**Varmt välkommen till Umeå Triathlon 7 augusti.**

Vi hälsar dig varmt välkommen till Umeå lördagen den 7 augusti för en triathlonfest i Stöcke/Stöcksjö. Vi från Stöcke Triathlonsällskap Järnet hoppas på många deltagare 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 längre ner på den här 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 2021!

|  |  |
| --- | --- |
| Stefan Hertil | Björn Tunemalm  |
| Tävlingsledare | Vice Tävlingsledare  |
| Stöcke TS Järnet073-6843365stefan\_hertil@hotmail.com | Stöcke TS Järnet 070-6890494bjorn@tunemalm.se |



**Tävlings-PM för Umeå Triathlon 7 augusti**

Vi ber dig att noga läsa igenom den här informationen.

# Tävlingsområdet

Under Umeå Triathlon 2021 kommer simningen att genomföras i Stöcksjön, cyklingen på den s.k. Bussjörundan och löpningen sker i byn Stöcke. Växlings- och målområdet ligger vid Stöcksjön (T1) och vid Stöcke IP (T2).

# Startkuvertsutlämning

 Du hämtar ut ditt startkuvert på följande tid och plats:

Lördag 7/8 från kl. 07:00 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet Stöcke IP.

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 ryggslutet under cyklingen och sedan vrida fram den till magen när du växlar till löpning.

 Tidtagningschip ska bäras runt fotvrist under hela loppet.

# Licens

Deltagare i tävlingsklasserna måste ha tävlingslicens. I motionsklasserna kan du tävla utan licens och du behöver inte vara ansluten till någon förening. För att få lösa tävlingslicens krävs att du är medlem i en förening ansluten till Svenska Triathlonförbundet.

Behöver du skaffa licens kan du göra det via triathlonförbundet, gå in i länken nedan.

 <https://www.svensktriathlon.org/tavling/tavlingslicens/>

# Sekretariat

Sekretariatet finns i direkt anslutning till växlingsområdet (T2). Där kan du hämta ut ditt startkuvert samt hämta ut priser om du vunnit i utlottningen. Sekretariatet är öppet lördag 7/8 kl. 07.00–15.00.

# 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.

***Lördag 7 augusti***

|  |  |
| --- | --- |
| **Starttid**  | **Klass**  |
| 09:00  | Olympisk - tävlingsklass  |
|   | Olympisk - motionsklass  |
|  | Olympisk - stafett |
| 12:00 | Sprint - tävlingsklass |
|  | Sprint - motionsklass |
|  | Sprint - stafett |

# Växlingsområdet/Incheckning

Incheckning sker senast 15 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 växlingsområdena 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.

Kom ihåg att ni ska lämna löparskor och annat ni vill ha med på löpningen vid (T2).

Ni kommer att få plastpåsar där vi kommer lägga våtdräkterna i för transport tillbaka till Stöcke IP.

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

**Racebriefing**

Klockan 08:00 och 11:00 kommer vi ha en kortare racebriefing innan ni kan börja rulla iväg till simstart och

 T1.

## *Lördag 7augusti*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klass**  |  **Incheckning**  |  **Sista utcheckning**  |
| Olympisk - tävlingsklass  | 08:20 – 08:45 |  12:30 |
| Olympisk - motionsklass  | 08:20 – 08:45  |  12:30 |
| Olympisk - stefett | 08:20 – 08:45 |  12:30 |
| Sprint - tävlingklass | 11:20 - 11:45 |  15:00 |
| Sprint - motionsklass | 11:20 – 11:45 |  15:00 |
| Sprint - staffet | 11:20 – 11:45 |  15:00 |

 All in- och utpassering till växlingsområdena 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 Stöcksjön. 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 plats på stranden.

|  |  |
| --- | --- |
| **Klass**  | **Uppvärmningstid**  |
| Olympisk - tävlingsklass  | 08:45 - 08:55  |
| Olympisk - motionsklass  | 08:45 - 08:55  |
| Olympisk - staffet | 08:45 - 08:55 |
| Sprint - tävlingsklass | 11:45 – 11:55 |
| Sprint – tävlingsklass | 11:45 – 11:55 |
| Sprint - staffet | 11:45 – 11:55 |

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 öppet vatten rekommenderar vi att du provar på det innan starten går.

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. Det finns några vägskador strax efter järnvägsövergången. De kommer märkas ut och en varningstriangel kommer ritas på vägbanan innan. Om ni håller nära högerkanten kommer ni att undvika dessa. Det rekommenderar vi! Efter ca: 10 km kommer en vänstersväng, ta det försiktigt där!

Trafik kommer att förekomma på hela 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

Löpbanan mäter 5 km och springs ett varv för sprint och 2 varv för olympisk. Det kommer finnas flaggvakter som visar vägen samt att pilar på vägen och snitslar som kompletterar flaggvakterna. Löpbanans sträckning anslås i tävlingsområdet samt på www.stocketriathlon.se

## Stafett

Växling för stafettlag sker i växlingsområdet vid lagets cykel och löpplats (T1 & T2). Här står lagets cyklist och tar/får chippet från simmaren. Därefter cyklar han/hon iväg. Löparen står inför nästa växling beredd 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.

**Covid-19**

Vi som arrangör måste tillämpa vissa åtgärder för att göra arrangemanget så säkert som möjligt.

 Ni som deltagare uppmanas att stanna hemma om ni har minsta symptom.

 Vill ni veta mer om vad som gäller och inte läst in er på det så klicka in på länken.

[**https://www.svensktriathlon.org/Covid-19/**](https://www.svensktriathlon.org/Covid-19/)

## 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.

## Efteranmälan

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

Lördag 7/8 från kl. 07:00 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet T2.

## 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 tids straff. Det finns avsedda skräpzoner utmed löpningen.

**Musikspelare**

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

## Ombyte/dusch

Omklädningsrum, dusch finns på Stöcke IP. I och med den pågående pandemin ser vi helst att ni som tävlade duschar och byter om hemma.

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

**Parkering**

 Finns möjlighet att parkera på Stöcke IP. Vi har ungefär plats för 40 bilar.

 Vi ser helst att ni som bor i Umeå kommer cyklande till tävlingen.

## Priser

I tävlingsklasserna för olympisk, sprint 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 sekretariate

**Resultat**

Resultat redovisas på anslagstavla efter tävlingens slut samt på [www.svensktriathlon.org](http://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 blessyrer. 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: @umeatriathlon2021

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

## 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 (T2).

## 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.

**Vätska**

Langning av vätska/energi finns avsett på löparbanan efter ca 1,5 km löpning. Där finns även en vätskestation där det serveras vatten och sportdryck. Observera också att du som skräpar ner under tävlingen får ett tidsstraff (se reglementet). Skräpzoner är markerade utmed banan.

 **Åskådare**

I och med den pågående Covid-19 pandemin så uppmanar vi inte till att ha publik. Det är bara de tävlande och funktionärer som får vistas tävlingsområdet.

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

PARTNERS/SPONSORER





 

 

 

 