



## PM-Individuellt Damer/Herrar/Stafettlag 2024

### Hålltider, Lördag 24:e Aug 2024:

08:30 – 12:00	Utlämning av nummerlappar och efteranmälan.
12:30	Obligatoriskt informationsmöte.
14:00	Start
ca 16:30	Prisutdelning

### Distanser

Klasser	Simma	Cykla	Spring
Damer/Herrar/Stafettlag	400 m	27 km	8,1 km

### Din växlingsplats

Efter anmälan och hämtning av nummerlapp och chip 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 12.30 hålls ett informationsmöte vid scenen i anslutning till växlings-/målområdet. Det är obligatoriskt att delta vid denna information.

### 13:45

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

### Simstarten

Gemensam start för samtliga klasser.

Starten sker från vattnet. Startlinjen utgörs av ett uppspänt rep.

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 asfalsvägen. När du kommit fram till asfalten får du hoppa upp på cykeln. Glöm inte hjälmen och nummerlappen!





# HORLA TRIATHLON

## Cykelbanan

Vägarna är inte avstängda för övrig trafik – trafikregler gäller! Efter ca 8 km delas det ut ett bergspris (spurtpris). Bergspris delas ut till första herr, dam och stafettlag.

Det kommer vara många deltagare som skall samsas på cykelbanan. Vi förväntar oss sportsligt uppträdande och ett präglat säkerhetstänk. Genom att inte ta några onödiga risker kan vi hjälpas åt att undvika olyckor. Räkna med att det kan komma att bli en del ofrivilliga köer.

Drafting (ligga på rulle) är förbjudet (12-meters regeln). 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.

Punktering eller andra fel på cykeln skall åtgärdas av dig själv. Du får alltså inte ta hjälp av någon.

## Växla till löpning

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

## Löparbana

Löparbanan har sedan 2014 en ny sträckning, men likt tidigare sker delar av löpningen i terräng på stigar med rötter och stenar. Den består av två "rundor". Efter den första lite längre rundan passerar du målområdet för att sedan ge dig ut på den andra (och sista) lite kortare rundan. När denna väl avklarats har du tagit dig i MÅL!

## Målgång

Alla som tar sig i mål får frukt, sportdryck från Umara ([umara.se](http://umara.se)) och en plakett som bevis på genomförd tävling. Våra funktionärer tar av dig ditt chip. Ej återlämnat chip debiteras med 200 kr.

## Prisutdelning

Ca 16:30 hålls prisutdelning framför scenen vid växlings-/målområdet. Priser delas ut till placering 1-3 i herr, dam och stafettlag.

## Övrigt

- Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för triathlon. Du kan hitta reglerna på: [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org).
- Stafettlag växlar genom att lämna över chipet till nästa deltagare. OBS! Var noga med att fästa chipet ordentligt så att det ej lossnar.
- Vätskekontroller finns efter växling till löpning och när löparna passerar målområdet vid varvning.
- 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 500 kr.
- Omklädningsrum och dusch finns ej att tillgå. Omklädning 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.
- För tävlande under 18 år krävs skriftligt godkännande av målsman. Blankett finns för underskrift och undertecknas av målsman vid utlämning av nummerlapp/chipp (tävlingsdagen).
- Deltagande sker helt på egen risk.