

ILŪKSTES BASEINA TRIATLONS 2019

Ilūkstes novada Kultūras un tūrisma aģentūra un Ilūkstes novada Sporta skola sadarbībā ar Latvijas Triatlona federāciju, 2019. gada 26. maijā rīko sacensības "Ilūkstes baseina triatlons".

SACENSĪBU PROGRAMMA

Norise	Laiks/ plkst.	Distance
Dalībnieku ierašanās, reģistrācija, distances apskate un iesildīšanās	10:00 -11:30	
Iesildīšanās baseinā	11:30– 11:50	
Starts pirmajam peldējumam	12:00	0,1 + 5,2 + 1,2 0,2 + 10,4 + 2,4
Starts velobraukšanā	20min. pēc pēdēja peldējuma ~ 13.30- 14:00	
Starts bērnu distancēm (simboliska distance)*	~ 13.30	
Apbalvošana	~ 16:00	

VECUMA GRUPAS UN DISTANCES

Vecuma grupas	Dzimšanas gadi	Distance	Papildus
Sievietes F9	Vīrieši M9 2006. – 2011. gads	0,1 + 5,2 + 1,2	
F15	M15 2001. – 2005. gads	0,2 + 10,4 + 2,4	Nepieciešamas licences!** LTF
F FO	M MO 1980. – 1999. gads 2000.dz.gadz un vecāki	0,2 + 10,4 + 2,4	
(tautas klase)	(tautas klase)	0,1 + 5,2 + 1,2	Dīkst startēt BEZ licences

Bērnu vecuma grupas*:

SB1, VB1 – 2012.g.dzim. un jaunāki

Bērniem simboliska distance peld 25 metri. Brauc ar riteni un skrien. Veloķiveres ir obligātas!

Ja būs mazs bērnu dalībnieku skaits, zēni un meitenes startēs kopā.

Bērni, ja vēlas, drīkst startēt F9, M9 grupās.

APĻU SKAITS UN GARUMI

Peldēšana

Peldēšana norisināsies Ilūkstes peldbaseinā.

– 0,1 km = 25m * 4

– 0,200 km = 25m * 8

Riteņbraukšana

Braukšana notiks ar individuālo šosejas vai MTB tipa velosipēdu.

Braukšana grupā – AIZLIEGTA – minimālā distance starp sportistiem 10 m!!! VELOĶIVERES IR OBLIGĀTAS!!!

– 5,2 km = 2,6 km aplis * 2

– 10,4 km = 2,6 km aplis * 4

SKRIEŠANA

Skriešana norisināsies Ilūkstes stadionā.

1,2 km – 3 apļi

2,4 km – 6 apļi