

Vansbro Triathlon 2017

Start-PM



DALREGEMENTETS IF

den 1 juli 2017

Skriven av: Tävlingsledningen

Vansbro Triathlon 2017

Start-PM

Välkommen till Vansbro Triathlon

Vi hälsar nya som gamla besökare varmt välkomna till Dalarna och Vansbro Triathlon.

Det här dokumentet innehåller allt du behöver känna till inför årets tävling.

Hålltider:

Fredag 30 juni

- 16:00 Triathlonbutik, expo och nummerlappsutlämning öppnar i målområdet
- 18:00 Matbuffé öppnar i restaurangen (målområdet)
- 19:50 Nummerlappsutdelning fredag stänger
- 20:00 Pre-racemöte nr 1 hålls i restaurangen

Lördag 1 juli

- 07:30-11:00 Uthämtning av nummerlappar
- 07:30 Incheckning växlingsområde öppnar
- 11:00 Incheckning växlingsområde stänger**
- 11:00 Start tävlingsklass senior dam / junior
- 11:30 Start tävlingsklass senior herr / junior
- 11:40 Start tävlingsklass övriga
- 11:55 Start motionsklass
- 18:30 Prisutdelning senior dam, senior herr och age-groups, restaurangen
- 20:00 Målet stänger

Har du några frågor är det bara att höra av dig till oss, kontaktuppgifter hittar du längst bak i dokumentet.

Välkommen!

Hälsningar

Clas Björling

Innehåll

HITTA TILL TÄVLINGEN	3
HÄMTNING AV NUMMERLAPP	3
CHECKA IN CYKEL	3
DIN VÄXLINGSPLATS	3
OMBYTE OCH TOALETT	4
UPPVÄRMNING	4
PRE-RACEMÖTE	4
TÄVLINGSDAGS	4
15 MIN INNAN DIN STARTTID – DAGS FÖR LINEUP	4
SIMSTARTEN	5
VÄXLING TILL CYKEL	6
CYKELBANA	6
VÄXLING TILL LÖPNING	8
LÖPBANA	8
GUMMIBAND VID VARVNING	8
MÅLGÅNG	8
ÖVRIG INFORMATION	8
SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET	8
SJKVÅRD	9
ENERGI	9
SKRÄPZONER	9
DUSCH OCH OMBYTE	9
MAT INGÅR FÖR DIG SOM TÄVLAR	10
18:30 ÄR DET DAGS FÖR PRISUTDELNING I RESTAURANGTÅLTET	10
PACKA IHOP DINA GREJER & HÄMTA DIN CYKEL	10
WiFi	10
MAT	10
LIVELÄNK FÖR RESULTAT	10
MARKNADSFÖR GÄRNA ER KLUBB!	10
KARTA ÖVER HELA TÄVLINGSOMRÅDET	11

Hitta till tävlingen

Från Stockholm

Från Stockholm, tar du i Gävle av till E 16 mot Oslo och följer E 16 hela vägen till Vansbro

Från Göteborg

Kör E20 mot Stockholm, ta av vid Mariestad och kör väg 26 norrut tills du kommer till Vansbro. Följ skyltar när du kommit in till Vansbro.,

Från Västerås

Kör väg 66 mot Fagersta, Smedjebacken, Ludvika, Vansbro

Från Gävle

I Gävle tar du av till E 16 mot Oslo och följer E 16 hela vägen till Vansbro

Från Mora

Kör väg E45/26 mot Malung. Vid Johannesholm följ väg 26 mot Vansbro.

Från Oslo

Kör E45 till Malung och ta sedan väg E16 mot Vansbro

Parkering

När du kommer till Vansbro så följer du skyltarna för "Vansbrosimningen Triathlon" för att hitta tävlingsområdet.

Adress till din GPS för parkering: Magasinsvägen, Vansbro, Sweden

Hämtning av nummerlapp

Ditt startpaket hämtar du fredag kväll i tävlingsområdet mellan 16:00-19:50 eller från 07:30 på tävlingsdagen. **Du behöver ID-handling för att få ut din nummerlapp.**

Checka in cykel

På lördag morgon från 07:30 kan du checka in din cykel i växlingsområdet. Vid entrén kontrolleras din cykel och hjälm. Se till så att cykeln är i toppform inför tävlingen så att du inte har några mekaniska problem. Cykelservice från Bianchi finns på plats under tävlingsdagen.

Din cykel och hjälm ska vara märkt med ditt startnummer. I ditt startpaket finner du klistermärken som du använder till detta.

Incheckningen stänger 11:00

När du gjort detta kan du inte ta ut cykeln före starten av tävlingen så testa växlar etc innan incheckning.

Din växlingsplats

Du letar upp din växlingsplats som har samma nummer som din nummerlapp. Väl framme organiserar du dig efter tycke och smak. Osäker hur du ska göra, fråga den som står bredvid dig. Tänk på att inte ta upp för mycket plats.

Ombyte och toalett

Vid växlingsområdet finns möjlighet till ombyte för de som behöver. Vi rekommenderar dock att du har dina cykel-/löpkläder på dig under våtdräkten så att du inte behöver tänka på detta moment. Testa gärna dina tävlingskläder några gånger under juni månad så du känner att allt fungerar.

Du finner toaletter i anslutning till växlingsområdet, finns bajamajor och fasta toaletter inne poolområdet.

Uppvärmning

Eventuell uppvärmning på cykel ska som tidigare nämnts genomföras innan du tar in cykeln i växlingsområdet. Eventuell löpning gör du efter älven och i området och simning kan du göra innan start i älven eller i vår 25 m bassäng. Bassängen ligger i anslutning till växlingsområdet.

Pre-racemöte

Fredagen den 30 juni kl 20:00 är det pre-racemöte i restaurangen för de som anlärt till Vansbro (vilket vi uppmantrar till). Vi erbjuder också från midsommar möjlighet att ta del av pre-race möte över internet (inspelat). Du som tävlar ska ha sett antingen den digitala versionen eller vara på med fredagen. Det är ditt ansvar att ha tagit del av fakta som rör tävlingen utifrån den information vi tillhandahåller.

Tävlingsdags

Startordning

11:00	Start tävlingsklass senior dam / junior
11:30	Start tävlingsklass senior herr / junior
11:40	Start tävlingsklass övriga
11:55	Start motionsklass

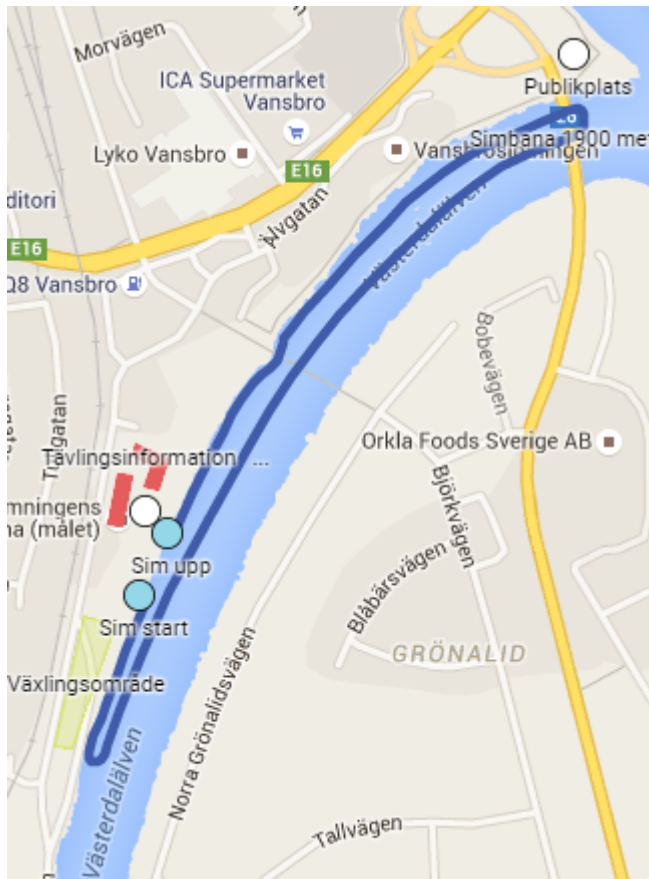
15 min innan din starttid – Dags för lineup

Vansbro Triathlon har självseedning på land för att slippa onödig stress vid simstarten och ökad säkerhet. 15 min innan start är det dags för dig att ställa dig på den plats med den sluttid du tror att du kommer simma på. Vi har märkt upp zoner med följande tider 20-25, 25-30, 30-35, 35-40 40-45 och 45 min plus.

Simstarten

Dam och herr senior har vattenstart. Övriga startar från land. När du går över startmattan startar din tidtagning, lycka till.

Du simmar en envarvbanan där 950 m är nedström och 950 m uppströms. Det finns två vändpunkter vilka du rundar från höger sida till vänster. På vägen nedströms lägger vi bojar, du ska ha dessa till höger om dig. Målet för sim momentet är Vansbrosimningens klassiska målportal.



Simmar du på fel sida om en markeringsboja kommer du att bli diskad (om du inte vänder åter och rundar bojan från rätt sida). Våra domare kommer att bevaka detta.

Särskilda regler kring simning:

- Våtdräkt i Vansbro Triathlon är obligatoriskt.
- Inga hjälpmedel är tillåtna.
- Anvisad badmössa ska användas.
- Valfritt simsätt.
- Kortare vila vid följbåt/brygga är tillåten förutsatt att du är stilla.
- **Nummerlappen ska EJ vara på under simning, däremot ditt tidtagningschip**

Maxtid på simningen är **1 h och 15 minuter**. När du inte fram till vändpunkten före 40 minuter tas du av banan. Vi kommer att vara hårda på detta under simningen då det handlar om din egen säkerhet.

Växling till cykel

När du kommer upp från simningen, springer/går du tillbaka till växlingsområdet. Av med vådräkten, på med hjälm, skor, **din nummerlapp** m.m. ta cykeln och gå till utfarten för cyklingen.

Du får hoppa upp på cykeln vid markeringen som vi gjort i asfalten, inte tidigare. **Nummerlappen ska vara vänd bakåt när du cyklar.**

Cykelbana

Cykelbanan är 90 kilometer, platt och snabb och cyklas på en tvåvarvsbana. Starten går ut från Vansbrosimningens målområde (också växlingsområde) över Västerdalälven med vändpunkt i närheten av Heden/Nås. Åk gärna till Vansbro och testa den innan tävlingen om du vill.

På avsnittet "Hängbron" råder **OMKÖRNINGSFÖRBUD** och neutraliserad, 12 m lucka gäller ej. Se bild nedan

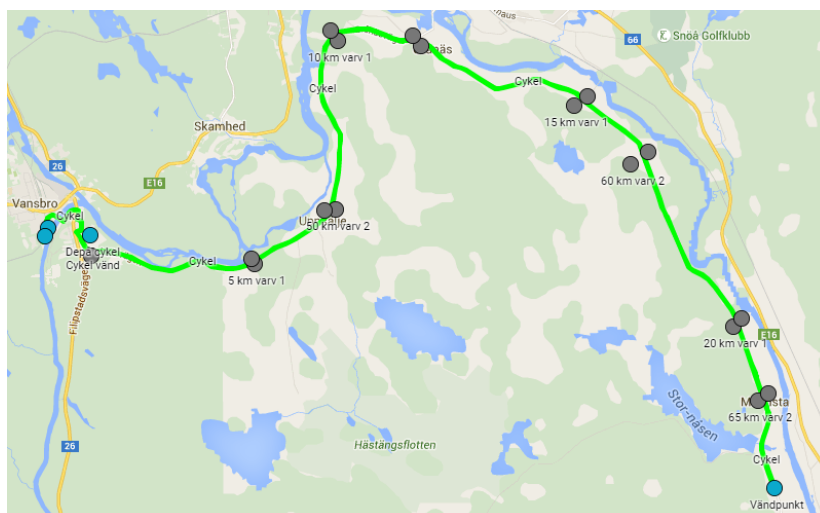


Du cyklar 22,5 km och vänder. Detta gör du två gånger.

Energistation finns vid varvpunkten i Vansbro som är vid Monark. Se till att du har 2 st fyllda flaskor på cykeln första varvet. När du närmar dig energistationen så finns det ett markerat område där du slänger skräp och dina tomma flaskor (Nej, du får ej tillbaka de flaskor du slänger).

I anslutning till energistationen ligger även Straffbox och Wheelbox.

Obs! Tänk på att du själv måste ombesörja att flytta de hjul du vill ha till Wheelbox. De ska märkas med startnummer och de ska lämnas vid Monark energistation senast 10:00 på tävlingsdagen.



Viktigt om cyklingen:

- Vi förväntar oss **Sportmanship** och ett präglat säkerhetstänk. Olyckor kan genom detta undvikas. Ta inga onödiga risker. Räkna med att det kommer att bli en del ofrivilliga köer emellanåt, ha då tålamod.
- I korsningar och I övrigt där koner är utställda skall du cykla **TILL HÖGER** om dessa.
- Vanliga **trafikregler** gäller och var uppmärksam då vägen är öppen för trafik.
- **Egen langning** av vätska är bara tillåtet i anslutning till denna officiella kontroll.
- Banan är väl markerad med skyltar som sitter vid vägkanten. Trafikvakter finns på plats som stoppar eventuella bilar. Vid korsningar där koner står utställda skall du cykla innanför avspärningen.
- **12-meters regeln.** Drafting (att ligga på rulle efter varandra) är förbjudet. Det måste vara en lucka till framförvarande cyklist på minst 12 meter.
- Vid **omkörning** får du ligga närmare framförvarande cyklist under max **25 sekunder**. Blir du omkörd ska du direkt falla tillbaka 12 meter. Domare kontrollerar att regeln följs från MC.
- Om 12-meters regeln inte följs visar domaren **blått kort (= varning)**. Om varningen inte respekteras kan **rött kort (=diskvalificering)** ges. Vid blått kort skall du stanna i straffbox (se nedan) för att få ett tidstillägg.

OBS! Detta är den del av antidraftingregeln som flest deltagare missförstår. När bakomvarande cyklists framhjul passerar ditt eget, är du att betrakta som omkörd! Du måste då aktivt slå av på farten och falla tillbakatill ett avstånd av 12 meter inom fem (5) sekunder. Du får alltså inte öka eller bibehålla farten i syfte att inte bli omkörd

- **Straffbox.** Om du får **blått** kort under cyklingen ska du stanna när du kommer till vätskekontrollen för cyklingen. Du står stilla i 5 minuter. I straffboxen måste du kliva av cykeln och stå med båda fötterna på samma sida om cykeln, först då startar tidtagningen för straffet. Invänta därefter klartecken för start från funktionären.
- Punktering eller andra **fel på cykeln skall åtgärdas av dig själv**. Du får alltså inte ta hjälp av någon. Se till så att du har en extra slang, pump, skum och verktyg med dig ifall att du behöver fixa cykeln.
- Vansbro **Räddningsstation.** I anslutning till varvningsområdet för cykelbanan ligger Vansbro Räddningsstation. OM det blir uttryckning är det viktigt att du följer instruktionerna från våra funktionärer.

Växling till löpning

Cyklingen klar, bra jobbat! En gren kvar. Inför växlingen, ta ner farten ordentligt när du närmar dig växlingsområdet. **Glöm INTE det rådande OMKÖRNINGSFÖRBUDET över Hängbron, se karta igen**



Cliv av cykeln före växlingsområdet, spring/gå till din växlingsplats, av med hjälmen, på med löparskorna och iväg.

Löpbanan

Banan är lättlöpt, rolig och motiverande. Du springer de 21 kilometerna efter älven och i centrala Vansbro. För banskiss, se längst bak i detta Start-PM

Vätska och gels finns i princip var varannan, var tredje km. Egen langning får enbart ske i anslutning till dessa officiella kontroller.

Gummiband vid varvning

Vid varvning får du ett gummiband för att hålla reda på vilket varv du är på. Bra även för publiken. Efter två gummiband på armen är det målgång som väntar. Du springer två varv sen målgång.

Målgång

Vi bjuder på ett mäktigt målområde som under bästa förhållande kommer att kantas av flera hundra, kanske över tusen åskådare som hejar fram dig. I målområdet finns återhämtningsdryck från Mighty Sport, vatten, sportdryck, godis, frukt, chips med mera.

Övrig information

Svenska Triathlonförbundet

Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller



för triathlon. Du kan hitta regler på www.svensktriathlon.org.

Disciplinregler

Endast tävlingsdomare har rätt att utdöma påföljd vid regelöverträdelser. Som tävlande har man alltid rätt att fullfölja tävlingen för att sedan lämna in en protest efter målgång.

Diskvalifikation kan ske enligt följande grunder:

1. Osportsligt uppträdande före, under eller efter tävling.
2. Positiv dopningsprov.
3. Drafting dvs. att uppenbart ligga på rulle bakom framförvarande tävlande.
4. Pacing, där någon utom tävlan springer eller cyklar framför dig som draghjälp.
5. Ta emot hjälp utifrån.
6. Brott mot regler kring utrustning/klädsel, t ex vägra bära hjälm, nummerlapp, tilldelad badmössa, vara naken i växlingsområdet, springa med bar överkropp.

Sjukvård

Under tävlingen finns sjukvårdspersonal på plats.

Energi

Vi serverar sportdryck, gels och bars. Utöver det finns vatten, bananer och Cola (löpningen).

Skräpzoner

Vansbro Triathlon verkar för att vår tävling ej skall skräpa ned. Av den anledningen så finns det tydliga skräpzoner efter banan där papper får kastas. Kastar du något utanför dessa zoner kommer du att få ett tidsstraff.

Dusch och ombyte

I anslutning till växlingsområdet finns varma duschar där du byter om.

Mat ingår för dig som tävlar

Mot uppvisande av matbiljett (som du får i startkuvertet) kan du hämta ut din mat och dryck i restaurangen i direkt anslutning till målområdet. För dem som föredrar ett vegetariskt alternativ så finns det att få.

18:30 är det dags för prisutdelning i restaurangtältet

Som tidigare har vi ett fint prisbord till plats 1-5 dam och herr i tävlingsklassen. För att erhålla pris behöver vinnarna vara kvar under prisutdelningen. Detta för att hedra våra sponsorer, journalister, fotografer och publik.

Packa ihop dina grejer & hämta din cykel

När du känner dig redo går du in i växlingsområdet och plockar ihop dina saker. Här behöver du ha din nummerlapp för att få ut din cykel. Ta en extra titt runt platsen så att du inte glömmer något i onödan.

WiFi

Gratis Wifi finns i målområdet att koppla upp sig mot, sponsrat av NF Fleet

Mat

Vi har en restaurang i målområdet och vid varvning cykel finns en korvkiosk med diverse produkter.

Livelänk för resultat

Någon dag innan tävlingen kommer det att publiceras en länk där dina anhängare kan följa dig live under dagen.

Marknadsför gärna er klubb!

Hjälp oss slå ett slag för Svensk triathlon genom att marknadsföra er klubb. Ta med beachflaggor och banderoller och visa upp er.

Boende

Klicka [här](#) för att hitta boende.

Facebook

Vi har en Facebook grupp där vi löpande lägger ut information. Gå med i den om du har Facebook.
<https://www.facebook.com/vansbrotriathlon/>

Kontaktuppgifter till Vansbro Triathlon:

Tävlingsledare:	Clas Björling, 070-355 80 37
Triathlon Sweden, projektansvarig:	Roger Boström, 073-650 62 19
Epost:	vansbrotriathlon@gmail.com

Karta över hela tävlingsområdet

