



Varmt välkommen till Team Sportia Umeå Triathlon

Vi hälsar dig varmt välkommen till Umeå och Team Sportia Umeå Triathlon. Söndagen den 12 augusti är det dags och vi hoppas på varmt vatten, härligt väder, skön stämning och fina prestationer.

I det här dokumentet hittar du all information du behöver för att planera inför din start i Umeå triathlon. Om det dyker upp några funderingar hittar du kontaktinformation på sista sidan. Mer information hittar du också på vår webbplats: www.umeatriathlon.se/

Oavsett om det är första gången du startar i en triathlontävling eller om du tillhör eliten är säkerheten lika viktig. Därför uppmanar vi dig särskilt att vara påläst om reglerna.

Vi önskar dig stort lycka till i Team Sportia Umeå Triathlon 2018!

Björn Tunemalm
Tävlingsledare
Team Sportia Umeå Triathlon



Tävlingsområdet

Tävlingsområde med T1 och T2 samt mål ligger i södra änden av Nydalasjön.

Simningen sker i Nydalasjön.

Cyklingen på landsväg (Tomtebovägen) mot Sävar med vändpunkt före Sävarberg.

Video på cykelbanan finns på vår Facebooksida.

Löpningen sker på grusvägar och breda stigar.

Nummerlappsutlämning

Nummerlappar kan hämtas i sekretariatet på tävlingsdagen från kl. 8:00 till en timme innan start i respektive klass.

Kom ihåg att ta med legitimation för att få ut din nummerlapp!

I det startkuvert du får finns nummerlapp, tidtagningsschip samt badmössa.

Nummerlappen får inte bäras under simning. Den får heller inte vikas, klippas eller göras osynlig. För din egen säkerhet, skriv namn och telefonnummer till anhörig på baksidan av nummerlappen.

Nummerlappen ska bäras **BAK under cykling** och **FRAM under löpning**. Vi rekommenderar att du fäster nummerlappen i ett gummiband eller racebelt runt magen. Då kan du ha lappen på rygglutet under cyklingen och sedan vrida fram den till magen när du växlar till löpning.

Sekretariat

Sekretariatet finns i direkt anslutning till tävlingsområdet. Där kan du hämta ut din nummerlapp, efteranmäla dig till någon av distanserna (1 mån av plats), hämta ut priser om du vunnit i utlottningen. Sekretariatet tar emot betalning via Swish 123 476 38 01 eller med kontanter. Sekretariatet är öppet från klockan 8:00.

Starttider

Följande starttider gäller. Vi rekommenderar att du anländer till tävlingsområdet minst 90 minuter före utsatt starttid. Det tar ofta längre tid än man tror att parkera, checka in och göra sig i ordning.

Starttid	Klass
10:00	Sprint
12:00	Olympisk



Växlingsområdet/Incheckning

När du är klar med dina egna förberedelser är det dags att "checka in" din cykel i växlingsområdet. Vid incheckning ska du ha din hjälm ordentligt fastsatt på huvudet för att vi ska kunna kontrollera att den sitter som den ska. Hjälmen ska ha hakrem och vara CE-märkt (eller ha annan säkerhetsmärkning). Vi kontrollerar också att din cykel har fungerande bromsar fram och bak, samt att styrändarna är pluggade.

I växlingsområdet hänger du upp din cykel. Platserna är inte numrerade så placera med samvete. Ha med dig så lite saker som möjligt, det är enbart det du behöver ha för tävlingen som du får ha med i växlingsområdet. Lämna övrig utrustning i väskinlämningen vid sekretariatet.

För att undvika olyckor är det viktigt att vara uppmärksam och se sig för i tävlingsområdet. Det är andra tävlanden i farten även om du har gjort ditt eller väntar på att få starta. Endast tävlande och funktionärer har tillträde att vistas i växlingsområdet.

Var rädd om din nummerlapp! Den behöver du vid utcheckning av din cykel. Följande tider gäller för in- och utcheckning av utrustning:

Klass	Pre-race möte	Incheckning	Sista utcheckning
Motions-sprint	9.30	9.00–9.30	16.00
Olympisk	11.30	11.00–11.30	16.00

All in- och utpassering till växlingsområdet utanför tävlingen sker via "Check-in".

Väskförvaring

När du placerat ut dina tävlingsprylar vid din plats ska du ta med dig din väska ut från växlingsområdet. Du får inte lämna något annat än tävlingstillbehör. Vi förbehåller oss rätten att flytta kvarlämnade prylar från växlingsområdet till väsktältet. Detta av säkerhetsskäl för alla deltagare.



TÄVLINGENS MOMENT

Simning

Simningen genomförs i Nydalasjön. Motionssprinten simmar ETT varv på 400 meters bana. Olympiska klassen simmar tre varv i 500 meters bana.

Uppgången sker på grunt vatten till en kort löpning fram till T1.

Uppvärmning är tillåten fram till 10 minuter före start. Var observant på andra deltagare i vattnet!

Det är obligatoriskt att använda badmössan som du blir tilldelad. Du ska vara vid simstarten **senast 15 minuter** före start.

Start sker i vattnet för samtliga distanser.

Valfritt simsätt är tillåtet.

Om det här är din första triathlon eller om simning inte är din starkaste gren, rekommenderar vi att du inför starten intar en position i det bakre ledet. Det kan innebära att du hamnar några sekunder efter dina motståndare men det kommer att hjälpa dig att hitta din egen rytm och du kommer att uppskatta tävlingen mer.

Om du skulle hamna i svårigheter är det viktigt att du påkalla hjälp. Det finns funktionärer utmed hela simbanan.

Våtdräkt

Reglerna gällande våtdräkt följer Svenska Triathlonförbundets reglemente.

Det innebär att våtdräkt är obligatoriskt om vattentemperaturen är 15,9°C eller längre och att våtdräkt är förbjudet om vattentemperaturen är 22,0°C eller högre.

Vattentemperaturen mäts en timme innan respektive start och anslås på anslagstavla vid sekretariatet samt vid simstarten. Observera att hänsyn även tas till luftens temperatur.

Cykling

Cykelbanans sträckning och distanser framgår av kartor på hemsidan samt på informationstavla på tävlingsområdet, samt via en film som ligger på vår Facebook-sida. Varvning sker vid växlingsområdet. Tänk på att sakta ned vid de skarpa kurvorna.

Håll till höger och gör omkörningar till vänster.

Observera att biltrafik kan förekomma på banan. Vägarna är **inte** avstängda.

Trafikvakterna kan uppmana bilister att stanna men får inte dirigera trafiken. Dessutom visar dom inte vägen för tävlande utan det är ditt ansvar som tävlande att känna till banans sträckning. Håll till höger och var uppmärksam på din omgivning.

Det kommer att finnas domare på motorcyklar längs cykelbanan för att se till att allt går rätt till.



Drafting är inte tillåtet, det vill säga 10-metersregeln gäller (se nedan).

10-metersregeln

En lucka på **minst 10 meter** ska hållas till framförvarande tävlande. Omkörning får max ta 25 sekunder. Den som blir omkörd ska falla tillbaka till ett avstånd på minst 10 meter direkt. Det är även förbjudet att cykla sida vid sida.

Bestraffning

Vi tillämpar "Stop'n Go", vilket innebär,

- Om domaren delar ut ett straff, ska den tävlande stanna med sin cykel.
- Kliva av och stå stilla med båda fötterna på samma sida av cykeln.
- När domaren ger klartecken att straffet är avtjänat, får cyklisten fortsätta att cykla igen.

Får man ett rött kort av domaren innebär det att man är diskvalificerad.

Löpning

Löparbanan är lite förändrad jämfört med förra året. När du kommer ut ur växlingsområdet och har passerat den lilla bron, ta direkt till vänster på cykelvägen. Ta vänster igen förbi vätskekontrollen för att sedan runda ner och ta vänster på grusvägen. Följ anvisade pilar på marken.

När du kommer för varvning, passera upp till vätskekontrollen igen. När du kommer för målgång, spring över bron och in i målområdet.

Det kan bli mycket folk på löpbanan samtidigt. **Håll till vänster** och visa hänsyn.

Löpbanans sträckning anslås i tävlingsområdet. Det finns en vätskekontroll vid varvningen.

Där serveras vatten och sportdryck.

För langning av vätska/energi finns avsett område i anslutning till vätskestationen. Observera också att du som skräpar ner under tävlingen får ett tidsstraff (se reglementet). Skräpzoner är markerade utmed banan.

Motionsstafett

Växling för stafettlag sker i växlingsområdet vid lagets cykelplats. Här står lagets cyklist och tar/får chippet från simmaren. Därefter cyklar han/hon iväg. Löparen står inför nästa växling beredd på samma plats och tar/får chippet från cyklisten. Chipet är alltså er stafettpinne och ska sitta på vristen på den som tävlar. Det är tillåtet för hela laget att springa de sista 100 meterna in i mål tillsammans men ta hänsyn till andra tävlande som vill komma förbi.

De viktigaste reglerna att följa:

- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället.
- Cykla inte i växlingsområdet.
- Behåll hjälmen knäppt tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Cykla aldrig över mittlinjen.
- Håll minst 10 m lucka till framförvarande cyklist, så länge du inte kör om.
- Omkörning ska alltid ske på vänster sida på ett säkert sätt.



ÖVRIG INFO A-Ö

Bryta tävlingen

Om du tvingas bryta tävlingen, se till att meddela närmaste funktionär och lämna in ditt chip. Om du inte återlämnar ditt chip debiteras du 200 kr.

Cykelmek

Vi rekommenderar dock att du kollar igenom din cykel innan du kommer till tävlingen så att bromsar och växlar fungerar, samt att däcken är pumpade.

Efteranmälan

Efteranmälan är öppen fram till 1,5 timme innan start. Därefter kan anmälan ske i mån av resurser i sekretariatet. Du kan efteranmäla dig i sekretariatet på tävlingsområdet.

Efteranmälan kostar 100 kr extra utöver ordinarie startavgift.

Miljö

Var snälla och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de soptunnor som finns i området. Lämna också gärna bilen hemma och cykla till start. Det är inte bara bra för miljön, du får dessutom uppvärmning och slipper leta parkeringsplats. Observera också att du som skräpar ner under tävlingen får ett tidsstraff (se [reglementet](#)). Det finns avsedda skräpzoner utmed löpningen.

Musikspelare

Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.

Ombyte/dusch

Omklädningsstält finns vid tävlingsområdet.

Dusch och bastu hänvisas till Nydalabadet eller Umelagun (avgift) i norra änden av Nydalasjön.

Det är inte tillåtet att vara naken i växlingsområdet. Om du behöver byta om under tävlingen, använd handduk eller dylikt.

Parkering

Parkering finns i närheten av tävlingsområdet

Pre-race möte

Vi håller ett Pre-racemöte 30 minuter före start i respektive klass.

Sprintens pre-race möte hålls i växlingszonen, kl. 09:30.

Olympisk pre-race möte hålls vid simstarten, kl. 11:30.

Priser

Vi har utlottningspriser som annonseras på anslagstavlan i tävlingsområdet, samt av speaker. Priserna hämtas ut i sekretariatet.

Vi har även några prestationspriser till,

- Den som är snabbast i respektive klass.

- Det kommer att vara ett antal prestationsbaserade utlottningspriser vid prisutdelningen.

Prisutdelning av prestationspriser kommer att hållas ca 15:30 vid tävlingsområdet.

Resultat



Resultat redovisas på anslagstavla efter tävlingens slut samt på umeatriathon.se.

Sjukvård

Första hjälpen kan ombesörjas av funktionärer utmed banan. Vid allvarligare skador ring 112.

Sociala medier – följ oss gärna!

Vi finns på Facebook: Team Sportia Umeå Triathlon och Instagram: @umeatri18

Tidtagning

I startkuvertet finns ett tidtagningschip med kardborreband för tidtagning. Bandet med chipet ska vara fäst längst ner på vänster vrist under hela loppet.

Inget chip = Ingen tid.

Kontrollera särskilt att chipet sitter kvar efter att du tagit av dig ev. våtdräkt. Gå inte i närheten av de blå tidtagningsmattorna innan du startat! Efter målgång tar vi hand om chipet. Om du inte lämnar tillbaka ditt chip till funktionärerna vid målgång blir du debiterad 200 kr. Chipet indikerar när du springer över de blå mattorna vid växlingsområdet och målet. Observera att du inte ska röra chippet i närheten av de blå mattorna före och efter tävlingen.

Toaletter

Toaletter finns i tävlingsområdet.

Tävlingsjury

I juryn ingår: Lennart Flygare, Ingrid Lindelöw Berntson och Henrik Karlborg.

Eventuella protester lämnas in till sekretariatet inom 30 minuter efter målgång. Protester lämnas sedan vidare till den tekniska delegaten som kallar tävlingsjuryn till sammanträde vid behov.

Kontaktinformation

Tävlingsledare, sprint: Björn Tunemalm, 070-689 04 94, bjorn@tunemalm.se

Tävlingsledare, olympisk: Patrick Mauritzon, 070-212 06 06, patrick.mauritzon@umea.com

Information: Håkan Persson, 070-330 31 10 hakan@umeatriathon.se

Arrangör: Stöcke TriathlonSällskap Järnet

OBS! Allt tävlande sker på egen risk. Du som tävlande ansvarar för att känna till tävlingsbanorna och tävlingsreglerna.

...kom ihåg att ha roligt, samt att heja på dina medtävlare och jubla när du korsar mållinjen!



ÖVERSIKTSKARTA TÄVLINGSOMRÅDET

TÄVLINGSOMRÅDE



Huvudsponsor



UMEÅ

Samarbetspartner

