

טריאתלון הערבה 2021 –

“טריאתלון הוא ענף ספורט אולימפי המשלב שלושה סוגי ספורט: שחייה, רכיבה על אופניים וריצה.

ברוב תחרויות הטריאתלון מתבצעים שלושת המקצים ברצף והמעבר בין מקצה למקצה, על כל הכרוך בו, מהווה חלק בלתי נפרד ממשך התחרות.” (ויקיפדיה)

השנה תהיה לנו כאן תחרות טריאתלון של ממש.
אז מה יהיה לנו שם?

מהדורת 2021 של טריאתלון הערבה תוזנק בבריכת השחייה בספיר.
תהיה פתוחה להשתתפות מכיתה ג' ומעלה. יוכלו להשתתף בה ילדים ומבוגרים שיוזנקו באותם המקצים בהשתתפות תחרותית או בהשתתפות עממית.

בתחרות יתקיימו שני מקצים:

1. ילדים - כיתה ג'-ו':

השחייה תהיה 8 בריכות (200 מטר), 4 ק"מ רכיבה, 600 מטר ריצה - על הכביש ההקפי של ספיר - עד הקונוס וחזרה.

2. נוער ומבוגרים כיתה ז' ומעלה:

16 בריכות (400 מטר), 9 ק"מ רכיבה, 1200 מטר ריצה - סיבוב אחד מסביב לאיצטדיון .

ציוד חובה לתחרות :

לשחייה - בגד ים , משקפת , כובע שחייה(לבעלי שער ארוך)
לרכיבה - אופניים תקינות(שיבדקו גם ביום התחרות) , נעליים וקסדה . ביגוד מלא.
לריצה - נעליים וביגוד מלא
ביום התחרות יחולקו מספרי חזה שילוו את המתחרים בזמן הרכיבה והריצה.

לא נאפשר רכיבה ללא קסדה .

לא נאפשר רכיבה או ריצה ללא ביגוד מלא או ללא נעליים.

לוח זמנים וזינוקים:

שעה 6:30 -פתיחת שטח החלפה וחלוקת מספרי חזה למתחרים.

שעה 7:00 תדריך קצר לכולם והתארגנות אחרונה לתחרות.

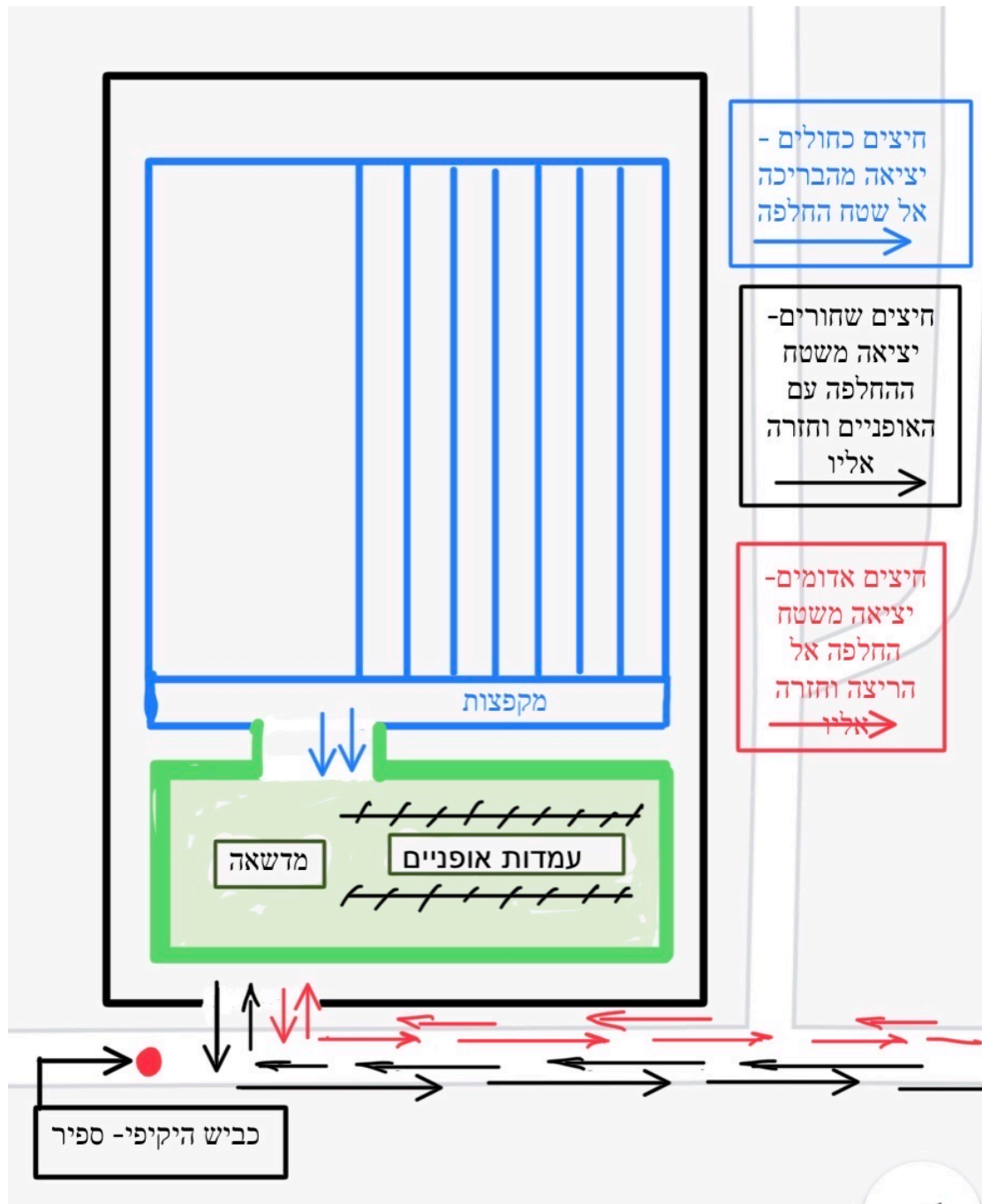
שעה 7:30 זינוק נוער ומבוגרים בבריכה.

שעה 7:45 זינוק ילדים בבריכה

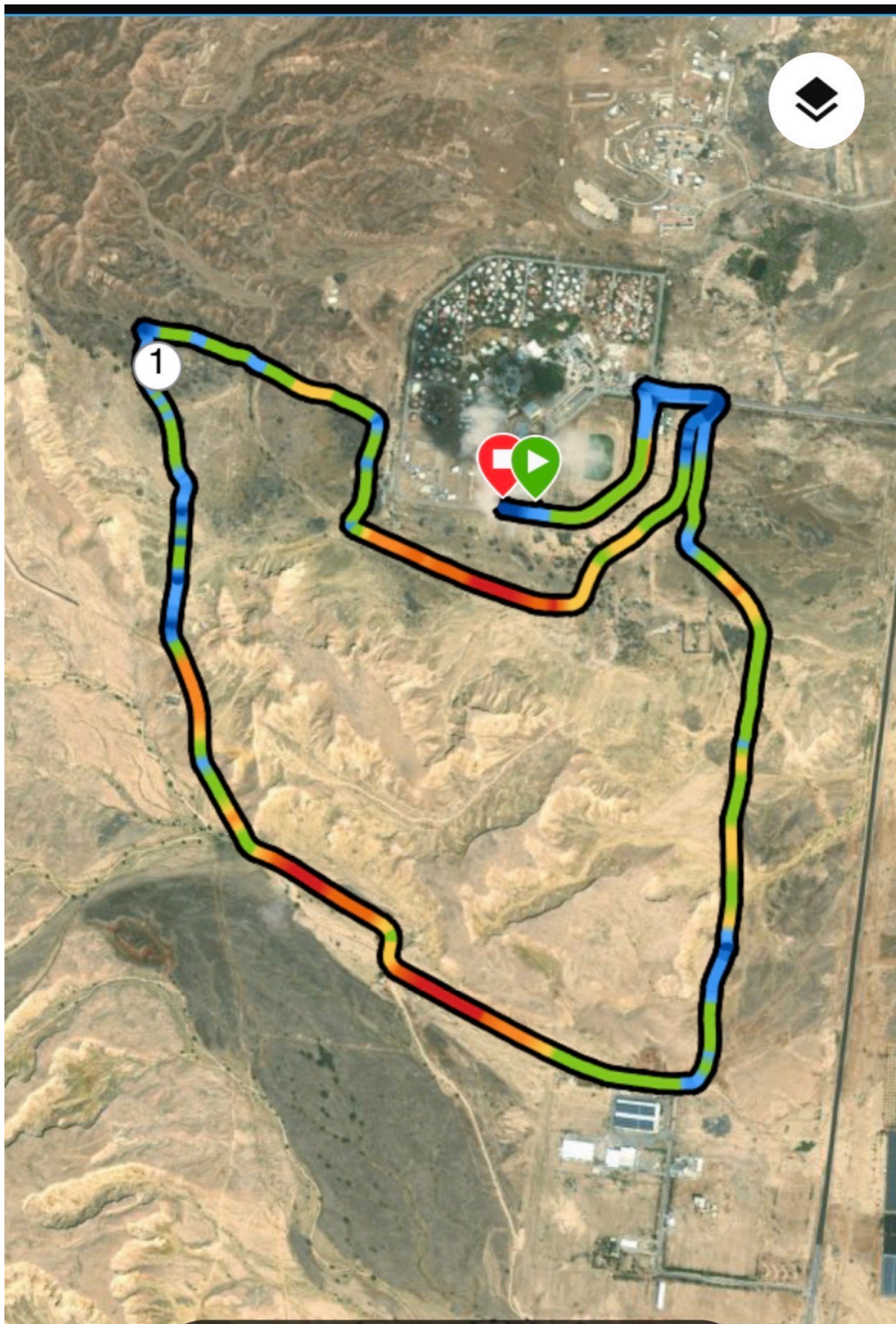
שעה 8:45 cut off סיום התחרות

שטח החלפה

שטח החלפה ימוקם בדשא שמאחורי הברכה .
בשטח החלפה המתחרים מסדרים את ציוד התחרות שלהם.
בסיום השחייה רצים המתחרים אל המיקום שבו סידרו את הציוד האישי, מתארגנים במהירות לרכיבה ויוצאים משטח החלפה עם אופניים כשהם מוכנים לרכיבה.
בסיום הרכיבה מכניסים המתחרים את האופניים חזרה לאותו מקום, מתארגנים לריצה ויוצאים למסלול הריצה.
הריצה מסתיימת ממש בשער הכניסה אל שטח החלפה.
סוף התחרות.



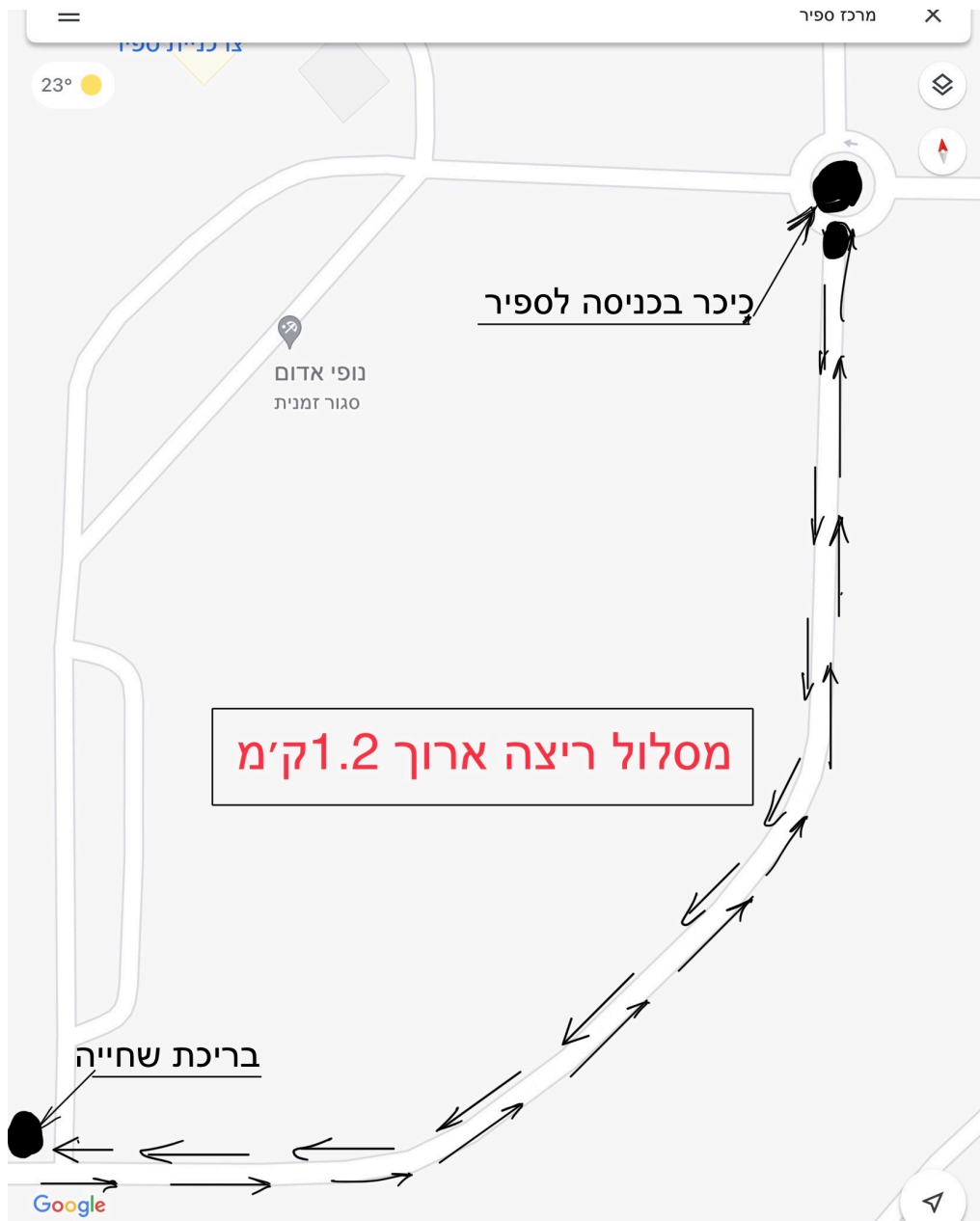
מקצה רכיבה ארוך (8.2 ק"מ) -



מקצה רכיבה קצר - (4 ק"מ) :-



מסלול ריצה ארוך 1200מ



מסלול ריצה קצר 600מ'

