

Varmt välkommen till Umeå Triathlon 10 augusti.

Vi hälsar dig varmt välkommen till Umeå lördagen den 10 augusti för en triathlonfest i Nydalasjön/Tomtebo. 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 2024!

Stefan Hertil
Tävlingsledare
Stöcke TS Järnet
073-6843365
stefan_hertil@hotmail.com

Anna Rosberg
Vice Tävlingsledare
Stöcke TS Järnet
073-8007357
anna_rosberg@hotmail.com



Tävlings-PM för Umeå Triathlon 10 augusti

Vi ber dig att noga läsa igenom den här informationen.

Tävlingsområdet

Under Umeå Triathlon 2024 kommer simningen att genomföras i Nydalasjön, cyklingen via Täfteå och ut till Rovögern och löpningen sker på promenadstråk utmed sjöns södra sida. Växlings- och målområdet ligger vid Nydalasjöns södra sida.

Startkuvertsutlämning

Du hämtar ut ditt startkuvert på följande tid och plats:

Lördag 10/8 från kl. 09:00 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 rygglutet under cyklingen och sedan vrida fram den till magen när du växlar till löpning.

Tidtagningschip ska bäras runt fotvrist under hela loppet.

Licens

I motionsklass kan du tävla utan licens och du behöver inte vara ansluten till någon förening.

Sekretariat

Sekretariatet finns i direkt anslutning till växlingsområdet. Där kan du hämta ut ditt startkuvert samt hämta ut priser om du vunnit i utlottningen. Sekretariatet är öppet lördag 10/8kl. 09.00–16.00.

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 10 augusti

Starttid	Klass
11:00	Sprint – motionsklass
	Sprint - stafettklass
11:15	Olympisk - motionsklass

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.

Var rädd om din nummerlapp! Den behöver du vid utcheckning av din cykel.

Racebriefing

Klockan 10:15 kommer vi ha en kortare racebriefing.

Lördag 10/8

Klass	Incheckning	Sista utcheckning
Sprint- motionsklass	09:30- 10:45	14:30
Sprint - stafett	09:30 - 10:45	-"-
Olympisk - motionsklass	09:30 - 11:00	15:30

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 Nydalasjön. 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
Sprint - motionsklass	10:40 - 10:55
Sprint - stafett	10:40 - 10:55
Olympisk - motionsklass	10:55 - 11:10

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 anges vid racebriefingen samt anslås vid sekretariatet. 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 vägsador när man kommer in i Täfteå. 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 högersväng, 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.

Det finns en film av cykelbanan på vår webbplats <https://www.stocketriathlon.se/>
Kolla gärna på den!

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 2,5 km och springs två varv för sprint och 4 varv för olympisk. Det kommer finnas flaggvakter som visar vägen samt att pilar på vägen och snitslar som kompletterar flaggvakterna. Löpbansens sträckning anslås i tävlingsområdet samt på www.stocketriathlon.se

Stafett

Växling för stafettlag sker i växlingsområdet vid lagets cykel. 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 INFORMATION 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.

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 är öppen fram till 1 timme innan start. Du kan efteranmäla dig på följande plats, i mån av plats:

Lördag 10/8 från kl. 09:00 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet.

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

Det är inte tillåtet att vara naken i växlingsområdet. Om du behöver byta om under tävlingen, använd handduk eller dylikt. Vi har inga duschar utan vill man så kan man ta ett dopp i sjön.

Parkering

Finns möjlighet att parkera på angiven plats vid tävlingsområdet. Vi har ungefär plats för 30 bilar. Vi ser helst att ni som bor i Umeå kommer cyklande till tävlingen.

Priser

Vi kommer att lotta ut produktpriser som annonseras vid sekretariatet, samt av speaker. Alla priser hämtas ut i sekretariatet!

Resultat

Resultat redovisas på Facebook Stöcke TS Järnet samt på www.svensktriathlon.org och www.stocketriathlon.se

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 blesyrer. 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: @umea_triathlon, @stocketsjarnet
Under tävlingarna rapporterar vi i dessa kanaler. Vi använder hashtagsen #umeatriathlon och #stöcketsjarnet. 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.

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.

Vätska

Där finns en vätskestation på löparbanan vid varningen där det serveras vatten och sportdryck. Observera också att du som skräpar ner under tävlingen får ett tidsstraff (se reglementet). Soppåse finns vid vätskestationen samt vid sekretariatet/växlingsområdet.

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

PARTNERS/SPONSORER



KVARKEN*f***ISK**
FISKEKROGEN VID HAVET



**UMEÅ. MER
TRIATHLON.**