



# PM HORLA TRIATHLON

## Ungdom

Ungdom, Flickor/Pojkar 14-15 år	400 meter	10 km	3 km
Ungdom, Flickor/Pojkar 12-13 år	200 meter	5 km	1 km
Ungdom, Flickor/Pojkar 9-11 år	100 meter	5 km	1 km

## Välkommen till Horla Triathlons 2019 - Ungdomsklasser

### Hålltider, Lördag 10:e Aug 2019:

08:30 – 09:30	Utlämning av nummerlappar och efteranmälan.
10:00	Obligatoriskt informationsmöte.
11:00 – 12:00	Start (14-15 år 11:00, 12-13 år ca 11:45, 9-11 år ca 11:55)
ca 12:30	Prisutdelning

### Din växlingsplats

Efter anmälan och hämtning av nummerlapp letar du upp din plats i växlingsområdet. Cyklar och annan utrustning ställs på plats vid stolpen numrerad med ert startnummer. OBS! I växlingsområdet får endast tävlande och funktionärer vistas.

### Informationsmöte

Klockan 10.00 hålls ett informationsmöte vid scenen i anslutning till växlings-/målområdet. Det är obligatoriskt att delta vid denna information.

10:45

Nu är det hög tid att ta dig till starten. Glöm inte sätta på dig chipet och ta med dig badmössan.

### Simstarten

Starten sker från vattnet.

Simmar du snabbt kan du hålla dig långt fram i fältet annars rekommenderar vi att du placerar dig lite längre bak och tar det lugnt i starten.

Du skall simma utanför de vita bojarna och skall alltså ha dem till vänster om dig.

Anvisad badmössa skall användas.

Våtdräkt är förbjuden från 22,0 °C.

Vid problem under simningen, signalera på hjälp genom att vinka med handen/händerna.

### Växla till cykling

När du kommer upp från simningen springer/går du tillbaka till växlingsområdet.

Ta med cykeln och spring/gå ut till asfaltsvägen. När du kommit fram till asfalten får du hoppa upp på cykeln.

Glöm inte hjälmen och nummerlappen!



## **Cykelbanan**

Vägarna är inte avstängda för övrig trafik – trafikregler gäller!

Det kommer vara många deltagare som skall samsas på cykelbanan. Vi förväntar oss sportsligt uppträdande. Genom att inte ta några onödiga risker kan vi hjälpas åt att undvika olyckor.

12-meters regeln. Drafting (ligga på rulle) är förbjudet. Det måste vara en lucka till framförvarande cyklist på minst 12 meter. Vid omkörning får du ligga närmare framförvarande cyklist under max 20 sekunder. Blir du omkörd skall du direkt falla tillbaka 12 meter.

## **Växla till löpning**

Kliv av cykeln på asfaltsvägen. Spring/gå sedan till din växlingsplats.

## **Löparbana**

Delar av löpningen sker i terräng på stigar med rötter och stenar.

När du närmar dig växlingsområdet har du inte långt kvar till MÅL!

## **Målgång**

Alla som tar sig i mål får en medalj som bevis på genomförd tävling.

Våra funktionärer tar av dig ditt chip. Ej återlämnat chip debiteras med 200 kr.

## **Prisutdelning**

Ca 12:30 hålls prisutdelning framför scenen vid växlings-/målområdet.

## **Övrigt**

- Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för triathlon även för barn och ungdomar. Du kan hitta reglerna på: [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org). Några regler skiljer sig dock för barn och ungdomar upp till 17 år. Dessa finns på: <http://www.svensktriathlon.org/globalassets/svenska-triathlonforbundet-tri4fun/tavling-barn-och-ungdom/sarskilda-regler-for-barn-och-ungdom.pdf>
- Om ni måste bryta (vid skada eller annan orsak), meddela någon av funktionärerna efter banan och återlämna nummerlappen och chipet till sekretariatet. Ej återlämnat chip debiteras med 200 kr.
- Omklädningsrum och dusch finns ej att tillgå. Omklädningsrum sker vid bilarna och vill man tvätta av sig hänvisas till sjön.
- Under tävlingen kommer sjuksköterska finnas till hands, dels för att kunna ge första hjälpen och dels för att samordna eventuell ytterligare sjukvårdsinsats.
- Deltagande sker helt på egen risk.