



## Start-pm medeldistans 1 september 2019

### 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 simmössa, 1 st klisterlapp med startnummer att sätta på din cykel. Observera att kostnaden för borttappat chip är 500 kronor, så se till att återlämna det efter målgång!

### Starttider

Medeldistans startar kl 9:00.

**Obligatorisk Race genomgång startar 08.30 vid växlingsområdet.**

### Stoptider

Cykling ska påbörjas senast kl 10:15

Löpning ska påbörjas senast kl 14:00

Målgång senast kl 16:30

### In- och utcheckning till växlingsområdet i Mariebergsskogen

Växlingsområdet inne i Mariebergsskogen öppnar kl 07:30.

### Vistelse och förvaring i växlingsområdet

För alla tävlandes säkerhet så får endast utrustning som behövs för själva tävlingen förvaras vid cykeln inne i växlingsområdet. Endast tävlande och funktionärer tillåts befinna sig i växlingsområdet. Incheckning sker genom uppvisande av nummerlapp, godkänd hjälm och godkänd cykel med. Vid utpassering efter avslutad tävling så uppvisas nummerlapp som ska stämma överens med numret på cykeln.

### Licens

Tävlande i senior- och mastersklasser måste ha godkänd licens alternativt lösa daglicens på plats.

### Lyssna på funktionärerna!

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

### Tävlingsregler

Svenska Triathlonförbundets Tävlingsregler gäller och ska följas. Tävlingsreglerna finns tillgängliga på Svenska Triathlonförbundets hemsida samt i sekretariatet.

### **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. 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! Ej återlämnat chip debiteras 500 kr.

### **Simning**

Avprickning vid sim starten sker senast 15 minuter innan start. Medeldistans simmar två varv, först ett 1500m varv och sedan ett 400m varv. För de som väljer att värma upp i vattnet, måste man 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 simmössa, kan vara kul att ha som minne.

Vattentemperaturen kommer med stor sannolikhet 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. Medeldistans cyklar tre varv. 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!** Cykelsträckan är varvbana – även om delar av sträckan närmast växlingsområdet är bilfri kommer du att möta cyklister så håll dig på din sida d v s gena inte i vänstersvängarna.

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 avslutad cykling måste du kliva av cykeln vid anvisad linje och springa/gå in med den till din växlingsplats inne i Mariebergsskogen. Var uppmärksam på eventuella väg skador och grus vid vägreten.

OBS! Enligt Länsstyrelsens och Trafikverkets direktiv får funktionärer INTE stoppa trafik, du som cyklist måste följa allmänna trafikregler. Det finns funktionärer i varje korsning där du som cyklist ska svänga, de är till för att väg visa dig som cyklist och för att uppmärksamma fordonstrafiken på att cykeltävling pågår.

Vid varvningen i Mariebergsskogen finns först ett "skräpområde" där du kan kasta tomma flaskor och skräp, därefter kommer en langningsstation med vatten och sportdryck. Egen langning får enbart förekomma i direkt anslutning EFTER Karlstad Triathlons langningsstation.

### **10/12 meters regeln**

Rullåkning, s k drafting är förbjuden! Du måste alltså hålla minst 10 meters lucka på sprint och olympisk distans samt 12 meters lucka på medeldistans till framförvarande cyklist så länge du inte kör om. Omkörning får ta max 20 sek och när man blir omkörd ska man falla tillbaka till 10/12 meters avstånd direkt. Det är förbjudet att cykla sida vid sida. Tävländan 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 stop-and-go tidsbestämt straff.

## **Varning**

När varning ges under cyklingen för att den tävlande inte klart undviker att "ligga på rulle" anger domaren detta genom att visa blått kort minst 5 sekunder, ropa den tävlandes nummer och ropa "stopp". Den varnade deltagaren ska då direkt men på ett säkert sätt stanna och avtjäna ett tidsbestämt straff. Strafftiden är beroende på distans 1-2-5 minuter långt (sprint-olympisk-medel). Domaren startar tidtagning av straffet så snart deltagaren har klivit av cykeln med båda fötterna på samma sida av cykeln och lyfter båda hjulen samtidigt från marken. När straffet är avtjänat säger domaren "Gå" varefter den tävlande kan fortsätta cyklingen på ett säkert sätt.

Varning får utdelas fram tills att den tävlande har avslutat delgrenen om det inte är möjligt att utdela varning eller diskvalificering direkt pga. trafiksäkerhetsskäl el. liknande.

## **Reservhjul**

Förvaring av reservhjul sker i växlingsområdet. Märk ditt reservhjul med ditt startnummer. Tävländaren 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. Medeldistans springer 3 varv á 7 km. Det kommer att finnas tre vätskestationer längs löpsträckan, vid varvningen i Mariebergsskogen, mitt på sträckan (nås från båda håll) samt vid vändpunkten längst bort på löpsträckan. Där serveras vatten och sportdryck. Langning av vätska under löpmomentet är tillåten. Det är inte tillåtet att ha draghjälp från icke tävlande framför, bakom eller vid sidan. Förekommer detta innebär det att den tävlande diskvalificeras. Målgång sker för samtliga under målportalen inne i Mariebergsskogen.

## **Energistationer**

På cyklingen finns en lagningsstation vid Mariebergsskogen. Vi har funktionärer på plats som langar vatten och Enervit sportdryck i 70cl flaskor. Det är även tillåtet att ha egen lagning i detta området.

Under löpningen finns en energistation där du börjar löpningen och det är även där du varvar sen. Där serveras vatten, sportdryck, Clifbars och Clif shots.

Vid Orrholmens badplats (efter 2km, 5km, 9km, 12km, 15km och 19km) från start serveras vatten, du passerar den stationen två gånger på varje varv.

Vid vändningen längst bort (efter 3.5km, 10.5km och 17.5km) från växlingsområdet finns en energistation som serverar vatten och sportdryck.

## **Omklädning/dusch/toalett**

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. Toaletter finns i Mariebergsskogens servicebyggnad bredvid badkiosken, i Stora scenens byggnad. Dessutom kommer portabla toaletter att finnas utställda i anslutning till växlingsområdet, dessa är primärt till för deltagare i Karlstad Triathlon.

## **Efter avslutad tävling**

När du gått i mål, lämnat ditt chip och fått din medalj, så kommer du som deltagare att bjudas på värmländska delikatesser i vår "afterrace-lounge". Prisutdelning sker ned mot vattnet i anslutning till målområdet efter att sista deltagaren kommit i mål ca kl 16.00-16.30.

Fullständiga resultatlistor för triathlontävlingen kommer att finnas på [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org) efter tävlingen.

Allt deltagande 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.

#### **Utveckling av Karlstad Triathlon**

Då CAPA har för avsikt att utveckla tävlingen så tar vi tacksamt emot dina synpunkter kring hur arrangemanget kan utvecklas. Enklast är det om du kontaktar oss på mail: [info@karlstadtriathlon.se](mailto:info@karlstadtriathlon.se)

# Varmt välkomna till Karlstad Triathlon!