

Varmt välkommen till Umeå Triathlon 9-10 augusti.

Vi hälsar dig varmt välkommen till Umeå och fredag den 9 augusti och lördagen den 10 augusti för en triathlonfest i centrala Umeå och en Tri4fun tävling vid härliga Bölesholmarna. Vi från Stöcke Triathlonsällskap Järnet hoppas på många deltagare, en engagerad publik, varmt och strömmande vatten i Umeälven och en skön stämning och fina prestationer!

I detta dokument hittar du all information du behöver inför din start i Umeå triathlon. Om det dyker upp några funderingar hittar du kontaktinformation på sista sidan. Den här informationen hittar du också på vår webbplats: www.stocketriathlon.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 Umeå Triathlon 2019!

Pavio Grzelewski
Tävlingsledare
Stöcke TS Järnet

Björn Tunemalm
Vice Tävlingsledare
Stöcke TS Järnet



Tävlings-PM för Umeå Triathlon 9-10 augusti

Vi ber dig att noga läsa igenom den här informationen.

Tävlingsområdet

Under Umeå Triathlon 2019 kommer simningen att genomföras i Umeälven och cyklingen samt löpningen ske på delvis avstängda gator i centrala Umeå. Växlings- och målområdet ligger vid Kulturcentret Väven nere vid Umeälven.

Startkuvertsutlämning

Du hämtar ut ditt startkuvert på följande tider och platser:

Fredag 9/8 från kl. 12.00 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet

Lördag 10/8 från kl. 07.30 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet

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

Startkuvertet du får innehåller nummerlapp, tidtagningschip, kardborreband, 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. Badmössan i startkuvertet är obligatorisk under simningen.

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

I tävlingsklasserna behöver du inte använda nummerlapp om du har en tävlingsdräkt där ditt efternamn är tryckt med versaler (stora bokstäver) fram och bak, och är det dominerande trycket. Typsnittet ska vara Arial.

Tidtagningschip ska bäras runt fotvrist under hela loppet.

Licens

Deltagare i tävlingsklasserna (ungdom/junior/senior) måste ha tävlingslicens. I motionsklasserna kan du tävla utan licens och du behöver inte vara ansluten till någon förening. Om du inte har licens men ändå vill ställa upp i tävlingsklass kan du köpa en endagslicens på plats för 200 kronor. För att få lösa tävlingslicens krävs att du är medlem i en förening ansluten till Svenska Triathlonförbundet.

Sekretariat

Sekretariatet finns i direkt anslutning till växlingsområdet. Där kan du hämta ut ditt startkuvert, lösa endagslicens samt hämta ut priser om du vunnit i utlottningen. Sekretariatet tar emot betalning med kort eller Swish. Sekretariatet är öppet fredag 9/8 kl. 12.00–20.00, lördag 10/8 kl. 07.30–15.00.

Starttider

Följande starttider gäller (om tävlingsledningen finner det nödvändigt att ändra bansträckning eller starttider meddelas det senast på plats). 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.

Fredag 9 augusti

Starttid	Klass
16:00	Supersprint 14-19 år - tävlingsklass
	Supersprint 14-19 år - motionsklass
17:00	Sprint - tävlingsklass
	Sprint - motionsklass
	Sprintstafett/motion - en simmar - en cyklar - en springer
	Sprintstafett/företag - en simmar - en cyklar - en springer
18:00	Supersprint - stafett, 4 deltagare där alla genomför samtliga sträckor

Lördag 10 augusti

Starttid	Klass
10:00	Olympisk - tävlingsklass
	Olympisk - motionsklass

Växlingsområdet/Incheckning

Incheckning sker senast 90 minuter innan din starttid. Före du gör det behöver du ha hämtat ut startkuvertet. Vid incheckning av cykel i växlingsområdet 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 och rätt utväxling på cyklar för barn och ungdom t.o.m 17 år.

I växlingsområdet hänger du upp din cykel på anvisad plats. I växlingsområdet förvarar du enbart det som du behöver under själva loppet. 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:

Fredag 9 augusti

Klass	Incheckning	Sista utcheckning
Supersprint 14-19 år - tävlingsklass	14:30-15:30	17:30
Supersprint 14-19 år - motionsklass	14:30-15:30	17:30
Sprint - tävlingsklass	15:30-16:30	19:00
Sprint - motionsklass	15:30-16:30	19:00
Sprintstafett - motionsklass, en simmar - en cyklar - en springer	15:30-16:30	19:00
Sprintstafett/företag, en simmar - en cyklar - en springer	15:30-16:30	19:00
Supersprint - stafett, 4 deltagare där alla genomför samtliga sträckor	16:30-17:30	20.30

Lördag 10 augusti

Klass	Incheckning	Sista utcheckning
Olympisk - tävlingsklass	08:30 - 09:30	15.00
Olympisk - motionsklass	08:30 - 09:30	15.00

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

Väskförvaring

När du placerat ut din tävlingsutrustning vid din plats ska du ta med dig din väska ut från växlingsområdet. Du får inte lämna något annat än det du behöver under loppet. Vi förbehåller oss rätten att flytta kvarlämnade prylar från växlingsområdet till väskinlämningen (vid sekretariatet). Detta av säkerhetsskäl för alla deltagare.

TÄVLINGENS MOMENT

Simning

Simningen genomförs i Umeälven mitt i centrala Umeå. Uppvärmning är tillåten i vattnet enligt tidschema nedan. Var observant på andra deltagare i vattnet! Nedgång i vattnet för uppvärmning och start sker från samma sida av älven som tävlingsområdet.

Fredag 9 augusti

Klass	Uppvärmningstid
Supersprint 14-19 år - tävlingsklass	15:40-15:55
Supersprint 14-19 år - motionsklass	15:40-15:55
Sprint - tävlingsklass	16:40-16:55
Sprint - motionsklass	16:40-16:55
Sprintstafett - motionsklass, en simmar - en cyklar - en springer	16:40-16:55
Sprintstafett/företag, en simmar - en cyklar - en springer	16:40-16:55
Supersprint - stafett, 4 deltagare där alla genomför samtliga sträckor	17:40-17:55

Lördag 10 augusti

Klass	Uppvärmningstid
Olympisk - tävlingsklass	09:40-09:55
Olympisk - motionsklass	09:40-09:55

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 påkallar hjälp. Det finns funktionärer utmed hela simbanan. Är det första gången du simmar i strömmande vatten rekommenderar vi att du provar på det innan starten går. Som mest strömmar Umeälven upp till 2 knop.

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. Varvning sker vid växlingsområdet. Tänk på att sakta ned vid de skarpa kurvorna.

Trafik kommer att förekomma på delar av banan. Trafikvakterna har i första hand till uppgift att stoppa trafiken, inte att visa vägen. Det är ditt ansvar som tävlande att känna till banans sträckning. Håll till höger och var uppmärksam på din omgivning.

10--metersregeln och Stop'n' go

En lucka på minst 10 meter ska hållas till framförvarande tävlande. Omkörning får max ta 20 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

Det kan bli mycket folk på löpbanan samtidigt. Håll till höger och visa hänsyn. Löpbanans sträckning anslås i tävlingsområdet samt på www.stocketriathlon.se Det finns en vätskekontroll vid växlingsområdet vid varvning/löp ut. 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.

Sprintstafett

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:

- Ha hjälmen knäppt innan du tar cykeln från cykelstället och tills du lämnat den vid cykelstället.
- Cykla inte i växlingsområdet.
- 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.
- Kliv på cykeln efter du passerat bike-on och av cykeln innan bike-off.

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 att du kollar igenom din cykel innan du kommer till tävlingen så att bromsar och växlar fungerar. För ungdomar som är 17 år eller yngre finns det en regel för utväxling av cykeln. Hur du kontrollerar utväxlingen kan du se på ett pedagogiskt sätt här: www.tri4fun.se/Tavla/

Efteranmälan

Efteranmälan till motionsklasserna är öppen fram till 1 timme innan start. Du kan efteranmäla dig på följande platser, i mån av plats:

Fredag 9/8 kl. 12-20 i sekretariatet på tävlingsområdet

Lördag 10/8 från kl. 07.30 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet

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.. Det finns avsedda skräpzoner utmed löpningen.

Musikspelare

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

Ombyte/dusch

Omlädningsrum, dusch och bastu finns under lördagen på Umeå Sport & Motion i Utopia till en kostnad av 50 kr. Inträde köper du i receptionen på Umeå Sport & Motion.

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

Parkering

Parkering finns i Parkeringshuset Parketten som ligger ca 250 m från tävlingsområdet, Storgatan 47, frihöjd 2.10 meter, öppet dygnet runt.

Trapphuset öppet alla dagar 06:00-21:00

Parkeringen kostar 40kr från lördag kl. 18:00 till måndag 08:00. Lägsta avgift 10kr

Priser

I tävlingsklasserna för seniorer, juniorer, ungdom, master och stafett får placeringar 1-3 priser. I motionsklass lottar vi ut produktpriser som annonseras på anslagstavlan i tävlingsområdet, samt av speaker. Priserna hämtas ut i sekretariatet

Resultat

Resultat redovisas på anslagstavla efter tävlingens slut samt på www.svensktriathlon.org och www.stocketriathlon.se från och med tävlingsdagens kväll.

Sjukvård

Vi har ett sjukvårdstält bemannat med sjukvårdskunnig personal under tävlingen. Tältet är uppställt på tävlingsområdet i anslutning till sekretariatet. En hjärtstartare kommer att finnas i sjukvårdstältet. Ett antal förbandskuddar finns också utposterade hos funktionärer längs banan vilka kan hjälpa till med skrubbsår och mindre blesyrer. Behöver du få kontakt med tävlingsläkare, vänd dig till närmaste funktionär.

Sociala medier – följ oss gärna!

Vi finns på Facebook: Stöcke TS Järnet och Instagram: @umetriathlon2019

Under tävlingarna rapporterar vi i dessa kanaler. Vi använder hashtagsen #umetriathlon, #stöcketsjärnet och #tri4funumeå. Gör det du med!

Tri4fun

Tri4fun har en eget tävlingspm som du finner på www.stocketriathlon.se. Tri4fun hittar du också på instagram: @tri4funumea

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 på 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.

Toaletter

Toaletter finns i tävlingsområdet.

Tävlingsjury

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. Juryns sammansättning anslås på anslagstavlan i tävlingsområdet på tävlingsdagen.

Åskådare

Åskådare kommer ha bra möjligheter att följa tävlingen på nära håll. Simningen följs bäst längst strandpromenaden ända från start och nedströms till tävlingscentrum mellan Hammagasinet och Väven, där "sim upp" finns.

Här ligger också växlingsområdet där cykel- och löpväxlingarna sker.

Broparken ca 300 meter uppströms från växlingsområdet, och den gamla cykelbron ytterligare en bit bort är ett bra ställe att följa både cykling och löpning.

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

PARTNERS/SPONSORER



**UMEÅ. MER
TRIATHLON.**