

ליגת  
**ISRTRI**  
הטריאתלון הישראלי



טריאתלון ליאור בראשון לציון 2021



ע"ש ליאור שבתאי ד"ל

תדריך תחרות



## דגשים

- התחרות במתכונת של קפסולות כאשר כל אחד מגיע לשטח ההחלפה לצ'ק אין לפי הזמן המתוכנן שלו ועוזב בסיום התחרות
- דרך ההגעה והעזיבה עוקפת את התחרות ומאפשרת את קיומה ולכן חשוב מאוד להקפיד בנושא.
- טמפ המים 18.5 מעלות ויש אישור לחליפות.
- המעבר משחיה להחלפה שונה משנים קודמות והינו צפונה למסעדות.
- מסלול האופניים שונה משנים קודמות ואינו סביב הסופר לנד/יס פלנט, אלא אל מכון השפדן וחזרה.
- נוער 14-15, עילית ונוער 16-19 מבצעים בתחרות זאת מסלול במרחק של סופר ספרינט (500 שחיה, 10 ק"מ אופניים בהקפה אחת, 2.7 ק"מ ריצה בהקפה אחת וזאת במסגרת קביעת קריטריונים של הועדה המקצועית.

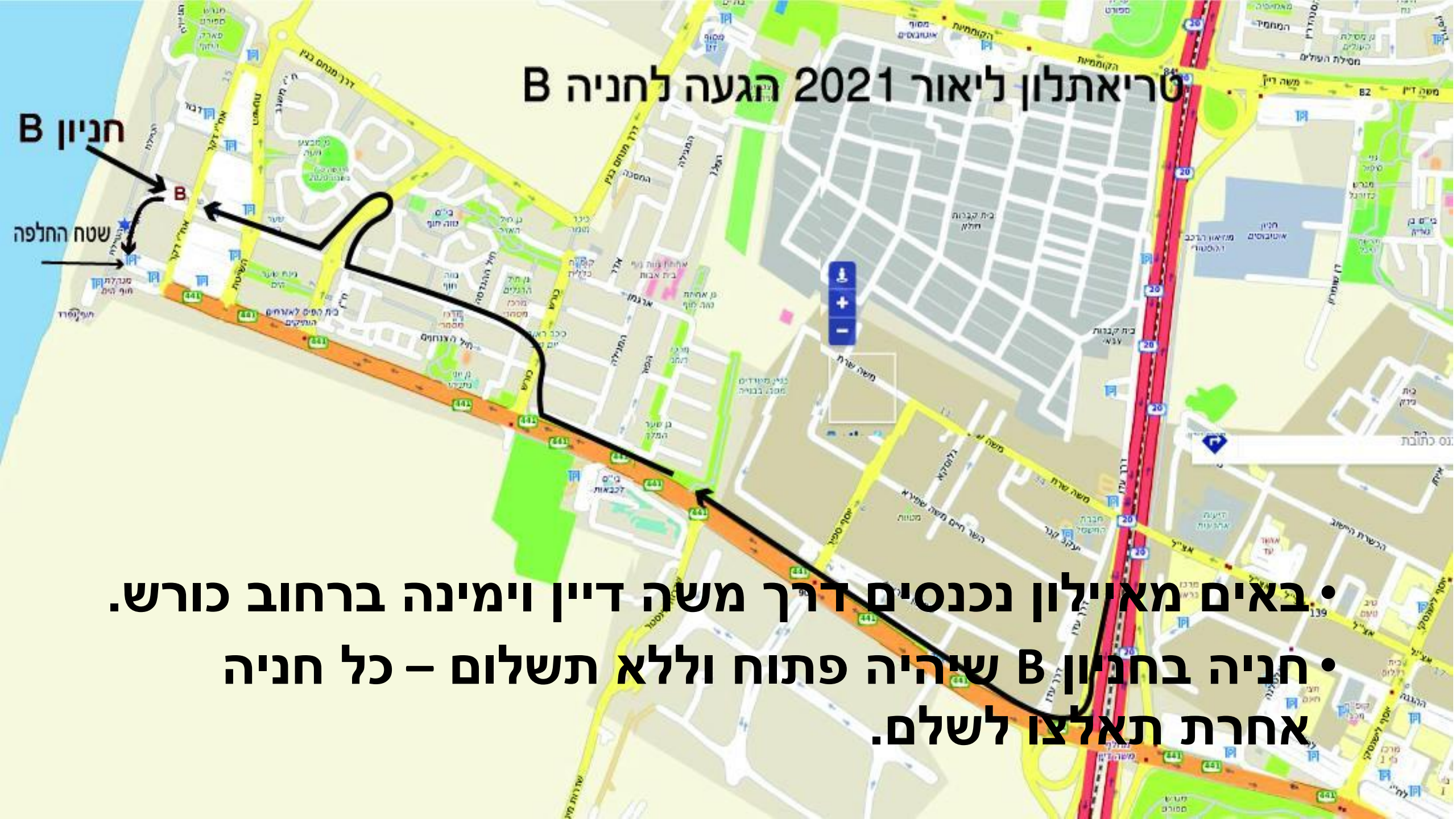




# זינוקים

טריאתלון ראשון לציון 2021 לוז כניסה להחלפה וזינוקים										
זמנים וקטגוריות ישתנו לפי כמות הנרשמים										
קפסולה	צבע	צק אין	זינוק	סיום אופניים	סיום ריצה	מקצה ושעת זינוק	שחייה	אופניים	ריצה	כמות בזינוק
1	שחור	5:30	6:30	6:55	7:10	נוער 16-19 נערים ועילית נערים	500 מ	10 ק"מ (1)	2.7 ק"מ (1)	60
2	אדום	5:40	6:35	7:00	7:15	נוער 14-15, נערים	500 מ	10 ק"מ (1)	2.7 ק"מ (1)	60
3	כחול	5:50	6:40	7:05	7:20	נוער 14-15 נערות, נוער 16-19 נערות ועילית נערות	500 מ	10 ק"מ (1)	2.7 ק"מ (1)	60
4	צהוב	6:00	6:45	7:50	8:20	ספרינט נשים גילאי +20	750 מ	20 ק"מ (2)	5 ק"מ (2)	90
5	סגול	6:10	6:55	8:00	8:45	ספרינט גברים א'	750 מ	20 ק"מ (2)	5 ק"מ (2)	80
6	כתום	6:15	7:00	8:00	8:45	ספרינט גברים ב'	750 מ	20 ק"מ (2)	5 ק"מ (2)	80
									מצטבר	430

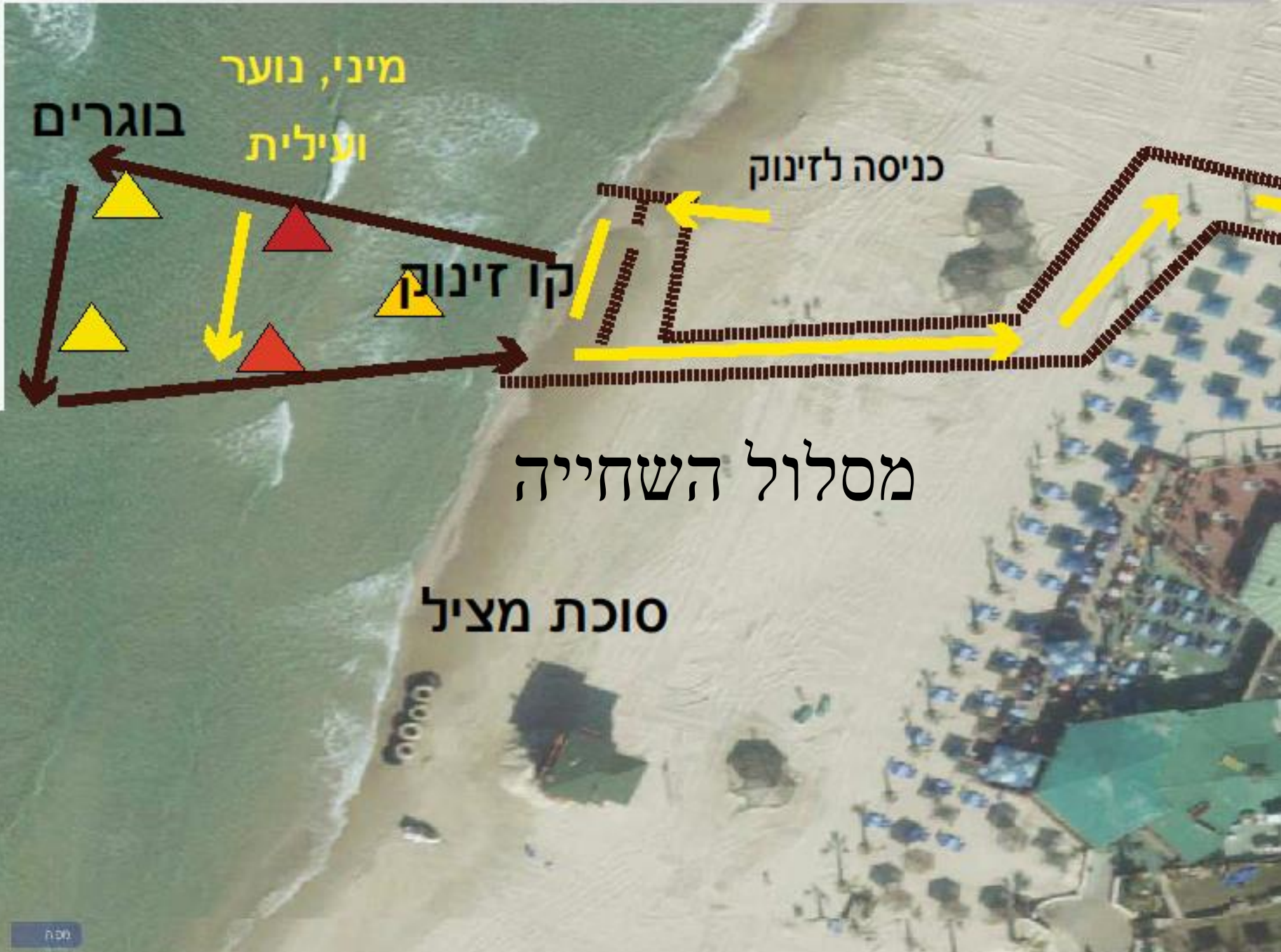
# טריאתלון ליאור 2021 הגעה לחניה B



חניון B

שטח החלפה

- באים מאיילון נכנסים דרך משה דיין וימינה ברחוב כורש.
- חניה בחניון B שיהיה פתוח וללא תשלום – כל חניה אחרת תאלצו לשלם.



מיני, נוער  
ועילית  
בוגרים

כניסה לזינוק

קו זינוק

מסלול השחייה

סוכת מציל

פ.ס.ס.  
דיוור  
זווית  
+

כד

# צק אין





יציאת אופניים ויציאה וכניסה ריצה

# טריאתלון ליאור בראשו



ביס כנאות ארצי

ארזבי

זלמן שז"ר

רחבעם זאבי

קורט

המגילה

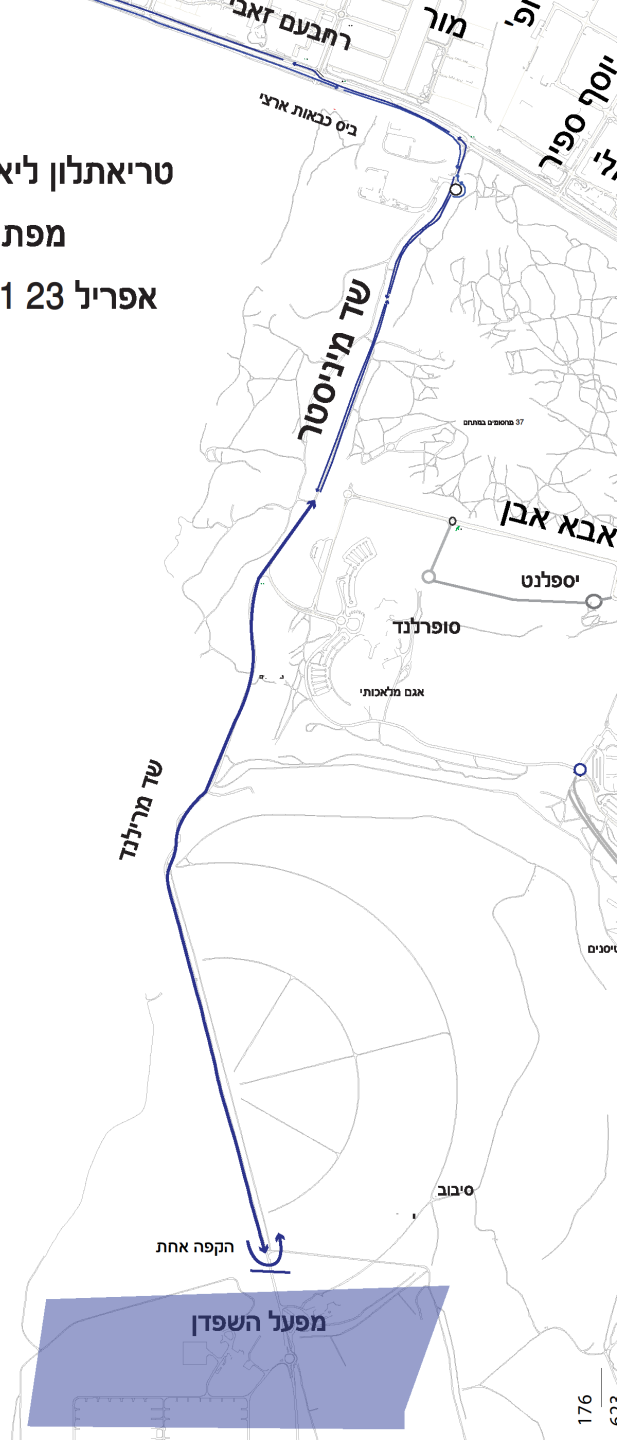
מור

ליאור





טריאתלון ליאור בראשון לציון  
מפת תחרות  
אפריל 23 2021



# אופניים נוער 14-15 עילית נוער 16-19 ואורבן ספרינט



ריצה  
נוער 14-15  
עילית נוער  
16-19 ואורבן ספרינט

מבואות לניצוח

## בסיום

- מקבלים מים
- מקבלים מגבת עם לוגו מתנה
- מקבלים מסכה
- טקס מדליות מנצחים קצר
- מים ביציאה מהים, בריצה ובסיום בבקבוקים סגורים.
- לאחר סיום יש לגשת לשטח החלפה באותה נקודה שנכנסתם, להוציא אופניים ולעזוב את השטח צפונה לאזור החניה .

ליגת  
**ISRTRI**  
הטריאתלון הישראלי



טריאתלון ליאור בראשון לציון 2021



ע"ש ליאור שבתאי ד"ל

## דגשי בטיחות

- בשחייה עם הכניסה לים יש בור עמוק להיזהר.
- תחרות דראפטינג לנוער 14-15, נוער 16-19 ולעילית
- יש בורות בשולים בדרך מרילנד - לא להתקרב לשוליים.
- שטח ההחלפה נושם לשים לב לא להפריע למתחרים בכניסה וביציאה המנהלתית.

ליגת  
**ISRTRI**  
הטריאתלון הישראלי



טריאתלון ליאור בראשון לציון 2021



ע"ש ליאור שבתאי ד"ל