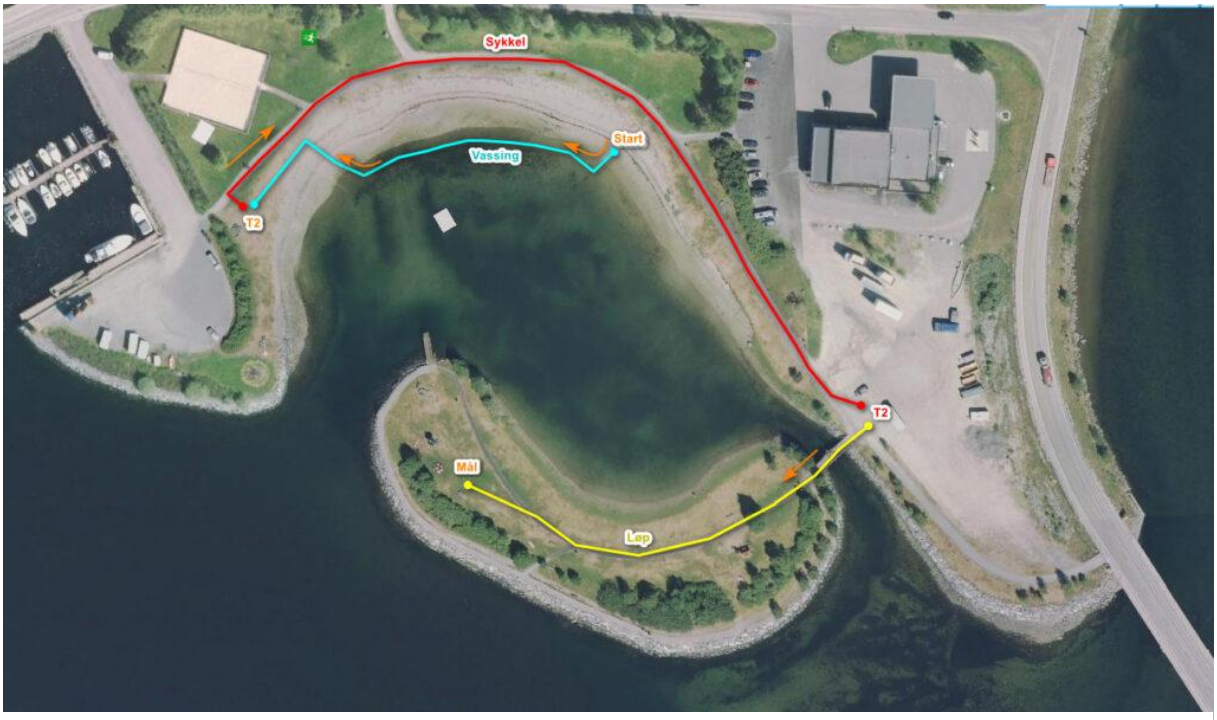
Knøttetriatlon (Født 2018-2026)

Knøttetriatlon er eit gratis arrangement for dei til og med det året barnet fyller 8 år, og består av:

Vassing 70 meter. Det er lov å springe tørt på stranda for dei ungane som ikkje vil uti vatnet.

Sykkel 250 meter. Du kan bruke sparkesykkel, sykkel med støttehjul eller vanleg sykkel.

Løp 150 meter. Målgang på banan-øya, same som for alle andre distansar.



Knøttetriatlon: Blå strek: vassing, Raud strek: sykkel, Gul strek: løp.

Anna viktig informasjon

Du som forelder må forklare ungane korleis løypa er, før start. Det vil verte skrive ut nokre bilete som viser løypa når du hentar startnummer i sekretariatet.

Syklane må stillast pent opp der sykkeletappen startar. Det kan vere litt trongt her og vi må lage plass til alle. Her vil det vere ein funksjonær som hjelper til i tillegg til at du som forelder må bidra.

Alle ungane startar med sykkelhjelmen på, og fullfører med sykkelhjelmen på i mål.

Dei eldste ungane startar fremst. Det er «puljestart» med omlag 10 og 10 ungar om gongar. Funksjonær startar kvar pulje.

Det vert fyrt av «startskot» før start. Førebu ungen din på høgt smell.

Barnetriatlon Individuell og lag (Født 2010-2017)

Barnetriatlon er eit arrangement for 9-16 år, **ulik start og «svømmedel» for 9-10 år og 11-16 år**

for 9-10 åringer er det ikkje svømmedel, men dei starter der knøttetriatlon starter og vasser 70 meter. Imens dei over 11 år har svømmedel, oppunder 100 meter. Det kun er inviduell deltaking for 9-10 år, Ellers er sykkel, skiftesoner, løpedel og målgang likt for både 9-10 år og 11-16 år.

11-16 år: Opptil 100 meter symjing. Om det er under 13°c sjøen vil svømmedel verte bytta med løping 460 meter. Barnet må vere svømmedyktig.

Alle: Sykkel 2725 meter

Alle: Løp 460 meter. Målgang på banan-øya, same som for alle andre distansar.

Anna viktig informasjon

Barna må sette seg inn i korleis løypa er i forkant.

Syklane for dei som stiller individuelt må stillast pent opp på eigne stativ i skiftesona på merka startnummer. Det kan vere litt trongt her. Det vil vere ein funksjonær som hjelper til.

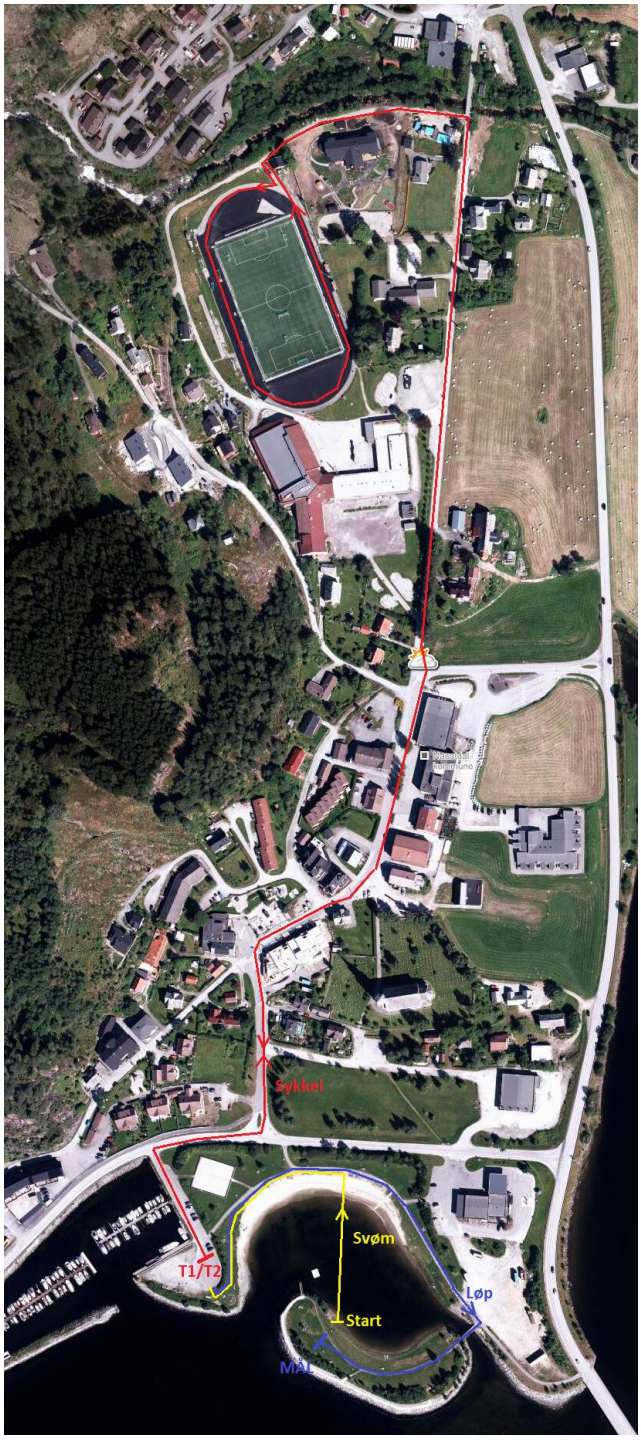
Om du stiller på lag, står syklisten klar på anvist plass. Det er ikkje sykkelstativ for lag.

Alle må nytte sykkelhjelm under sykkeldelen.

Det vil vere sykkelvakter og løypevakter ute i sykkeltraseen som skal stoppe og styre trafikken, men vanlege trafikkreglar gjeld for deg som syklist. Du som deltakar må difor passe på at bilar har stoppa for å unngå farlege situasjonar og du må eventuelt sjølv stoppe for å la bilist eller andre passere om det vert naudsynt.

Dei eldste barna startar fremst. Det er «fellesstart» og alle startar samstundes når «startskotet» går av ved start.

Vi tilrår å bruke våtdrakt, og etter behov neoprenhanskar, sokkar og lue. Alt er lov uansett temperatur, utanom svømmeføtter og hanskar med symjehud (mellom fingre).



Barnetriatlon: Gul strek: symjing, Raud strek: sykke, Blå strek: løp.

Kort løype lag og individuelt (født i 2009 eller før)

Kort løype er eit arrangement for 17 år og oppover, både individuelt og som lag (følgestafett) og består av:

500 meter symjing, Særregel Sunnfjord triatlon: det er tillatt å bruke symjesokkar, hette/lue og symjehanskar utan «symjehud» (ein skal kunne sjå alle fingre på kvar hand). Om det vert målt temperaturer under 11°c vil symjeetappen verte bytta ut med 3,7 km løping.

Sykkel 20 km, oppover Naustedalen (1 runde)

Løp 3,7 km, ein runde rundt Naustdal sentrum. Målgang på «banan-øya».

Anna viktig informasjon

Alle må setje seg inn i løypene i forkant av arrangementet.

Syklane for dei som stiller individuelt må stillast pent opp på stativ i skiftesona på merka startnummer. Her er ein kasse på stativet du kan nytte til utstyr. Tips: ta med eigen plastikk-kasse å bruke her.

Om de stiller på lag, står syklisten klar på anvist plass. Det er ikkje sykkelstativ for lag.

Alle må bruke sykkelhjelm under sykkeldelen.

Det vil vere sykkelvakter og løypevakter ute i sykkeltraseen som skal stoppe og styre trafikken, men vanlege trafikkreglar gjeld for deg som syklist. Du som deltakar må difor passe på at bilar har stoppa for å unngå farlege situasjonar og du må eventuelt sjølv stoppe for å la bilist eller andre passere om det vert naudsynt.

Det er lov å symje for *eitt* lag og samstundes utføre alle 3 etappane individuelt.

Cut-off kl. 15:00

Symjing kort løype, individuell og lag.

Sykkel kort løype, individuell og lag.

Løp kort løype, individuell og lag. Det skal løpast ein runde rundt sentrum.

Lang løype individuelt (Født i 2008 eller før)

Lang løype er eit arrangement for 18 år og oppover, og består av:

1500 meter symjing. Særregel Sunnfjord triatlon: det er tillatt å bruke symjesokkar, hette/lue og symjehanskar utan «symjehud» (ein skal kunne sjå alle fingre på kvar hand). Om det vert målt temperaturer under 12°c vil symjeetappen verte redusert til 500 m symjing. Om det vert målt temperaturar under 11°c vert symjing bytta ut med 3,7 km løping.

Sykkel 40 km, oppover Naustedalen (2 rundar)

Løp 10 km, 3 rundar rundt Naustdal sentrum. Målgang på «banan-øya».

S
lø
ru
b

Anna viktig informasjon

Alle må setje seg inn i løypene i forkant av arrangementet.

Syklane for dei som stiller individuelt må stillast pent opp på stativ i skiftesona på merka startnummer. Her er ein kasse på stativet du kan nytte til utstyr. Tips: ta med eigen plastikk-kasse å bruke her.

Alle må bruke sykkelhjelm under sykkeldelen.

Det vil vere sykkelvakter og løypevakter ute i sykkeltraseen som skal stoppe og styre trafikken, men vanlege trafikkreglar gjeld for deg som syklist. Du som deltakar må difor passe på at bilar har stoppa for å unngå farlege situasjonar og du må eventuelt sjølv stoppe for å la bilist eller andre passere om det vert naudsynt.

Cut-off kl. 15:00

Parkering

Parkering skjer i sentrum av Naustdal eller på grusplassen nedanfor bensinstasjon, sjå kart under. Det er også mogleg å parkere ved Naustdalshallen (ikkje merka på kartet under). Her kan du også få tilgang på garderobe ved å ta direkte kontakt med sekretariatet.

Kontaktinformasjon

Steffen Stuhaug, Tlf 952 34 603, e-post: steffen_stuhaug@hotmail.com

Du kan òg bruke Chat på facebook, så svarar vi så raskt vi kan.