

Keppnisreglur í Innitvíbraut

Keppendur fá skrifað keppnisnúmerið sitt með tús á báða handleggi, það þarf að vera sýnilegt í tímatöku.

Kallið keppnisnúmer eða nafn þegar þið hlaupið fram hjá tímatökuliði.

Fylgja þarf sundlaugarreglum. Ekki fara inn í laugina á skóm.

Setjið muni á skiptisvæði í körfur eða á handklæði. Ekkert dreift um skiptisvæði.

Hægri umferð er viðhöfð á sundbraut.

Klæðist bol í hlaupinu. Nekt bönnuð!

Bannað er að hlaupa berfætt/ur.

Hlaupaskór þurfa nauðsynlega að vera hreinir.

Hlaupabretti má ekki vera í gangi nema keppandi sé á því. Ef keppandi þarf að fara af bretti verður hann að ýta "Pause" og bíða þangað til brettið er stopp og fara þá af. Gott að kalla á starfsmann/dómara.

Ekki má halda sér í brettið (toga sig áfram). Ekki heldur þegar verið er að breyta hraðanum, bara snerta takkana.

Ef bretti stöðvast á hlaupunum t.d. ef keppandi rekur sig í öryggishnapp, þá verður keppandi að fá starfsmann/dómara til að staðfesta og skrá þá vegalengd sem viðkomandi hefur hlaupið, áður en brettið er sett af stað aftur.

Klára verður fulla 5 km á brettinu, bíðið með að stoppa brettið og hætta að hlaupa þar til 5 km sjást á skjánum á brettinu. Réttið upp hönd eða kallið til starfsmann/dómara þegar ca 300-500 metrar eru eftir af hlaupinu.

Heyrnartól á hlaupunum bönnuð.

Hverju broti á reglum fylgir einnar mínútu refsing sem er lögð á heildartíma keppanda.

Fylgið fyrirmælum starfsfólks/dómara.

Íþróttaleg hegðun algjört skilyrði.

Gangi ykkur vel og góða skemmtun



