

# RINGE TRI STÆVNE

# SØNDAG 12.MAJ 2024

Opdateret 18.04.24

Ret til ændringer forbeholdes

N	Start	DISTANCE			8.30-9.00					9.00 - 10.00					10.00 - 11.00					11.00 - 12.00					12.00 - 13.00					13.00-13.45																															
		Svømning	Cykling	Løb	30	35	40	45	50	55	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	0	5	10	15	20	25	30	35	40						
	Alle				Registrering																																																								
1	9.30	1/4 JERNMAND	950 m	45 km	10,5	Skifte-zone					Race-Briefing		Svømmer (langsomste anmeldte)					Cykler (1 time 45 minutter)										Løber (1 time 30 minutter)																																	
2	10.05	1/4 JERNMAND	950 m	45 km	10,5	Skifte-zone					Race-Briefing	Skifte-zone						Svømmer (mellemste anmeldte)					Cykler (1 time 30 minutter)										Løber (1 time 20 minutter)																												
3	10.35	1/4 JERNMAND	950 m	45 km	10,5	Skifte-zone					Race-Briefing	Skiftezone											Svømmer (hurtigste anmeldte)					Cykler (1 time 30 minutter)										Løber (1 time 20 minutter)																							
4	11.05	Børne-TRI	50 m	3 km	500 m	Skifte-zone															Race-Briefing	Skifte-zone		Svøm	Cykle	Løb																																			
5	11.30	4-18-4	400 m	18 km	4 km	Skifte-zone															Race-Briefing	Skifte-zone		Svømmer	Cykler					Løber																															
6	11.30	Du-aton	4 km	18 km	4 km	Skifte-zone															Race-Briefing	Skifte-zone		Løber					Cykler					Løber																											
7	11.45	4-18-4	400 m	18 km	4 km	Skifte-zone															Race-Briefing	Skifte-zone		Svømmer	Cykler					Løber																															
8	12.00	2-9-2	200 m	9 km	2 km	Skifte-zone															Race-Briefing	Skifte-zone											Svømmer	Cykler					Løber																						

## Tidsplan søndag 12.maj 1/4 JERNMAND

8.30	Registrering åbner
8.45	Skiftezone åbner for 1/4 jernmand
9.05	Briefing for 1/4 jernmand
9.20	Skiftezone lukker for 1/4 jernmand, 1.heat
9.30	Start 1.heat (med de langsomste anmeldelsestider)
9.50	Skiftezone lukker for 1/4 jernmand, 2.heat
10.05	Start 2.heat (med de "mellemste" anmeldelsestider)
10.25	Skiftezone lukker for 1/4 jernmand, 3.heat
10.35	Start 3.heat (med de hurtigste anmeldelsestider)
13.45	Forventet slut og præmieoverrækkelse

## Tidsplan søndag 12.maj duatlon, lang og kort

8.30	Registrering åbner
10.10	Skiftezone åbner
10.55	Briefing duatlon, kort og lang
11.40	Duatlon og lang starter
13.45	Forventet præmieoverrækkelse

## Tidsplan søndag 12.maj børne-TRI

8.45	Registrering åbner
9.50	Skiftezone åbner
10.35	Briefing børne-TRI
11.15	Børne-TRI starter
	Medalje på målstregen!!!