

PM

Motion, >70 år äldre

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 helt avlysta. Var försiktighet vid cykling på bron över kanalen.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan kl. 16.00.
Beslut om våtdräkt eller inte anslås på informationstavlorna kl. 16.30.
- 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. 15:00.
- Startplats:** **Vattenstart** i södra änden av sjön.
- Starttid:** kl. 17:30
- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från kl. 12:00.
- 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:** Cyceletikett 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 meter.** Alla bojar passeras på vänster sida. Badmössan lämnas i särskild korg på vägen till växlingsområdet. Vid vattentemperatur under 12°C ersätts simningen med 2,0 km löpning.
- Cykling:** **Fyra varv.** Teknisk bana med flera 90° svängar och en vändpunkt per varv. OBS! lakttag 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.
- Klungkörning ej tillåten. 10 meters avstånd till framförvarande galler. 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 en minut. Omkörning skall vara genomförd på 30 sekunder.
- 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. 18:45.
- Löpning:** Löpningen **två varv** á 2,5 km. Egen vätska kan placeras ut vid varvning på utställda bord.
- Nedskräpning:** Gult kort 15 sekunder.
Straffbox för cykel placerad vid utgången på löpning.
- Tidtagning:** Manuell tidtagning med endast sluttid.
- Resultat:** Resultat läggs sedan ut på tävlingshemsidan.
- Prisutdelning:** Lottning av priser till motionärer. Erhålles direkt efter målgång.

Lycka till!