

PM

14-15 år

Supersprint

I samband med registrering erhålles detta PM, nummerlapp, badmössa, cykeletikett

Viktig info för dig som skall tävla. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för triathlon tillämpas. Nya regler för 2021 anslås på anslagstavlan.

Tävlingsorganisation och jury anslås på informationstavlan

- Funktionärer:** Funktionärer gula västar. Domare röda västar.
Observera att funktionärer inte har ansvar för att visa vägen.
- Informationsställe:** I anslutning till växlingsområdet finns en informationstavla.
- Omklädning / dusch:** Inne i sporthallen. WC finns i anslutning till omklädningen. Tänk på avståndet. Max antal tillämpas.
- Licens/Försäkring:** Samtliga tävlande i tävlingsklasserna skall ha giltig licens. Endagslicens kan lösas genom Swish till Triathlonförbundet 123 514 74 26, uppge "Endagslicens Hallsta". Ange 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.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan kl. 13.30.
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 och pågående tävling.
- Startplats:** I vattnet utanför bryggan i södra änden av sjön
- Starttider:** Första start: Lördag kl.15:00
- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från lördag kl. 12.00.
- Växlingsområde:** Info om tid för incheck och utcheck finns på informationstavlan samt vid incheckning
Aktuella växlingskorridorer kommer att hållas fria från deltagare under pågående växling. Platserna för de tävlande är placerade så att minsta möjliga störningar skall uppkomma. Namngivna platser. Endast tävlande i växlingsområdet och målområdet. Utlämnande av utrustning endast mot uppvisande av nummerlapp eller motsvarande.
- Märkning:** Cykeletikett fästes på cykel för identifiering vid utcheckning.
- Avprickning:** Senast 10 minuter före start skall avprickning ha skett vid simstarten. Tänk på att hålla avstånd i kön fram till avprickningen.
- Nummerlappen:** Får ej vikas eller ändras. Synlig bakåt på cyklingen och framåt under löpningen.
Namn på tävlingsdräkt enligt reglemente ersätter krav på nummerlapp.

- Simning:** **400 meter rakt fram.** Bojar rundas på vänster sida. Badmössan lämnas i särskilda korgar på vägen till växlingsområdet. Gemensam start. Startar 25 meter bakom 2 x supersprint. Tjuvstart bestraffas (**gult kort**) med 10 sek som avtjänas i straffboxen före växling 1. Vid inställd simning ersätts simning lopp ett med 2 km löpning.
- Cykling:** **Tre varv.** Teknisk bana med flera 90° svängar och en vändpunkt per varv. OBS! Iakttag 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. "Wheelstop" finns i anslutning till växlingsområdet. Hjul skall vara märkta med nummer och namn. **Drafting tillåten** och därmed är det ej tillåtet med "tempocykel". Damer och herrar får "drafta" på varandra. Varvad åkare får inte drafta på de som ligger varvet före. Vi rekommenderar att man cyklar banan då pga ovan nämnda vägarbete.
- Varning:** Ingen deltagare kommer att tas av banan pga varvning. Deltagare som erhållit **blått kort** (varnats) skall stanna efter växling två i **straffstationen** placerad i anslutning till utgången av växlingsområdet. Deltagaren ansvarar själv för att rätt antal straff pliktas. Strafftiden per varning är **30 sekunder**.
- Cykelsäkerhet:**
1. Godkänd hjälm (CE) skall bäras under cykelmomentet.
 2. Väl fungerande bromsar krävs.
 3. Håll till höger och observera att omkörning kan ske till på bägge sidor under draftinglopp.
- Ovanstående punkter 1-2 kontrolleras vid incheckningen.
- Löpning:** Ett varv om 2,5 km. Ingen langning.
- Nedskräpning:** Bestraffning 10 sekunder. **Gult kort.** Straffbox för cykel placerad vid utgången på löpning. Straffbox för löpning placerad strax före målgång.
- Tidtagning:** Manuell tidtagning med endast sluttid.
- Protest:** Inlämnas till sekretariatet vid Sporthallen senast 30 minuter efter att berörd deltagare avslutat loppet.
- Resultat:** Anslås på informationstavlan. Resultat läggs sedan ut på tävlingshemsidan.
- Prisutdelning:** Hederspriser delas ut till de tre främsta. Prisutdelningen är planerade att genomföras i anslutning till målområdet kl.17.00

Lycka till!