

# Karlstad TRIATHLON



19-20 Juli 2014

## **Startkuvert**

Ditt startkuvert, hämtas ut innan start i Mariebergsskogen. Uppge namn och var beredd att visa legitimation.

Kuvertet innehåller: 1st tidtagningschip (fästes på vänster fot), 1st nummerlapp, 1st badmössa. Observera att kostnaden för borttappat chip är 300SEK, så håll reda på det! Vi kommer att ha ett antal gummiband på plats som du kan fästa din nummerlapp i, men rekommenderar att du fäster din nummerlapp i ett racebelt (finns att köpa på plats för ca 100SEK).

## **Starttider**

### **Lördag 19 Juli**

Sprint: 09.00 (400m simning, 20km cykling, 5km löpning)

Olympisk: 13.00 (1500m simning, 40km cykling, 10km löpning)

### **Söndag 20 Juli**

Medeldistans: 09.00 (1900m simning, 90km cykling, 21km löpning)

## **In- och utcheckning till växlingsområdet i Mariebergsskogen**

Växlingsområdet inne i Mariebergsskogen öppnar kl 07:30 för sprint och 11:30 för olympisk på tävlingsdagen den 19 Juli. För medeldistans så öppnar incheckning kl 07:30 den 20 Juli.

## **Vistelse och förvaring i växlingsområdet**

För alla tävlandes säkerhet så får endast utrustning som behövs för själva tävlingen förvaras vid cykeln inne i växlingsområdet. Om du har andra väskor eller extra utrustning så märker du dessa med ditt startnummer och lämnar på anvisad plats inne i Mariebergsskogen. Märk väska och/eller utrustning tydligt! Märktejp finns vid inlämningen. Inlämningen är bemannad hela tiden, men arrangörerna tar inget ansvar för värdesaker i växlingsområdet eller i bagageinlämningen. Endast tävlande och funktionärer tillåts befinna sig i växlingsområdet. In- och utcheckning sker genom uppvisande av nummerlapp, godkänd hjälm och godkänd cykel. Vid utpassering efter avslutad tävling så uppvisas nummerlapp som ska stämma överens med numret på cykeln.

## **Lyssna på funktionärerna!**

Följ funktionärernas uppmaningar. Alla skall följa reglerna för tävlingen för att det skall bli en rättvis och säkert arrangemang. Vid frågor vänder du till tävlingsledaren Pär Johansson. Vid frågor innan tävlingsdagen kontakta [info@karlstadtriathlon.se](mailto:info@karlstadtriathlon.se)

### **Tidtagning Karlstad Triathlon**

Tidtagning sker med ett automatiskt tidtagningssystem. Du fäster ditt tidtagningschip längst ner runt vänstra fotleden och behåller det på under hela tävlingen. Stafettlagen växlar över chipet till nästa person i laget. Varje chip är kopplat till just ditt/ert startnummer och sänder tidsregistreringar när du passerar över tidtagningsmattorna som finns utlagda. Har du inget chip får du ingen tid!

Gå inte på tidtagningsmattorna innan du startat! Om du inte lämnar tillbaka ditt chip blir vi tvungna att debitera dig 300SEK, så håll reda på det!

### **Simning**

Avprickning vid sim starten sker senast 15 minuter innan start. Sprint simmar ett varv a 400 meter, olympisk två varv a 750 meter med en varvning på stranden. Medeldistans simmar två stycken 750 meters varv och ett 400 meters varv, varvning på stranden mellan varje.

För de som väljer att värma upp i vattnet, måste man stanna först bli avprickad och sedan stanna kvar i vattnet. Tänk på att det kan bli kö till avprickningen så se till att ta dig dit i god tid oavsett om du värmer upp i vattnet eller inte. Du får självklart behålla din sim mössa, kan vara kul att ha som minne. Våtdräkt är valfritt, vattentemperaturen kommer att vara mellan 17-20 grader. Kanoter följer simningen, blir du trött eller av någon annan anledning vill stanna, så kan du simma åt sidan en stund. Påkalla en kanot om du behöver hjälp. Du får hålla i kanoten en stund och kan välja om du vill fortsätta sen.

Valfritt simsätt får användas. Inga hjälpmedel är tillåtna.

### **Cykling**

Cykelbanan startar och slutar vid Mariebergsskogen. Sprint distansen (20km) kör ett varv på banan, den Olympiska distansen (40km) kör tre. Det åligger dig som tävlar att känna till cykelbanans sträckning. På utvalda platser kommer pilar att visa vägen. Det kommer att finnas funktionärer längs cykelbanan. PÅ JAKOBSBERGSBRON ÄR DET INTE TILLÅTET ATT CYKLA OM!

Cykling är tillåten först när du kommit ut ur Mariebergsskogen, funktionär finns på plats där cykelsträckan startar. Godkänd cykelhjälm är obligatorisk. Hjälmen ska knäppas innan du tar ner din cykel från cykelställningen och förbli knäppt tills du ställt tillbaka den igen. Stafettlaget får inte växla över chipet innan cykeln är tillbaka på ställningen.

Vid målgång måste du kliva av cykeln vid anvisad linje och springa/gå in med den till din växlingsplats inne i Mariebergsskogen. Var uppmärksam på eventuella vägskador och grus vid vägrenen. Allmänna trafikregler gäller under hela cykelsträckan.

### **12 meters regeln**

Rullåkning är förbjuden! Under hela cykelsträckan skall en lucka på minst 12 meter hållas till framförvarande tävlande. Omkörning får ta max 30 sekunder. Den som blir omkörd skall falla tillbaka till ett avstånd på 12 meter direkt. Det är förbjudet att cykla sida vid sida. Tävlanden skall under hela cykelsträckan hålla till höger om inte annat visas av funktionär. Kontrollanter kommer att finnas ute under cykelsträckan. Åsidosättande av dessa regler innebär diskvalifikation alt tid i straffbox. (se nedan)

### **Straffbox**

Om ovanstående regler åsidosätts, kommer kontrollanten att visa upp ett gult kort. Det gula kortet innebär att du måste stanna i den straffbox som finns vid Mariebergsskogen. Den tävlande som fått det gula kortet ska avprickas och avtjäna ett straff om 1 minut i straffboxen. Underlåtenhet att stanna i straffboxen efter gult kort medför omedelbar diskvalifikation.

När den tävlande kommer till straffboxen skall han/hon kliva av cykeln, stå med båda fötterna på samma sida av cykeln och invänta klartecken från kontrollant. Tiden räknas från att båda fötterna är på samma sida i marken.

### **Reservhjul**

Förvaring av reservhjul sker i direkt anslutning till in och utgång på cykelbanan från växlingsområdet. Märk ditt reservhjul med ditt startnummer. Tävländan får inte ta emot assistans eller utrustning längs banan, detta innebär diskvalifikation.

### **Löpning**

Många löpare kommer att befinna sig på löpbanan samtidigt. Håll till höger och visa hänsyn mot alla som vistas på banan. Löpbanan kommer delvis att vara märkt, men läs på den innan. Vändplatsen kommer att vara tydligt uppmärkt med skylt och funktionär på plats. Det kommer att finnas en vätskestation längs löpsträckan, vid varvningen i Mariebergsskogen, där serveras vatten och Enervit sportdryck. Sprint springer två varv a 2,5km, olympisk fyra varv a 2,5km. Medeldistans springer 3 varv a 7km. Det är inte tillåtet att ha draghjälp från icke tävlande framför, bakom eller vid sidan. Förekommer detta innebär det att den tävlande diskvalificeras. Langning av vätska under löpmomentet är tillåten. Målgång sker för samtliga under målportalen inne i Mariebergsskogen.

### **Omklädning/dusch**

Det finns begränsat med ombytesmöjligheter inne i Mariebergsskogen, det finns några omklädningshytter vid badplatsen. Du kan efter avslutad tävling ta dig ett skönt dopp i Mariebergsviken.

### **Efter avslutad tävling**

När du gått i mål, lämnat ditt chip och fått din medalj, så kommer det att finnas frukt, kaffe, bullar och annat lättare ätbart kring målområdet. Prisutdelning (lördag) sker efter att sista deltagaren kommit i mål på den olympiska distansen. Prisutdelning sker i anslutning till målportalen. För medeldistansen sker prisutdelning när sista deltagaren kommit i mål. Även den sker i anslutning till målportalen.

All tävling sker på egen risk. Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna. Svenska Triathlon förbundets regler gäller. I samband med anmälan så godkänner ni att ert namn, resultat och eventuella bilder publiceras på Internet.