

# Säter triathlon

## Information, PM Triathlon 14 juli 2018

Detta informationsblad innehåller information om starttider, bansträckningar, regler m.m. vilket gör att det är **viktigt** att du läser igenom denna information **innan** du startar!

### Tävlingscentrum

Tävlingscentrum är beläget vid Prästgården i centrala Säter. Följ vägvisning från RV70 vid avfarten mot Smedjebacken. Parkering sker på Kungsgårdsskolan Västra Långgatan 14, GPS Koordinater 60.346539, 15,746671. Följ skyltar till tävlingsområde. Tag del av skiss över växlingsområde som finns på hemsidan och anslås vid informationstavla.

### Registrering och efteranmälan

Nummerlapp hämtas ut på tävlingsexpeditionen vid tävlingsområdet senast 1 timme före start.

*Efteranmälan mot kontant betalning (Obs. Efteranmälningsavgift 200:- ) fram till två timmar före start.*

Öppettider expedition:           Fredag 18.00—20.00  
                                          Lördag 8:30 – tävlingsdagens slut.

**OBS** Inget startkuvert lämnas ut om inte startavgift är betald. Tag med kvitto vid sen betalning.

### In- och utcheckning till startområde samt Starttider

In- och utcheckning sker i växlingsområdets västra kant, se skiss över växlingsområde. Passage till incheckning får endast ske via vägövergång, följ vakternas anvisningar. Inga väskor/ryggsäckar får förekomma i växlingsområdet. Väskor/ryggsäckar lämnas i förvaringstältet, tydligt märkta med startnummer, klass och namn. Säter Triathlon tar inget ansvar för värdesaker i växlingsområdet.

Endast tävlande och funktionärer tillåts befinna sig i växlingsområdet. Ungdom upp till 15 år får ha med sig 1 vuxen innan tävling in i växlingsområdet. Incheckning sker genom uppvisande av nummerlapp, godkänd hjälm och godkänd cykel och utcheckning av cyklar sker mot uppvisande av nummerlapp.

**Observera** att cyklar som ej checkats ut under angiven tid flyttas till obebakad uppställningsplats. Kortare uppehåll i utcheckningen kan förekomma pga växel mellan simning och cykel.

| Klass           | Simning | Cykel | Löpning | Incheckning   | Utcheckning   | Starttid |
|-----------------|---------|-------|---------|---------------|---------------|----------|
| 11 år & yngre   | 100 m   | 5 km  | 1,25 km | 10:15 – 11:15 | 12.15 – 12.45 | 11.30    |
| 12-13 år        | 200 m   | 5 km  | 1,25 km | 10:15 – 11:15 | 12.15 – 12.45 | 11.30    |
| 14-15 år        | 375 m   | 10 km | 2,5 km  | 10:15 – 11:15 | 12.15 – 12.45 | 11.30    |
| 16-17 år        | 750 m   | 20 km | 5 km    | 11:45 – 12:15 | 16.00 – 16.30 | 12.30    |
| Olympisk motion | 1500 m  | 40 km | 10 km   | 11.45 – 12.15 | 15:45 -       | 12:30    |
| Kort Motion     | 375 m   | 20 km | 5 km    | 14.15 – 14.45 | 16.45 –       | 15.00    |

Drafting är inte tillåten.

Lagen i motion stafett får vara mixade, inga krav på viss ålder, kön, klubbtilhörighet eller licens. Observera att stafetten genomförs genom att en deltagare i laget simmar, en cyklar och en springer.

Starttider är preliminära och kan komma att justeras.

### Nummerlapp

OBS endast en nummerlapp tilldelas tävlande, medtag gummiband för nummerlapp. I Utmaningen Lag tilldelas två nummerlappar, en för cyklist och en för löpare. Nummerlappen ska vara placerad bak under cyklingen och fram under löpningen. Det är inte tillåtet att vika eller klippa nummerlapparna. Om du bryter tävlingen måste du lämna in nummerlappen och tidtagningsschipet till sekretariatet. Nummerlapp får inte bäras under sim momentet.

### Tidtagning:

Sker med ett chipsystem, chippet placeras på ankel, skall bäras under hela tävlingen och returneras efter målgång.

Obs! Tidtagningspunkter får inte passeras med chipp innan start.

Ej återlämnat chip faktureras med 1000:-

### Uppvärmning

Får ske i norra delen av växlingsområdet, samt på östra sidan av vägen och växlingsområdet (Prästgården). Uppvärmning med cykel på tävlingsbana får ske fram till 13:00. Hjälmtvång gäller även vid uppvärmning på cykel i enlighet med förbundets reglemente. Uppvärmning för löpning tillåten på tävlingsbanan men visa hänsyn till tävlande.

### Simning

Avprickning sker i anslutning till simstarten i södra delen av växlingsområdet **senast 15 minuter** före start. Start sker stående i vattnet. Simbanans sträckning och antal varv framgår av karta vid informationstavla. Vid vattentemperatur under 14,0 grader ersätts simningen med löpning. Vid vattentemperatur över 22,0 grader, gäller våtdräkts förbud. Beslut tas senast 1 timme före start och anslås vid informationstavla och via speaker.

### Simning:

Olympiskt 4x375m = 1500m

U16-17: 2x375m = 750m

14-15 år och utmaning: 1x375m = 375m

12 - 13 år: 2x100m = 200m

11 år och yngre: 1x100m = 100m

### Cykling

Cykelbanans sträckning och antal varv framgår av karta vid informationstavla. Banan, är markerad med vita pilar i asfalten. Var uppmärksam på vägskador (ojämn asfalt), markerat med vit färg. Trafikvakterna har till uppgift att stoppa trafiken och hänvisa den till andra vägar, inte visa vägen för tävlande. Cykelbanan är delvis avstängd under tävling, Det är den tävlandes ansvar att känna till banans sträckning. Gällande trafikregler gäller under hela cykelmomentet. Godkänd cykelhjälm är obligatorisk. Hjälmen ska vara knäppt innan du tar din cykel och vara knäppt fram tills det att du ställt tillbaka din cykel igen efter avslutad cykling. Det är inte tillåtet att cykla i växlingsområdet. Under cykelmomentet gäller **10 meters regeln**, en lucka på minst 10 meter ska hållas till framförvarande tävlande. Omkörning får ta högst 20 sekunder. Den som blir omkörd skall falla tillbaka till ett avstånd på minst 10 meter **inom 5 sekunder**. Det är förbjudet att cykla sida vid sida. Överträdelse av dessa regler innebär diskvalifikation alt. väntetid i straffbox, se nedan

### Cykel:

Olympisk 4x10km = 40km

Kort motion U16-17: 2x10km = 20km

14-15 år: 4x2,5km = 10km

13 år och yngre: 2x2,5km = 5km

### ***Straffbox***

Varning ges under cykelmomentet genom att kontrollanten visar gult kort under 5 sekunder samt ropar den tävlandes startnummer. Varningen kan föregås av visselsignal. Efter varning ska den tävlande omedelbart stanna vid första passage av Straffboxen och det åligger den tävlande själv att stanna. Den tävlande ska avprickas och avtjäna ett tidsbestämt straff i Straffboxen. Strafftiden är 1 minut för alla klasser. Straffboxen finns i norra änden av växlingsområdet, strax före varvning/växel. Den tävlande som ej stannar i straffbox trots varningar diskvalificeras. När den tävlande kommer till straffboxen ska han/hon kliva av cykeln, stå med båda fötterna på samma sida av cykeln och invänta klarttecken att fortsätta tävlingen från kontrollant på plats i straffboxen. Tiden räknas från att båda fötterna är på samma sida.

### **Löpning**

Löpbanans sträckning och antal varv framgår av karta vid informationstavla. Banan är utmärkt med vita pilar i asfalten. Banan löps medsols, utgående löpare springer på vägen och inkommande på cykelbanan, in till varvning löps sista biten på vägen (ca 150m) Vätskekontroll finns vid utgången på löpningen, vid varvning och efter målgång. Vid vätskekontrollerna serveras vatten och sportdryck. **OBS** flera vändpunkter finns beroende på klass, var observant på skyltning.

### ***Löpning***

Olympiskt: 4x2,5km = 10km

Kortmotion U16-17: 3x1667m = 5km

14-15 år: 2x1250m = 2,5km

13 år och yngre: 1x1250m = 1,25km

### **Växling utmaning lag**

Utmaningen växlar genom att överlämna tidtagnings chipp till nästa löpare inne i växlingsområdet. Cykel ska vara upphängd/uppställd då växlingen sker. **OBS! Inget chip ingen tid.**

### **Efter målgång**

Vätska serveras efter målgång. Passering ut från målområdet sker via utgång mot sjön, varifrån utcheckningen av cyklar och passage av löpbana kan nås. Vi ber **ALLA** att respektera denna övergång då den är till för de tävlandes säkerhet och publikens möjlighet att komma nära växlingsområdet och de tävlande.

### **Omklädning/Dusch**

Vid Kungsgårdsskolan (där parkering sker) gymnastiksal, 400m från tävlingscentrum.

### **Servering**

Enklare försäljning finns i anslutning till tävlingscentrum med korv, smörgås, kaffe, te, dricka, godis mm.

### **Resultatlista**

Fullständiga resultatlistor läggs ut på [www.sater-triathlon.com](http://www.sater-triathlon.com).

### **Prisutdelning**

15 år och yngre: 14:00

16-17 15.30.

Motion kort/olympiskt: Lottade priser, avhämtas direkt efter målgång.

### **OBSERVERA!**

Allt tävlande sker på egen risk. Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler gäller.

### **LYCKA TILL!**

**Kari Vesa/Tävlingsledare, Säter Triathlon**

**070-377 61 86**