

# PM

## Ungdom/junior/senior

### 2 x Supersprint

I samband med registrering erhålles detta PM, nummerlapp, badmössa, cykeletikett, tidtagningschip. Samma badmössa används under bägge loppen.

Viktig info för dig som skall tävla. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för triathlon tillämpas. Nya regler för 2021 anslås på anslagstavlan.

Tävlingsorganisation och jury anslås på informationstavlan

- Funktionärer:** Funktionärer gula västar. Domare röda västar.  
Observera att funktionärer inte har ansvar för att visa vägen.
- Informationsställe:** I anslutning till växlingsområdet finns en informationstavla.
- Omklädning / dusch:** Inne i sporthallen. WC finns i anslutning till omklädningen. Tänk på avståndet. Max antal tillämpas.
- Licens/Försäkring:** Samtliga tävlande i tävlingsklasserna skall ha giltig licens. Endagslicens kan lösas genom Swish till Triathlonförbundet 123 514 74 26, uppge "Endagslicens Hallsta". Ange även detta till sekretariatet.
- Första hjälpen:** Första hjälpen kunniga funktionärer finns i anslutning till växlingsområdet. Vid olycka längs banan kommer dessa att transporteras ut till den drabbade.
- Tävlingsbanorna:** Kartor över banorna anslås på informationstavlan. Cykelbanorna är helt avlysta.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan kl. 13.30 respektive 09.00. Beslut om våtdräkt och andra förändringar pga låg temperatur anslås på informationstavlan senast en timme före start.
- Uppvärmning:** Får ej ske på banorna i samband med start och pågående tävling.
- Startplats:** I vattnet utanför bryggan i södra änden av sjön
- Starttider:** Första start: Lördag kl.15:00 Andra start: Söndag kl.10:30
- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från lördag kl. 12.00 samt söndag från kl.09.00.
- Växlingsområde:** Info om tid för incheck och utcheck finns på informationstavlan samt vid incheckning. Aktuella växlingskorridorer kommer att hållas fria från deltagare under pågående växling. Platserna för de tävlande är placerade så att minsta möjliga störningar skall uppkomma. Namngivna platser. Endast tävlande i växlingsområdet och målområdet. Utlämnande av utrustning endast mot uppvisande av nummerlapp eller motsvarande.
- Märkning:** Cykeletikett fästes på cykel för identifiering vid utcheckning.
- Avprickning:** Senast 10 minuter före start skall avprickning ha skett vid simstarten. Tänk på att hålla avstånd i kön fram till avprickningen.
- Nummerlappen:** Får ej vikas eller ändras. Synlig bakåt på cyklingen och framåt under löpningen. Namn på tävlingsdräkt enligt reglemente ersätter krav på nummerlapp.

- Simning:** **400 meter rakt fram.** Bojar rundas på vänster sida. Lopp ett gemensam start. Lopp två som jaktstart med bonussekunder erhållna utifrån placering från lopp 1. Bonussekunder till de 20 bästa. Tjuvstart bestraffas (**gult kort**) med 10 sek som avtjänas i straffboxen före växling 1. Vid inställd simning ersätts simning lopp ett med 2 km löpning. Dessutom kommer då simning 400 meter i bassäng ske enligt särskild ordning, som beskrivs på informationstavlan kl. 16.30.
- Cykling:** ~~Tre~~ **Tre** ~~Ett~~ **varv.** Teknisk bana med flera 90° svängar och en vändpunkt per varv. OBS! Iakttag försiktighet vid smal passage över kanalen. På en av gatorna har det nyligen skett vägarbete cirka sex meter långt. Särskild matta dit lagd, men var observant.
- På- och avstigning på anvisad plats. Ingen langning under cykelmomentet. Cykelbanan är markerad med skyltar och målade pilar på vägbanan. "Wheelstop" finns i anslutning till växlingsområdet. Hjul skall vara märkta med nummer och namn. Bägge loppen har **drafting tillåten** och därmed är det ej tillåtet med "tempocykel". Damer och herrar får "drafta" på varandra. Varvad åkare får inte drafta på de som ligger varvet före. Vi rekommenderar att man cyklar banan då pga ovan nämnda vägarbete.
- Varning:** Ingen deltagare kommer att tas av banan pga varvning. Deltagare som erhållit **blått kort** (varnats) skall stanna efter växling två i **straffstationen** placerad i anslutning till utgången av växlingsområdet. Deltagaren ansvarar själv för att rätt antal straff pliktas. Strafftiden per varning är **30 sekunder**.
- Cykelsäkerhet:**
1. Godkänd hjälm (CE) skall bäras under cykelmomentet.
  2. Väl fungerande bromsar krävs.
  3. Håll till höger och observera att omkörning kan ske till på bägge sidor under draftinglopp.
- Ovanstående punkter 1-2 kontrolleras vid incheckningen.
- Löpning:** Ett varv om 2,5 km. Ingen langning.
- Nedskräpning:** Bestraffning 10 sekunder. **Gult kort.** Straffbox för cykel placerad vid utgången på löpning. Straffbox för löpning placerad strax före målgång.
- Tidtagning:** Elektronisk tidtagning under söndagen. Se till att chipet sitter säkert: **inget chip – ingen tid.** Om du bryter loppet – kom ihåg att meddela sekretariatet. Under lördagen sker manuell tidtagning. **Nummerlapp måste bäras** för att vi skall kunna ta sluttid under lördagen.
- Protest:** Inlämnas till sekretariatet vid Sporthallen senast 30 minuter efter att berörd deltagare avslutat loppet.
- Resultat:** Anslås på informationstavlan. Resultat läggs sedan ut på tävlingshemsidan.
- Prisutdelning:** Hederspriser delas ut till de tre främsta totalt. Dessutom pris till de tre bästa i junior- och ungdomsklass. Ungdomar räknas även som juniorer. Prisutdelningarna är planerade att genomföras i anslutning till målområdet kl.13.15

Lycka till!