

PM – Arvika Triathlon 2016

for info in English please contact the organizer (contact info below)

Set Sail If hälsar alla deltagare varmt välkomna till årets trevligaste tävling.

I detta PM får du veta det mesta du behöver för att delta. Om du har synpunkter eller saknar någon information är vi tacksamma om du hör av dig till någon av oss arrangörer.

VAR OCH NÄR

Arvika hamnområde 2016-07-16

Evenemangscentrum med start, mål och sekretariat i parken söder om ANC (fd Tobaksfabriken)

Dusch samt ombyte i Strandhallen ca 200m från start

Parkering finns på flera platser i anslutning till området

Servering av enklare mat och dryck finns inom evenemangsområdet

NUMMERLAPPAR mm.

Hämtas under fredagen 15/7 i sekretariatet mellan kl. 18 – 21 eller under tävlingsdagen senast 60 min före respektive start.

Startkuvertet innehåller program, nummerlapp, chip, badmössa samt klisterlappar för hjälm och cykel. Chipet fästs på höger vrist.

Tidtagning med chip innebär att när du passerar mål registreras din tid. Inget chip, ingen tid.

OBS ! Ej återlämnat chip debiteras med 200 kr.

Nummerlappen får inte bäras under våtdräkten. Under simningen är badmössan din nummerlapp.

Under cykelmomentet skall nummerlappen sitta på ryggen och vid löpningen på magen. Osynlig eller oläslig nummerlapp kan leda till diskning.

EFTERANMÄLAN

Efteranmälan mot 100 kr extra kan göras i sekretariatet mellan kl. 18 – 21 under fredagen eller senast 1 timme före respektive start på tävlingsdagen.

STARTTIDER OCH KLASSER

Viktigt! Incheckning av cykel absolut senast 30 min före respektive start.

Avprickning sker vid startplatsen för simningen senast 15 min före start.

Vid få deltagare kan klasser slås ihop och förändra tidplanen. Meddelas senast 30 min före start.

STARTTID	KLASS	DISTANS SIMNING/CYKEL/LÖPNING	INCHECKNING AV CYKEL	AVPRICKNING SIMSTARTEN
10.30	Kortmotion	400m/20km/5km	09.00 – 10.00	10.15
12:30	Arvikastafetten/ungdom	200m/12km/2,5km	11.00 – 12.00	12.15
14:00	Långmotion/Tävlingstafett	1500m/40km/10km	12.30 – 13.30	13.45

BESKRIVNING AV STRÄCKORNA OCH VÄXLING

Simning: Gul bana = 400m Gul + röd bana = 750m Ungdom vänder där röd bana börjar, dit är det 100m.

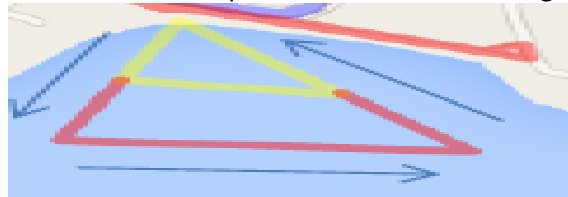
Cykel: Blå bana, ett varv mäter 4km

Löpning: Röd bana, ett varv mäter 2,5km



Simsträckan startar söder om evenemangsentrum och man simmar söder och öster ut i Kyrkviken. Tydliga bojar markerar banan som är i form av en trekant. Inre trekanten är 400m och yttre är 750m. Lång motion och tävlingstafetten simmar alltså 2 varv runt de yttre bojarna. Varvning för dessa sker på land. Kort motion simmar ett varv runt den mindre banan. Undom och arvikastafettens deltagare simmar runt den första bojen och sen direkt tillbaka mot land (200m). Simvakter finns i båt och på land. Du måste vara avprickad innan start.

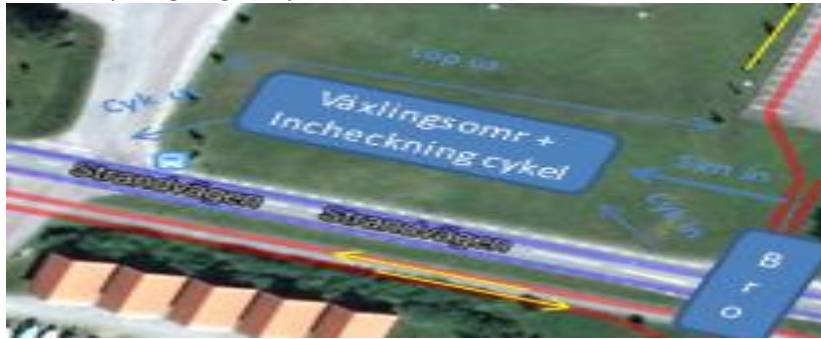
Normal vattentemperatur för årstiden ca 19 grader.



Simbanorna

Förseelse mot regler på simsträckan leder till varning eller diskvalifikation. Domare på simsträckan varnar simmaren när denne kommer upp ur vattnet. Straffet, "stop&go" (15 sek) tas när den varnade kommer upp ur vattnet i en därför avsedd straffbox.

Växling 1 och 2 utförs i samma område. Detta område är avspärrat med band. Det är inte tillåtet att cykla i växlingsområdet. Zoner för av och påstigning av cykeln finns.



Skiss över växlingsområde

Det är deltagarens ansvar att förstå hur banan och växlingen fungerar.

Växel 1 (simning till cykel):

Individuellt tävlande deltagare springer från simningen, över bron och in i växlingsområdet till sin plats uppmärkt med startnummer, där cykel + utrustning placerats i förväg (Incheckning av cykel).

Därefter tar man på utrustning och knäpper hjälmen **innan** cykeln får tas ner. Det är inte tillåtet att börja cykla innan man är ute ur växlingsområdet.

Stafettens deltagare växlar till cyklist genom att lämna över chipet vid markeringen för växlingsområdet. Cyklisten tar emot chipet från andra sidan markeringen **utan cykel** och hämtar därefter sin cykel från angiven plats.

SIMMARE I TÄVLINGSSTAFETTEN SKALL RUNDA MÅLOMRÅDET ETT VARV INNAN VÄXLING TILL CYKEL SKER, DETTA FÖR ATT JÄMNA UT VÄXLINGSTIDER GENTEMOT DE SOM TÄVLAR INDIVIDUELLT.

Det är inte tillåtet att börja cykla innan man är ute ur växlingsområdet.

Cykelsträckan är en varvbana på 4 km och använder Prästgårdsvägen, Strandvägen samt Spårgatan.

Deltagarna måste själva hålla reda på banan och antal varv. Höjdskillnad ca 3 meter.

Banan är under tävling avstängd för allmänheten och bemannad med trafikvakter men nytto- och utryckningsfordon kan förekomma.

Banan har två vändpunkter och körs alltså på samma väg åt båda hållen. Åkarna möts längs hela sträckan. Vägen är på flera ställen delad med målade vita streck, refuger mm. samt i kurvor med förstärkt markering men skall ses som delad på hela sträckan. Man cyklar på höger sida av vägen (motsols). Det är inte tillåtet att passera på vänster sida om mitten på någon del av banan. Överträdelse medför varning och "STOP&GO" eller direkt diskning.

"Drafting", att ligga på rulle, är **inte** tillåtet. Avståndet mellan cyklister måste vara 10 meter eller mer.

Vid omkörning skall den snabbare cyklisten passera så fort som möjligt (inom 20 sek) och den som blir omkörd omgående och automatiskt "släppa" 10 meter. Domare utefter banan har rätt att utdela "STOP&GO" till deltagare som bryter mot denna regel.

Att cykla med "tempocykel" eller "tempostyre/pinnar" är tillåtet. Godkänd hjälm måste användas.

Heltäckt bakhjul rekommenderas inte av säkerhetsskäl då banan innehåller många svängar och kan vara utsatt för stark vind.

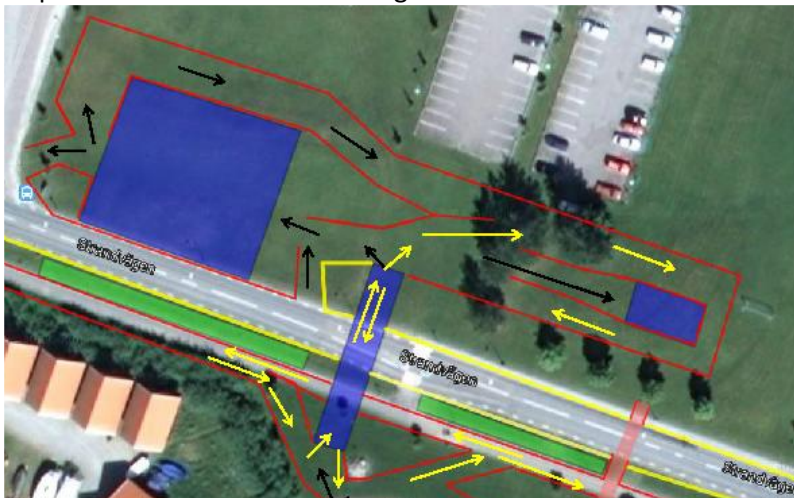
Varning och diskvalifikation

Vid varning med gult kort skall cyklisten stanna nästa gång straffboxen passeras och utföra en "stop&go". Den varnade stannar kliver av cykeln med båda fötterna på samma sida av cykeln. Lyfter hela cykeln från marken och när domaren ropar "go" kan den varnade fortsätta tävlingen. Åkare som inte följer domarens anvisning diskvalifieras automatiskt. Rött kort.

Växel 2 (cykel/löpning):

Individuellt tävlande deltagare måste kliva av cykeln (båda fötterna i marken) före linjen som markerar att växlingsområdet börjar. En gräszon mellan cykelbanan och växlingsområdet finns för avstigning. Man får inte ta av hjälmen eller knäppa upp hjälmbandet innan man placerat cykeln på märkt plats.

Stafettens deltagare måste kliva av cykeln (båda fötterna i marken) före linjen som markerar att växlingsområdet börjar. En gräszon mellan cykelbanan och växlingsområdet finns för avstigning. **Man får inte ta av hjälmen eller knäppa upp hjälmbandet innan man placerat cykeln på märkt plats. Först därefter växlar man över till löparen vid markeringen där växlingsområdet slutar.** Löparen tar emot chipet från andra sidan markeringen.



Löpsträckan går runt målområdet, via löpbron och ut på GC-banan parallellt med Strandvägen och är en varvbana ca 2,5 km per varv. Höjdskillnad ca 3 meter.

Löparna möts längs stora delar av sträckan och skall därför hålla till höger.

En vätskekontroll finns i början på varje löpvarv vid rundningen av målområdet och trafikvakter finns på utvalda platser längs banan.

Förseelse mot regler på löpsträckan leder till varning eller diskvalifikation. Domare längs banan varnar deltagaren när denne passerar. Straffet utdelas efter målgång och består av tidstillägg eller diskvalifikation. Tidstillägg är normalt 1 minut.

Kartor bifogas samt finns på hemsidan www.arvikatriathlon.se

Deltagande sker enligt Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler och på egen risk.

Deltagarna är själva ansvariga för att tävlingsbanan följs och rätt distans (antal varv) utförs. Avvikelse medför diskvalifikation.

Vid onormala förhållanden, väder mm, har arrangören rätt att förändra banor, sträckor och starttider och meddelas senast 30 minuter före respektive start.

RESULTAT

Resultatlistor presenteras vid sekretariatet snarast efter sista målgång. Preliminära listor, eller delar av dessa kan publiceras efter hand.

Komplett resultatlista publiceras på hemsidan snarast efter tävlingens slut. www.arvikatriathlon.se

PRISER OCH PRISUTDELNING

Priser till de tre första damerna och herrarna samt de tre första i tävlingsstafetten samt utlottningspriser till Arvikastafetten samt ungdomar så långt prisbordet räcker.

En summa om 5000kr är avsatt till det eller de lag i tävlingsstafetten som korsar mållinjen före K-J Danielsson. Är det fler än ett lag som klarar detta får de dela på pengarna.

Prisutdelning sker i anslutning till målområdet ca 30 min efter tredje deltagare i respektive klass har gått i mål.

PROTEST

Protester lämnas skriftligen tillsammans med 200 kr i deposition till sekretariatet senast 30 min efter publicerad resultatlista. Vid godkänd protest återfås depositionen.

Juryn består av representanter för tävlingsledningen samt deltagande föreningar och anslås i sekretariatet.

SÄKERHET OCH SJUKVÅRD

Stor säkerhet råder på hela banan. Många funktionärer bevakar och hjälper deltagarna och publik vid behov. Cykelbanan är avstängd för annan trafik men undantag för utryckningsfordon mm kan förekomma. Sjukvårdstält finns i anslutning till evenemangscentrum.

ARRANGÖR

Set Sail If
Fallebergsvägen 26
671 34 Arvika

Stöttande föreningar:

Arvika Simsällskap
Arvika Hockey Club

HUVUDSPONSOR

Thermia Värme

KONTAKT

Sekretariat öppet under fredagen samt tävlingsdagen: 073-0755626

Tävlingsledning

Ansvarig tävlingsledare	Set Sail If	Thomas Frisell, 073-820 22 22
Säkerhetsansvarig	Set Sail If	Per Jansson, 072-7414114
Simning	Arvika SS	Lars Björklund
Cykel	Set Sail If	Per Jansson
Löpning	Set Sail If	Håkan Axelsson

LYCKA TILL !



Westra Wermlands
Sparbank



SET SAIL IF