

# Start PM

## Motion kort / Para motion

I samband med registrering erhålles detta PM, nummerlapp, badmössa, cykel- och hjälm etikett, tidtagningsschip.

Viktig info för dig som skall tävla. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för triathlon tillämpas om inte annat sägs i detta PM. Nya regler för 2026 anslås på anslagstavlan.

Tävlingsorganisation och jury anslås på informationstavlan

- Registrering:** Öppnar kl. 08.00.
- Säkerhet:** Vägarna är trafikerade av bilar mm. varför ni måste vara noga med att följa normala trafikregler. Det finns inga trafikvakter eller poliser som stoppar trafiken längs banan. Trafikregleringar och omdirigeringar hjälper till att skapa flyt längs cykelbanan. Var särskilt aktsamma på trafiken i första rondellen ni kommer till som kan vara något mer trafikerad än övriga. Samtliga rondeller har koner in mot rondellen som ni som deltagare kan köra till höger om för att komma förbi eventuella stillastående bilar. Tänk också på vätskebalansen om det blir väldigt varmt.
- 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 deltagare i motionsklass är försäkrade under loppet genom en kollektivförsäkring.
- Första hjälpen:** Röda korset finns på plats med två team. Vid olycka längs banan kommer dessa att transporteras ut till den drabbade. Om ni får lindriga skador men cykeln inte fungerar tar ni kontakt med någon av motorcyklisterna så ordnar de så att servicebilen kommer och transporterar er tillbaka till tävlingscentrum.
- Tävlingsbanorna:** Kartor över banorna anslås på informationstavlan och [www.hallstatriathlon.se](http://www.hallstatriathlon.se). Cykelbanorna är som tidigare nämnts **inte** avlysta från annan trafik annat än närmast tävlingscentrum. Vi rekommenderar att ni studerar våra YouTube filmer över banorna.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan senast kl. 08.30. 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 eller under pågående tävling.
- Startplats:** I vattnet i norra änden av sjön. Där startar även age-group och motion lång. Dessa startar före kort motion och startar 09.30.
- Starttid:** cirka kl.09.40
- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från kl.08.00.

<b>Växlingsområde:</b>	Checkin kl. 08:30 – 09:15. Onummerade platser. Fri placering i korridor för motionsklasser. Endast deltagare i växlingsområdet. Utlämnande av utrustning endast mot uppvisande av nummerlapp eller motsvarande. Para med handcykel och rullstol växlar ute på gatan i samma växlingsområde som "eliten". Checkout: kl.12:00 – 14:00
<b>Märkning:</b>	Cykeletikett fästes på cykel och hjälm för identifiering vid utcheckning.
<b>Avprickning:</b>	Senast 10 minuter före start skall avprickning ha skett vid ingången till start som ligger i anslutning till målportalen.
<b>Nummerlappen:</b>	Får ej vikas eller ändras. Synlig bakåt på cyklingen och framåt under löpningen. Får ej bäras under sim momentet.
<b>Simning:</b>	Start i vattnet, <b>Ett varv</b> a 400 meter. Startlinjen markeras av gul boj till höger och orange boj till vänster. Gula bojar skall passeras på vänster sida (4 st). Våtträkt får bäras oavsett vattentemperatur.
<b>Cykling:</b>	<b>Ett varv.</b> Det förekommer biltrafik längs banan med undantag av området närmast tävlingscentrum. Längs banan finns skyltar som har vit botten med röd pil där banan man byter köriktning eller det av annan anledning bedömts att vägvisning behövs.  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 Loppet är ett "icke draftinglopp" och därmed är <b>drafting</b> (klungkörning) <b>inte tillåten</b> . (10 metersregeln)
<b>Cykelsäkerhet:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Godkänd hjälm (CE).</li><li>2. Väl fungerande bromsar krävs.</li><li>3. Håll till höger och kör om på vänster sida.</li></ol>
<b>Löpning:</b>	<b>Ett varv</b> om 5 km. Vätskekontroll efter cirka 2 km. Observera skräpzonen.
<b>Nedskräpning:</b>	Nedskräpning är inte tillåten annat än inom markerad skräpzona i anslutning till vätskekontroll. Nedskräpning innebär att man ej erhåller resultat i form av tid och placering.
<b>Tidtagning:</b>	Elektronisk tidtagning. Se till att engångschipet sitter säkert: <b>inget chip – ingen tid</b> . Om du bryter loppet – kom ihåg att meddela sekretariatet.
<b>Resultat:</b>	Anslås på informationstavlan. Resultat läggs sedan ut på tävlingshemsidan och Svenska Triathlonförbundets hemsida.
<b>Prisutdelning:</b>	I sekretariatet kommer det att presenteras lista över vilka motionärer (startnummer) som erhållit lottade priser. Hämtas ut i sekretariatet.

Lycka till!