

# Start-PM

## Age-group (RM-sprint)

### Sprintdistans

I samband med registrering erhålles detta PM, nummerlapp, badmössa, cykel och hjälm etikett, tidtagningsschip. Samma badmössa används under bägge loppen.

Viktig info för dig som skall tävla. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för triathlon tillämpas. Nya regler för 2023 anslås på anslagstavlan.

Tävlingsorganisation och jury anslås på informationstavlan

- Funktionärer:** Funktionärer gula västar. Domare svarta västar.  
Observera att funktionärer inte har ansvar för att visa vägen.
- Informationsställe:** Mellan växlingsområdet och målgången finns det informationstavla.
- Omklädning / dusch:** Inne i sporthallen. WC finns i anslutning till omklädningen.
- Licens/Försäkring:** Samtliga tävlande i tävlingsklasserna skall ha giltig licens. Endagslicens kan lösas.  
Kontakta sekretariatet för hjälp med detta.
- Första hjälpen:** Funktionärer kunniga i första hjälpen finns i anslutning till växlingsområdet. Vid olycka längs banan kommer dessa att transporteras ut till den drabbade.
- Tävlingsbanorna:** Kartor över banorna anslås på informationstavlan och [www.hallstatriathlon.se](http://www.hallstatriathlon.se).  
Cykelbanorna är **inte** avlysta från annan trafik.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan kl. 15.15.  
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 i *norra* änden av sjön på samma plats som där simuppgången är placerad.  
Motionsklassen kommer att starta i södra änden av sjön strax efter att sista age-group vänt tillbaka norrut mot simuppgången.
- Starttid:** Kl.16:30 för 80 år och äldre. Kl. 17.00 övriga
- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från kl.13.00.
- Växlingsområde:** Checkin kl. 14:00 – 16.00.  
Numrerade platser. Endast tävlande i växlingsområdet. Utlämnande av utrustning endast mot uppvisande av nummerlapp eller motsvarande.  
Checkout: kl.18:30 – 19:30
- Märkning:** Cykeletikett fästes på cykel och hjälm för identifiering vid utcheckning.
- Avprickning:** Senast 10 minuter före start skall avprickning ha skett vid simstarten.

- Nummerlappen:** Får ej vikas eller ändras. Synlig bakåt på cyklingen och framåt under löpningen. Namn på tävlingsdräkt enligt Svenska Triathlonförbundets reglemente ersätter krav på nummerlapp.
- Simning:** **1 varv "moturs" 350 m rakt söderut, 50 m i sidled/österut, 350 m rakt norrut.** Bojar på vänster sida, dvs du som simmar är till höger om bojen. Två bojar skall rundas i anslutning till vändpunkten i södra änden av sjön. När man passerar den grunda delen strax före uppgång är det tillåtet att sätta ner fötterna.
- Cykling:** **Två varv.** Det förekommer biltrafik längs banan med undantag av området närmast tävlingscentrum. Observera att varvning inte sker i anslutning till växlingsområdet. All eventuell bestraffning under cyklingen skall pliktas vid ingång till växling 2 (T2)
- Cykelhjälm skall bäras från det att du tar cykel ur cykelstället till dess att du ställt tillbaka densamma i cykelstället. På- och avstigning skall ske på anvisad plats. Ingen langning under cykelmomentet. Cykelbanan är markerad med skyltar. "Wheelstop" finns i anslutning till växlingsområdet. Hjul skall vara märkta med nummer och namn. Loppet är ett "icke draftinglopp" och därmed är **drafting inte tillåten**. 10-metersregeln gäller.
- Cykelsäkerhet:**
1. Godkänd hjälm (CE).
  2. Väl fungerande bromsar krävs.
  3. Håll till höger. Omkörning endast på vänster sida.
- Löpning:** Ett varv om 5 km. Vätskekontroll efter 2,5 km. Bord finns för utplacering av egen flaska före det officiella vätskebordet. Observera skräpzon.
- Nedskräpning:** Bestraffning 10 sekunder. **Gult kort.** Straffbox för cykel placerad vid ingången till växlingsområdet. Under löpningen stannar man 10 sekunder direkt då domaren visat det gula kortet (stop and go).
- Tidtagning:** Elektronisk tidtagning. Se till att engångschipet sitter säkert: **inget chip – ingen tid.** Chipet fästs med inbyggd tejpremsa och kan endast fästas en (1) gång, ej öppningsbart. Var noga att fästa det rätt direkt! Om du bryter loppet – kom ihåg att meddela sekretariatet.
- Protest:** Inlämnas till sekretariatet vid Sporthallen inom 15 minuter efter att berörd deltagare avslutat loppet.
- Resultat:** Anslås på informationstavlan. Resultat läggs sedan ut på tävlingshemsidan och Svenska Triathlonförbundets hemsida.
- Prisutdelning:** RM-medaljer och enklare hederspriser delas ut till de tre främsta i varje åldersklass. Dessutom särskild prisutdelning till de främsta Masters overall enligt särskild modell. Prisutdelningen är planerad till cirka 19.00

Lycka till!