

Start PM

Motion lång

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 2025 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 omledningar 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. Cykelbanorna är som tidigare nämnts **inte** avlysta från annan trafik annat än närmast tävlingscentrum. Vi rekommenderar att ni studerar våra You-Tube 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 kort/para. Age-group startar på ett led framför motion lång. Visa respekt för tävlingsklasserna. Motion kort/para prickas av först och startar 09.30. Detta så att sista motionär kort / para skall hinna runda första boj innan Motion lång och age-group passerar denna boj.

Starttid:	kl.09.32 cirka
Startlistor:	Anslås på informationstavlan från kl.08.00.
Växlingsområde:	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. Checkout: kl.12:00 – 14:00
Märkning:	Cykeletikett fästes på cykel och hjälm för identifiering vid utcheckning.
Avprickning:	Senast 10 minuter före start skall avprickning ha skett vid ingången till start som ligger i anslutning till målportalen.
Nummerlappen:	Får ej vikas eller ändras. Synlig bakåt på cyklingen och framåt under löpningen. Får ej bäras under sim momentet.
Simning:	Start i vattnet, Ett 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). Våtdräkt får bäras oavsett vattentemperatur.
Cykling:	Två 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. 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 drafting (klungkörning) 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:	Två varv om 5 km. Vätskekontroll efter 0,6/2,9/5,4 km. Bord finns för utplacering av egen flaska före det officiella vätskebordet. Observera skräpzonen.
Nedskräpning:	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.
Tidtagning:	Elektronisk tidtagning. Se till att engångschipet sitter säkert: inget chip – ingen tid . Om du bryter loppet – kom ihåg att meddela sekretariatet.
Resultat:	Anslås på informationstavlan. Resultat läggs sedan ut på tävlingshemsidan och Svenska Triathlonförbundets hemsida.
Prisutdelning:	I sekretariatet kommer det att presenteras lista över vilka motionärer (startnummer) som erhållit lottade priser.

Lycka till!