

Start-PM

Age-group

Olympisk distans (80 år & äldre: sprint)

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

Viktig info för dig som skall tävla. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för triathlon tillämpas. Nya regler för 2024 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 tävlande i tävlingsklasserna skall ha giltig licens. Endagslicens kan lösas. Kontakta sekretariatet för hjälp med detta.
- 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 att servicebilen kommer ut och transporterar er tillbaka till tävlingscentrum.
- Tävlingsbanorna:** Kartor över banorna anslås på informationstavlan och www.hallstatriathlon.se. Cykelbanorna är som tidigare sagts **inte** avlysta från annan trafik annat än närmast tävlingscentrum.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan kl. 08.30. Beslut om vättdräkt 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. Där startar även motionsklassen. Dessa prickas av före age-group och startar 09.30. Cirka 2 minuter senare, när sista motionär rundat första boj startar age-group.
- Starttid:** Kl 09.32

- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från kl.08.00.
- Växlingsområde:** Check-in kl. 08:30 – 09:15.
Numrerade platser. Endast tävlande i växlingsområdet. Utlämnande av utrustning endast mot uppvisande av nummerlapp eller motsvarande.
Check-out: kl.12:30 – 13:30 därefter under icke pågående tävling.
- 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.
- Simning:** Start i vattnet, Två varv a 750 meter. Startlinjen markeras av gul boj till höger och orange boj till vänster. Gula bojar skall passeras på vänster sida (6 st). Vid varvning viker man dock runt orange tetraliknande boj före sista gula bojen och tillbaka till startlinjen för att påbörja varv 2. >75 år simmar ett varv dvs runt alla gula bojar.
- Cykling:** **Två varv om 20 km per varv.** (80 år och äldre – 1 varv).
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 körriktning eller det av annan anledning bedömts att vägvisning behövs. Straff för att ha legat på "rulle" pliktas precis efter T2 ut. (2 min)
- 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)
- Cykelsäkerhet:**
1. Godkänd hjälm (CE).
 2. Väl fungerande bromsar krävs.
 3. Håll till höger och kör om på vänster sida.
- Löpning:** 2 varv om 5 km per varv, totalt 10 km. (80 år och äldre, 1 varv). Vätskekontroll efter 2,5, 4,5 och 7,5 km. Bord finns för utplacering av egen flaska före det officiella vätskebordet. Observera skräpzonen.
- Nedskräpning:** Bestraffning 10 sekunder. **Gult kort.**
Straffbox för cykel och förseelser i växlingsområdet placerad vid utgången på ifrån växlingsområdet i samband med T2. Under löpningen stannar man 15 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 kan endast fästas en (1) gång, ej öppnas och fästas igen. 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:** Hederspriser delas ut till vinnarna i varje åldersklass. Dessutom särskild prisutdelning till de 10 främsta master overall enligt särskild modell (åldersfaktor)
Prisutdelningen är planerad till cirka 12.45.

Lycka till!