

Start-PM

Age-group

Olympisk distans

I samband med registrering erhålles detta PM, nummerlapp, badmössa, cykel och hjälmetikett, tidtagningschip.

Viktig info för dig som skall tävla. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för triathlon tillämpas. 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 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 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 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 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 motion lång och motion kort/para. Motion kort/para prickas startar 09.40.

Starttid: kl.09.30

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, 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).
- 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. Straff för att ha legat på "rulle" pliktas i anslutning till varvning och avslutning av cykel (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** (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 1,6/4,7/6,2 km. Bord finns för utplacering av egen flaska före det officiella vätskebordet vid 1,6/6,2 km. Observera skräpzonen.
- Straff:** Besträffning 15 sekunder. **Gult kort.** För tidigt påbörjad cykling (mountline) eller för sen avsittning från cykel pliktas i T2 vid cykelsplatsen.
Besträffning 2 minuter: **Blått kort.** För att inte hållit avstånd på cykel (legat på rulle) Straffbox för cykel finns placerad vid utgången från växlingsområdet/cykelvarvningen. 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.** 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. Denna prisutdelningen är planerad till 21:40. Dessutom särskild prisutdelning till de 10 främsta age-group overall enligt särskild modell (åldersfaktor).
Prisutdelningen för detta är planerad till cirka 14:30 när sista herr sprint gått i mål.

Lycka till!