

VELKOMMEN TIL



16. AUGUST 2026

VELKOMMEN

TIL EGRSUND TRIATLON

SØNDAG 16. AUGUST 2026

STARTTIDER OG TIDSPLAN

- 09:00** – Oppmøte og registrering + tips og triks
(Speiderbasen, Langevannsveien 95, 4373 Egersund)
- 09:30** – Racebrief (obligatorisk)
- 09:45** – Går fra skiftesone til start
- 10:00** – Start

KART OVER SKIFTESONE OG START



KART OVER LØYPE

Link til løype: [Trykk her](#)

SVØMMING

Vil foregå med fellesstart ved stranda/flåten i Langevann. Det svømmes raskeste vei til Speiderbasen hvor beachflagg er lagt ut. Dersom deltagere får problemer og trenger hjelp må de gi tegn til personene på SUP så blir de plukket opp. Det er ikke lov å bruke hjelpemidler som hansker, sokker eller svømmeføtter. Vi forventer vanntemperatur rundt 18–20 grader.



Husk at racebrief og registrering skjer ved Speiderbasen.
Vi går felles ned til startområde.



Når du kommer til bryggen gjelder det å komme seg opp av vannet og bort til skiftesonen.

SYKLING

All sykling vil være på asfalt. Hjelm er påbudt. Det er ikke stengte veier. Trafikkregler gjelder.

Etter 500 meter sykling vil det være et lite område med veiarbeid, bruk fornuften her (Langevannsveien v/ Lagård ungdomsskole). Sykling i skiftesonen er ikke tillatt, sykkelen skal trilles inn og ut av skiftesonen. Inngang og utgang er samme sted. Det vil være tydelig merket hvor du skal gå på og av sykkelen. Løypen skal være godt merket, men det er hver deltaker sitt ansvar å sette seg inn i løypen før løpet. Vi snur ved parkeringsplassen i den sørlige enden av fotlandsfossen. Merket med skilt med snu! (1,2km etter at vi har tatt av mot Bjerkreim).

Kart til sykling: [Trykk her](#)



1. Start og slutt på syklingen ved skiftesonen



2. I enden av Sjukhusveien tar du til høyre



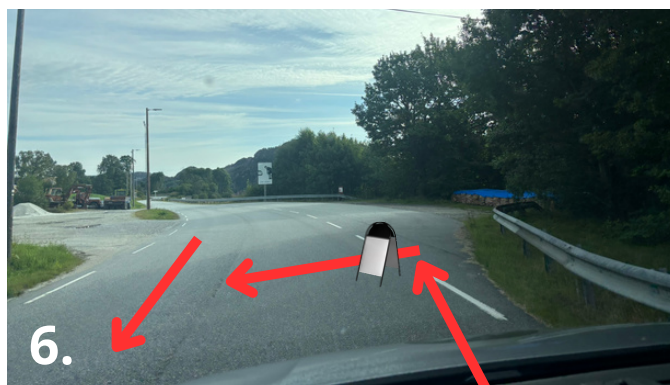
3. Her må man velge om man skal sykle på vei eller gang- og sykkelsti.



4. Følg merking mot Bjerkreim



5. Ta inn til høyre mot Bjerkreim



6. Her vender vi og sykler tilbake

LØPING

Løpingen starter ved skiftesonen, og man løper på gang- og sykkelstien opp mot Elgveien. Så løper man gjennom Elgveien og bommen som er i enden av gaten. Etter bommen løper man ca. 150 meter før man tar ned til venstre ned mot Espelandshallen. I bunnen av bakken løper man mot trappen på bildet. Deretter løpes det forbi Fjord Line hallen og Lagård ungdomsskole før man tar til venstre opp Langevannsveien. Derfra er det strake veien mot mål! Målgang er inne på Speiderbasen.

Kart til løping: [Trykk her](#)



Løp inn mot Elgveien



Her tar du ned til venstre mot Espelandshallen



Nede ved Espelandshallen løper du bort til trappene



Etter trappene løper du videre forbi Fjord Line hallen og Lagård ungdomsskole og videre opp til mål som er ved Speiderbasen

PARKERING OG DUSJMULIGHETER

Skiftesonen er plassert på en liten parkeringsplass ved speiderbasen. Det er noe begrenset parkeringsmuligheter, så vi oppfordrer alle som har mulighet til å sykle/gå til arrangementet. Eventuelle parkeringsmuligheter vil være ved Fjord Line hallen. Om noen skulle ønske å ta seg en dusj etter arrangementet er ferdig, vil det være muligheter for dette i Fjord Line hallen.

KART TIL PARKERING OG SKIFTESONE

Se link [her](#)

TOALETT

Toaletter er ved Speiderbasen

SIKKERHET

Utøveren har selv ansvar for seg selv og sitt utstyr. Personer på stedet passer på utstyr og deg som utøver, samt at vi har SUP med kyndig personell. Følg trafikkreglene og husk at høyreregelen gjelder på sykkeltraseen. Sykkelvett gjelder slik at det unngås farlige situasjoner underveis. Hvis du ser en utøver som trenger hjelp så er det påkrevd at du stopper og hjelper til. Dersom små uhell skal oppstå eller du må bryte vennligst kontakt oss på 919 13 788. Ved alvorlig skade: Ring 113.

IKKE FULLFØRT

Deltakere som må avbryte og dermed ikke fullfører konkurransen må umiddelbart melde fra til Øystein på tlf: 97655475 eller Daniel tlf: 91913788.

MÅLGANG OG REGISTRERING AV TID

Arrangementet starter klokken 10:00 og avsluttes når siste person er i mål. Eventuell tidsbruk registreres selv av utøverne om ønskelig.

GJENGLEMTE SAKER

Oppbevares av arrangøren inntil to uker etter arrangementet. Kontakt i tilfelle arrangøren på mail så svarer vi så raskt vi kan.

SPØRSMÅL?

Ta kontakt kontakt med:

Egersund Svømmeklubb v/Øystein Eriksen Tlf. 976 55 475
mail: post@egersundsvommeklubb.no

Lykke til og velkommen til triatlonfest!
Hilsen Egersund svømmeklubb

TUSEN TAKK TIL VÅRE SPONSORER AV DETTE ARRANGEMENTET:

