

# Västervik Triathlon 2018

## Kort och Olympiskt distans

Lördagen den 11 augusti 2018.

Start kortdistans kl 10:00

Start olympisk distans kl.12:00.

### Vid förhinder att medverka

Tävlingsorganisationen kan tyvärr inte återbetala startavgiften vid förhinder. Det är möjligt att överlåta sin plats under förutsättning att byte sker inom samma distans och att ni meddelar oss senast en vecka innan tävlingsdatum.

Vi rekommenderar er att teckna Folksam's försäkring "Startklar" som gör det möjligt att få startavgiften tillbaka vid sjukdom eller skada. Intyg från läkare krävs. Kontakta Folksam på telefonnummer 0771-960 960.

### Parkering

Parkeringsplatser finns i anslutning till Grönsakstorget, vid Stenhammargatan. Avstånd till växlingsområdet är ca 400m.

### Nummerlappsutdelning

Vi rekommenderar att du hämtar ditt startkuvert innan tävlingsdagen. Kuvertet kan hämtas på Fiskaretorget fredagen den 10 aug 15:00-18:00. På tävlingsdagen sker nummerlappsutdelning i sekretariatet, se info nedan angående hålltider. I ditt startkuvert finns nummerlapp, klisterdekal till sadelstolpe och hjälm, tidtagningschip till vrist (fästs med kardborrebandet på din vänstra vrist) samt 4st säkerhetsnålar (att fästa

nummerlapp) . I sekretariatet finns också anslagstavla med diverse information, startlistor och resultatlistor.

Ta med id-handling när du hämtar ditt startkuvert.

Var ute i god tid! Om du har möjlighet, hämta gärna din nummerlapp på fredagen.

## Omklädning

Omklädning för damer och herrar sker i ombytestält vid växlingsområdet.

## Växlingsområde och incheckning av cykel

Byte mellan de olika momenten sker inom växlingsområdet på Grönsakstorget. Innan du får ta in din utrustning i växlingsområdet måste du passera en kontroll där en domare godkänner din cykel och hjälm, för din säkerhet.

För info angående tider för incheckning se Hålltider. Efter incheckning kan du inte ta ut din cykel för annat än service. Varje tävlande har en markerad plats med sitt startnummer på, där cykeln ska placeras. Enbart tävlande och funktionärer får röra sig i växlingsområdet.

## Uppvärmning

Uppvärmning i vattnet är tillåtet. Samtliga deltagare måste dock först passera fällan med aktivering av chipet och sim check-in för avprickning. Simcheck-in sker 09:30-09:50 för kortdistans och 11:30 – 11:50 för Olympisk distans.

## Startområdet – aktivering av chip och sim check-in

Chipen måste först aktiveras genom att man går genom en fälla! Den finns nära växlingsområdet vid sim ut/in.

Efter det får du inte lämna området! Chipen deaktiveras ifall du närmar dig målområdet och då får du inte din tid registrerad! Var uppmärksammat på detta!

Avprickning sker nere vid vattnet (följ skyltning "till start" från växlingsområdet) innan start och eventuell uppvärmning i vattnet och därifrån sker nedgång i vattnet från en brygga. Du får, av säkerhetsskäl, inte lämna startområdet efter att du blivit avprickad. Var ute i god tid för att hinna med avprickning. Samtliga deltagare måste vara i vattnet senast 09:55 (kortdistans) och 11:55 (olympisk distans).

## Starten

Starten sker flytande i vattnet utanför norra bryggan i hamnen. Samling och positionering för start i vattnet sker kl.09:55 (kortdistans) och kl.11:55 (olympisk distans). Kajaker med funktionärer och domare finns vid bojarna.

## Banorna

### Simning

Banorna för kortdistans och olympisk distans är triangelformade och utmärkta med bojar. Kortdistans simmar ett varv i triangeln (300 meter), olympisk distans två varv (2 x 700 = 1 400 meter).

Efter avslutad simning i triangeln simmar man in i hamnbassängen (100 meter) där en plattform är placerad i hörnet av hamnbassängen. Det kommer att finnas funktionärer vid plattformen som kan hjälpa till med uppstigningen ur vattnet.

Aktuell vattentemperatur kommer att annonseras av speaker innan starten.

Vid alblomning kommer simning ersättas med löpning. Sträckorna bestäms på tävlingsdagen.

### Cykling

Cykelbanan är en varvbana som mäter ca 10 km. Du cyklar banan 2 varv (kortdistans) och 4 varv (olympisk distans).

**Observera att stora delar av banan inte är avstängd för trafik. Vanliga trafikregler gäller och bilar och bussar kommer att förekomma. Banan är väl markerad med skyltar som sitter vid väggkanten. Det kommer att finnas flaggvakter längs hela banan.**

### 10-meters regeln

Triathlon är en individuell sport och för att det ska vara rättvist för alla tävlande måste man hålla avstånd till framförvarande under cyklingen. Drafting (att ligga på rulle efter varandra) är förbjudet! Det måste

vara en lucka till framförvarande cyklist på minst 10 meter. Vid omkörning får du ligga närmare framförvarande cyklist under max 20 sekunder. Blir du omkörd ska du direkt falla tillbaka på 10 meter.

## Löpning

Löpbanan mäter 2.5 km och du springer 2 varv (kortdistans) och 4 varv (olympisk distans), totalt 5 km respektive 10 km. Vändpunkten sker vid norra delen av banan vid gästhamnen.

Banan är markerad med skyltar vid vägkanten och flaggvakter står längs banan.

## Vätskekontroller

Under cyklingen finns inga vätskekontroller, se därför till att cykeln är utrustad med vätska. Under löpningen finns en vätskekontroll vid målområdet med sportdryck från Winforce, vatten, coca-cola och bananer. Egen langning får endast ske i anslutning till denna vätskekontroll.

## Om du tvingas bryta

Ta kontakt med närmaste funktionär. När du är tillbaka går du direkt till målområdet och återlämnar ditt chip till personal i Neptrons tält.

Observera att det inte är tillåtet att hämta ut din cykel från växlingsområdet innan samtliga deltagare i din distans kommit ut på löpningen. Du måste personligen hämta ut din cykel samt uppvisa din nummerlapp.

## Tidtagning

Fäst ditt elektroniska tidtagningschip med kardborrebandet långt ner på vänster vrist. Tiden tas via tidtagningsantennerna, så det är viktigt att ditt chip sitter rätt placerade. Den officiella tiden är nettotiden från startlinjen till målgången. Tidtagningschipet för vristen är en värdehandling som måste lämnas tillbaka efter målgång. Om du av någon anledning glömmer att återlämna det – sänd det med post till Jarek Milewski, Amiralsgatan 89c, Malmö. Icke återlämnat vrist-chip debiteras med 750kr.

## Målet

Det finns vatten och sportdryck att dricka och bananer och bullar att äta. Kom ihåg att lämna tillbaka ditt tidtagningschip innan du lämnar målområdet.

## Övrig information om tävlingen

### Race expo

Utställare kommer att finnas vid växlingsområdet.  
Öppettider lördag 09:00-16:00.

### Resultat

Samtliga resultat hittar du på Västervik Triathlons hemsida <http://results.neptron.se/events/vasterviktriathlon2018>, samt på Svenska Triathlonförbundets hemsida.

Resultatlistor anslås även på anslagstavlan vid sekretariatet.

### Toaletter

Bajamajor finns i anslutning till växlingsområdet.

## Observera!

Allt tävlande sker på egen risk. **Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna, att ta hänsyn till att cykelbanan körs på trafikerade vägar och att följa gällande trafikregler.**

### Arrangör

Arrangör är GoActive

## Hålltider Västervik Triathlon 2018

**07:30** Sekretariatet öppnar. Nummerlappsutdelning för samtliga distanser

**08:00** Incheckning av cykel till växlingsområdet öppnar för samtliga distanser

**08:30** Sekretariatet stänger nummerlappsutdelningen för kortdistans (Sprint)

**09:15** Incheckning av cykel stänger för kortdistans

**09:30-09:50** Avprickning simning för kortdistans (Sprint)

**10:00** Start för kortdistans

**11:00** (ca) Målgång för kortdistans (Sprint)

**10:30** Sekretariatet stänger nummerlappsutdelningen för olympisk distans

**11:15** Incheckning stänger för olympisk distans

**11:30 – 11:50** Avprickning simning för olympisk distans

**12:00** Start för olympisk distans

**12:25** (ca) Växling simning/cykel olympisk distans

**13:35** (ca) Växling cykel/löpning olympisk distans

**14:15** (ca) Målgång olympisk distans Herr

**14:20** (ca) Målgång olympisk distans Dam

**16:00** Målet stänger. Tidtagning samt bevakning av löpslingan upphör.

**16:30** Prisutdelning olympisk distans