

Oslofjord TreningsTri Cup 2025

1. Regler og Struktur:

- **Kvalifikasjonskrav:** Deltakerne må delta på minst 4 treningstriatlon for å kvalifisere seg til cupen. Det er de 4 beste resultatene som teller.

Klubbmesterskapet 28.08.2025 vil være siste konkurranse i cupen og vil gi 10 poeng ekstra.

Stiller du på flere enn minimumskravet vil de høyeste poengene telle i sammendraget.

- **Poengsystem:** Tildeling av poeng basert på plassering i hver TreningsTri
 - 1. plass: 100 poeng
 - 2. plass: 90 poeng
 - 3. plass: 80 poeng
 - 4. plass: 75 poeng
 - 5. plass: 70 poeng
 - 6. plass: 65 poeng
 - 7. plass: 60 poeng
 - 8. plass: 55 poeng
 - 9. plass og lavere: 50 poeng
 - 50 poeng gjelder også for gjennomføring av 1-2 distanser

Bonuspoeng

Bogstad: 50 poeng for tidtaking, sykkelpassing etc på et treningstriatlon

Hverven: 50 poeng for tidtaking, sykkelpassing etc på et treningstriatlon

Bakst: 50 poeng for medbrakt hjemmebakst

- Bakst er forbeholdt tidtakerne å medbringe

Det kan maks være 3 tidtakere pr TreningsTri. Førstemann til mølla-prinsippet gjelder

Sesongbonus: 50 poeng for deltakere som deltar på alle 6 TreningsTri Bogstad

Sesongbonus: 50 poeng for deltakere som deltar på alle 4 TreningsTri Hverven

Sesongbonus gjelder også for de gangene du er tidtaker/sykkelvakt

Du kan maks få totalt 260 bonuspoeng pr sesong

03 TreningsTri finale & Klubbmesterskapet

- Styret oppsummerer poengstillingen og kårer vinnerne.
- Premieutdeling

Premier

1. Topp 3 Herre
 - Svart O3 Trisuit fra Trimtex + Svart O3 Caps + T-skjorte
 - Svart O3 Trisuit fra Trimtex + Svart O3 Caps
 - Svart O3 Trisuit fra Trimtex + Svart O3 Svettbånd
2. Topp 3 Dame
 - Svart O3 Trisuit fra Trimtex + Svart O3 Caps +T-skjorte
 - Svart O3 Trisuit fra Trimtex + Svart O3 Caps
 - Svart O3 Trisuit fra Trimtex + Svart O3 Svettbånd

Oslofjord TreningsTri:

- **Treningstri** er populære og foregår hver torsdag hele sesongen.
- **Lokasjoner:** Hvervenbukta & Bogstad.
- **Tidspunkt:** Oppmøte kl. 17.30. Start kl 18:00
- **Deltakelse:** Åpent for alle nivåer.

Distansene

Sprint Triatlon:

- **Svømming:** 750 meter
- **Sykling:** 20 kilometer
- **Løping:** 5 kilometer

Gjennomføring som Duatlon

Når temperaturen er under 16 grader, gjennomføres konkurransen som en duatlon:

- **Løping:** 2,5 kilometer
- **Sykling:** 20 kilometer
- **Løping:** 5 kilometer

Dato Treningstri 2025:

- **Mai:**
 - 8 Bogstad
 - 22 Bogstad
 - 29 Hvervenbukta
- **Juni:**
 - 5 Bogstad
 - 19 Bogstad
 - 26 Hvervenbukta
- **August:**
 - 7 Hvervenbukta
 - 14 Bogstad
 - 21 Hvervenbukta
 - 28 Klubbmesterskap

Medlemmets ansvar:

- **Før Sesongen Starter:**
 - Meld deg på i eventet på FaceBoook og påmeldingslisten (link nederst)
 - Husk å betal medlemsavgiften for O3 medlemskapet 2025
- **Under Sesongen før og etter hver TreningsTri**
 - Registrer din deltakelse pr. TreningsTri god tid i forveien
 - Register dine tider og poeng i etterkant
 - Totaltid er det viktigste for riktig poeng
 - Kontrollsjekkes av ansvarlig tidtaker (forutsetning for bonuspoeng)

Påmelding Informasjon

- Påmelding Tidtaker & Sykkelvakt max 3 pers pr Trening
- Påmelding TreningsTri Cup 2025 / Obligatorisk for alle
- Påmelding per individuelle TreningsTri
- #1 -#10 påmelding i riktig fane

All påmelding i skjema under

TreningsTri 2025

Med forbehold om mindre endringer i regler og oppsett.