



Start-PM och Information Råda Prova-på-triathlon.

Mölnadal Outdoor IF och Råda Säteri tillsammans med Trisport, Garmin, Aktivitus, Vattenfall Stockholm Triathlon och Compressport bjuder in till att gratis prova på triathlon och träna triathlon. Sista måndagen i varje månad. 2017: 29/5, 26/6, 31/7 och 21/8.

Det är gratis, men vill du ha nr-lapp och få tidtagning samt vara med på utlottning av fina priser betalar du endast 60:-.

Parkering kostar 40:-. Det finns även möjlighet att köpa racebelt från Head för 100kr.

Medtag gärna jämna pengar eller betala till MOIF:s Swish på nr. 1232 813 053.

Träningen är sanktionerat av Triathlonförbundet, alla deltagare är olycksfallsförsäkrade via Folksam.

Cykla i möjligaste mån till Råda, det finns begränsat med P-platser och vi tar som ovan, 40:- (täcka ev kostnader för markskador).

Start kl 19:00 i vattnet, anmälan och information från kl 18:00. Sista tillfället är start och genomgång tidigarelagt 30min pga mörker. Ingen föranmälan krävs men anmäl dig gärna på facebookeventet. Vi har en gemensam genomgång av bana och hur det fungerar i god tid innan start, ca. kl 18.40.

Följande distanser erbjuds varje tillfälle:

SIM 200 m // CYKEL 9 km // LÖP 2,5 km

SIM 750 m // CYKEL 18 km // LÖP 5 km

Följande barn- och ungdomsdistans erbjuds även vid andra tillfället – 26/6:

SIM 50 m // CYKEL 5 km // LÖP 2,5 km (Anvisningar på plats för start/bana). Gratis, utan tidtagning och lotteri.

Medtag egen utrustning, se nedan för förslag, cykelhjälm är obligatorisk.

Tänk på att det är träning och INTE tävling, vi är alla här för att ha roligt! Ta det lugnt och respektera trafikregler, medtrafikanter och de andra som också tränar.

SIMNING: Utrustningsförslag: *Simglasögon, öronproppar, simmössa, våtdräkt.*

200m simbanan går från badplatsens brygga, runda röd boja och tillbaka till bryggan/stranden vid starten. Medurs simning.

750m simbanan startar vid badplatsens brygga, går medurs runt första bojen (100m utanför badplatsen), fortsätter runt andra bojen 320m (höger/väster om bryggan) och tillbaks till bryggan/badplatsen för uppstigning.

Det är inte tillåtet att simma med nummerlapp.

CYKLING: Utrustningsförslag: *Fungerande cykel, cykelhjälm (obligatorisk), glasögon, cykelskor, handskar.*

Ingen cykling tillåten i växlingsområdet. Hjälmen måste vara på och fastsatt när du hanterar cykeln. Nummerlappen ska på och vara synlig

bakifrån på hela cyklingen. Börja cykla först ute på vägen vid markering. Ej tillåtet att ligga "på rulle" minst 10m lucka gäller. Cykelbanan

går via allén ut från säteriet ut på stora vägen (Säterivägen). Sväng höger mot Mölnlycke och vänd sen tillbaka i första rondellen, förbi

uppfarten till säteriet och upp mot gamla RV40. Vänster i rondellen och in på gamla RV40, vändpunkt vid T-korsningen vid Helenevik. OBS,

ta det försiktigt vid vändningen. Vi har inga flaggvakter, trafikregler gäller! Tillbaka gamla RV40, höger i rondellen och efter nedförsbacken

sväng höger upp mot säteriet. OBS! TA DET FÖRSIKTIGT HÄR, OBS! Längst upp i allén är det en vändpunkt och varvning. För 18 km -2 varv

och för 9 km -1varv. Sluta cykla vid markering innan växlingsområdet och först när du parkerat cykel, ta av dig hjälmen.

Ingen omkörning av bilister på bilens högersida. Trafikregler gäller! Respektera andra trafikanter!

LÖPNING: Utrustningsförslag: *Löparskor samt passande kläder till cykling/löpning.*

Nummerlappen fram på hela löpningen. Löpbanan börjar ner mot sjön och igenom säteriets trädgård moturs runt stora huset. Sväng höger

in mot Mölnlycke och följ gångbanan in i gångtunneln, håll höger mot Mölnlycke och fortsatt till vändpunkten nära rondellen för cykelbanan.

Fortsätt förbi första gångtunneln, på väg tillbaka mot säteriet, och spring sen igenom andra gångtunneln upp mot säteriet och håll

vänstersidan i allén. Målgång för 2,5 km annars fortsatt vänster ut mot vändpunkten och ett varv till för 5km.

Normalt sett kör du hela vägen i samma kläder, dvs att du simmar, cyklar och springer utan att byta mer än kanske skor/hjälm. Det står dig såklart fritt att byta precis vilka kläder du vill, där gäller endast regeln att det inte får vara någon nakenhet "nedtill" i växlingsområdet.

www.molndaloutdoor.se // Facebookgrupp "Triathlonträning på Råda Säteri"

Kontakt: triathlon@molndaloutdoor.se,

Anders le Dous, 0723 716 024

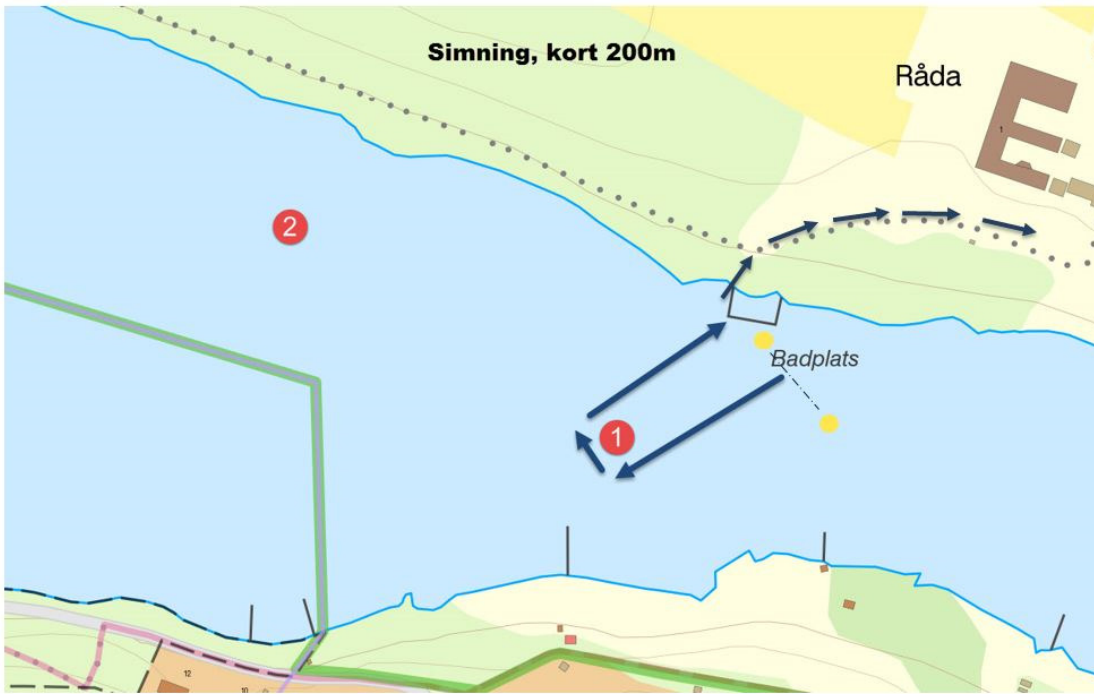
Ida Enstedt, 0766 202 619

Hanna Svanström, 0739 815 359

Välkommen!

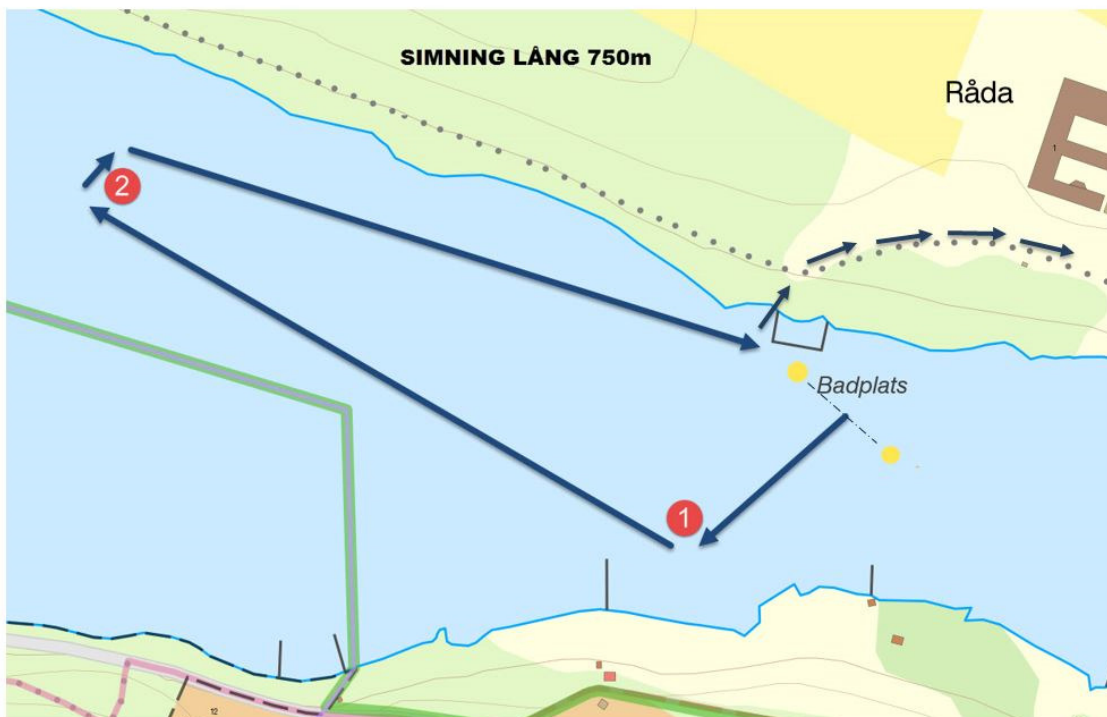
Simning Kort

ca. 200m



Simning Lång

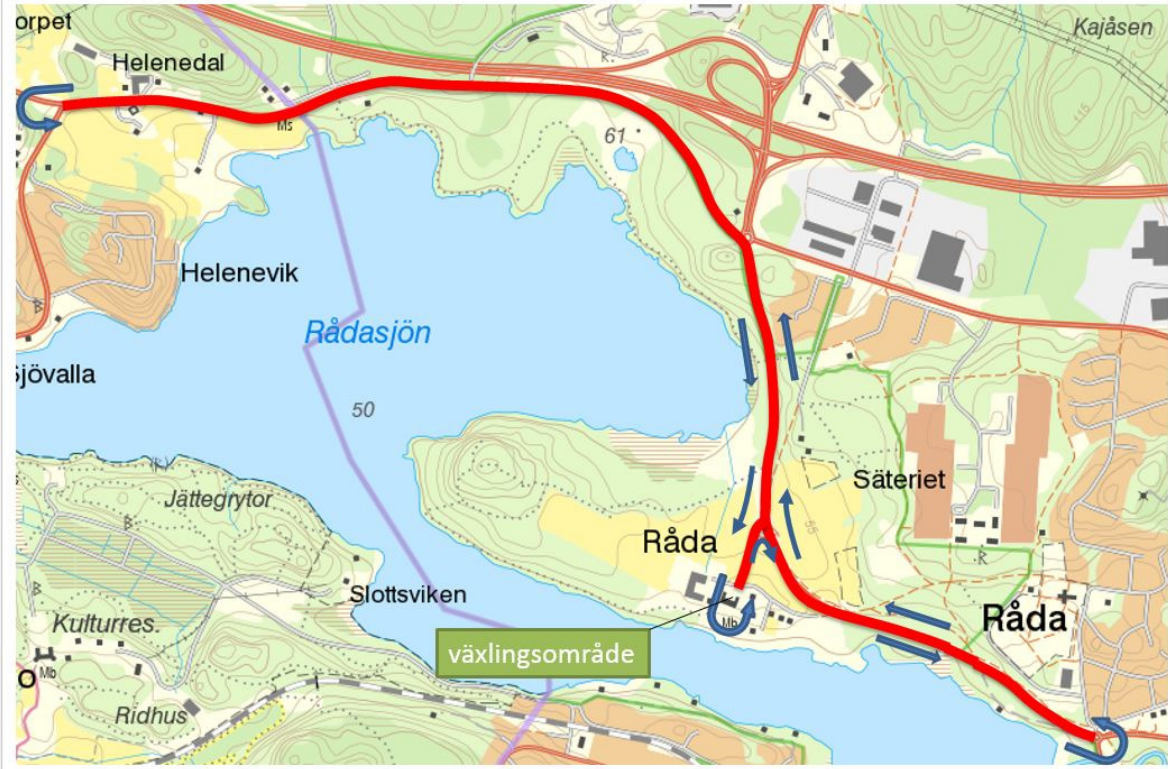
ca. 750m



Cykling

Lång = 2varv

Kort = 1varv



Löpning

Lång = 2varv

Kort = 1varv

