

PM

Master

I samband med registrering erhålles detta PM, nummerlapp, badmössa, klisteretikett för cykel.

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

- Funktionärer:** Funktionärer gula västar. Domare röda västar.
Observera att funktionärer inte har ansvar för att visa vägen.
- Informationsställe:** I anslutning till registreringen finns en 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 genom Swish till Triathlonförbundet 123 514 74 26, uppge "Endagslicens Hallsta". Meddela 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 till cirka hälften av sträckan avlysta. Var försiktighet vid cykling på bron över kanalen.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan kl. 11.00.
Beslut om våtdräkt eller inte anslås på informationstavlorna kl. 11.30.
- Uppvärmning:** Får inte ske på elitcykelbanorna under pågående tävling efter första start och inte heller på sim- och löpbanan under pågående simning /löpning. Första start kl. 10:30.
- Startplats:** **Vattenstart** i södra änden av sjön.
- Starttid:** kl. 12:30
- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från kl. 10:00.
- Växlingsområde:** Tid för incheckning och utcheckning framgår av informationstavlan. Växlingsområdet kommer att hållas fritt under pågående växling. Platserna för de tävlande är placerade så att minsta möjliga störningar skall uppkomma. Fri placering. Incheckad cykel får ej lämna växlingsområdet. Endast tävlande i växlingsområdet. Utlämnande av utrustning endast mot uppvisande av nummerlapp eller motsvarande.

- Märkning:** Cykeletikett fästes på ram för identifiering vid utcheckning.
- Avprickning:** Senast 10 minuter före start skall avprickning ha skett vid starten.
- Nummerlappen:** Får ej vikas eller ändras. Synlig bakåt på cyklingen och framåt under löpningen.
- Simning:** **400 + 1100 meter.** Gula bojar passeras på vänster sida. Orange boj passeras på höger sida. Badmössan kan lämnas i särskild korg på vägen till växlingsområdet. Mindre än 13°C 750 meter simning. Vid vattentemperatur under 12°C ersätts simningen med 3,0 km löpning.
- Cykling:** **Fyra varv.** Teknisk bana med flera 90° svängar och tre vändpunkter per varv. **OBS!** Iakttag försiktighet vid kurvor med möte. **Särskilt beakta att lämna företräde gäller vid infart i rondellen. Funktionären finns bara för att hjälpa till med att skapa fri passage fram till själva rondellen.**
- På- och avstigning på anvisad plats. Ingen langning under cykelmomentet. Cykelbanan är markerad med skyltar.
- Klungkörning ej tillåten. 10 meters avstånd till framförvarande gäller. Deltagare som erhållit blått kort (varnats) skall stanna efter växling två i **straffstationen** placerad i anslutning till utgången på löpning. Deltagaren ansvarar själv för att rätt antal straff pliktas. Strafftiden per varning är två minuter. Omkörning skall vara genomförd på 30 sekunder.
- +46705865129
- Cykelsäkerhet:**
1. Godkänd hjälm (CE) skall bäras under cykelmomentet.
 2. Väl fungerande bromsar krävs.
 3. Håll till höger och observera att omkörning alltid skall ske till vänster.
- Stopptider:** Cyklingen skall vara avslutad senast kl. 15:30.
- Löpning:** Löpningen **tre varv** á 3,2 km. Egen vätska kan placeras ut vid varning på utställda bord.
- Nedskräpning:** Gult kort 15 sekunder.
Straffbox för cykel placerad vid utgången på löpning. Även vid varvning/målgång.
- Tidtagning:** Elektronisk tidtagning. Chipet fästs med medföljande kardborreband eller eget chipband på höger fotled. Se till att chipet sitter säkert: **inget chip – ingen tid.** Om du bryter loppet, kom ihåg att meddela sekretariatet.
- Resultat:** Resultat läggs ut på tävlingshemsidan.
- Prisutdelning:** Till de främsta i varje åldersklass. Erhålles direkt efter målgång. Hjälps oss gärna med kollen och rätta oss gärna om du tycker att du är en av de tre främsta i din klass.

Lycka till!