

# B3IT TRIATHLON CHALLENGE



## PM 2017 Inledning

Tävlingen är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och är också en del av Alnödagen ([www.alnodagen.se](http://www.alnodagen.se)) där också mer information kring distanser/klasser finns.

### *Licens/försäkring*

Licens krävs ej för motionsklass och är därför inte nödvändigt. Startande är försäkrade via triathlonförbundet, läs mer om detta på deras hemsida ([www.svensktriathlon.org/](http://www.svensktriathlon.org/))

För deltagande i tävlingsklass krävs licens, engångs kan köpas på plats (175 kr)

<http://www.svensktriathlon.org/Nyheter/Nyheter/lagelosalicensen2/>

## Anmälan/nummerlappsutdelning

Anmälan kan nås via hemsidan (se ovan) och via triathlonförbundets tävlingskalender

<http://iof3.idrottonline.se/SvenskaTriathlonforbundet/Tavling/Tavlingskalender/>

Anmälan på nätet är öppen till 2017-08-18

Anmälan på plats senast 09:30 tävlingsdagen (tillägg efteranmälan 100 kr)

Anmälan för barn och ungdomar senast 12:00

Uthämtning av Nummerlapp och anmälan är även möjlig på tävlingsområdet 25/8, 18:00-21:00

Betalning med kontanter, swish eller kort

Pris: 500 kr (olympisk) kronor 400 kr (sprint).

## Start

Sprint **11:05**

Olympisk **11:45**

Barn/Ungdom (0-16 år) ca.**15:00**

Prerace-information **10:00** (ca 30 min. **Obs. obligatoriskt**)

Informationsmöte för barn/ungdom med målsmän **14:00**

## Funktionärer

Allmänt kommer det att finnas funktionärer utefter alla större vägkorsningar och vid vändpunkter:

Ex. Färjevägen, Bergviksvägen, Hörningsholm

Det kommer även att finnas funktionärer utefter löpsträckan och i båtar. Funktionärer med särskilt uppdrag har rosa västar.

# B3IT TRIATHLON CHALLENGE



## Omklädning

Omklädning kommer att vara möjlig i tält/båthus på området i anslutning till växlingsområdet. Det kommer inte att finnas dusch på området. Det är inte tillåtet att vara naken i växlingsområdet.

## Uppvärmning

Får ske på banan i anslutning till området, ha uppmärksamhet och visa omdöme.

## Regler:

Vi följer de regler som Svenska Triathlonförbundet tillämpar. För fullständiga regler läs mer på:

<http://www.svensktriathlon.org/Tavling/Tavlingsregler/>

### Noterbart:

- Drafting (ligga på rulle) är inte tillåtet. **10 meters** lucka till framförvarande cyklist. Blir du omkörd är det ditt ansvar att ta ut avståndet.
- Våtträkt rekommenderas och är ett krav vid vissa temperaturer (se regellänken ovan)
- Nedskräpning (slänga gels, flaskor etc utanför trashzones) resulterar med tidstillägg eller diskvalificering.

Tävlingen övervakas av observatörer som rapporterar in regelöverträdelser. God kamratanda ska råda på banan. Eventuell överklagan skall vara sekretariatet tillhanda senast 1 h efter avslutad tävling och kommer behandlas av jury. Straffbox kommer att vara placerad intill växelområdet om varning utdelats.

## Växelområdet

Växelområdet kommer vara inhägnat och är till för de tävlande. Vid nummerlappsutdelningen kommer du också få en nummerlapp till cykeln. Den är till för att säkra att ingen obehörig hämtar din cykel. Nummerlappen på cykel ska alltså motsvara den som bärs på kroppen. Kontrollera säkert att din hjälm går att knäppa och inte är defekt samt att bromsarna tar på cykeln!

## Tidtagning

Tidtagning sker med Alnö Race Teams utrustning. Viktigt att nummerlappen är väl synlig under hela tävlingen (bak under cykling och fram under löpning) Nummerlappen får inte bäras under våträkt, utan tas på vid växling till cykel. Icke synlig nummerlapp ger ingen sluttid! Racebelts rekommenderas (föranmälda får ett racebelt) kan annars köpas för 100 kr. Missat att återlämna chip debiteras med 500 kr

# B3IT TRIATHLON CHALLENGE



## Vätskekontroller

Vatten och Sportdryck (Enervit) kommer finnas efter växling till löpning samt vid vändningen 2,5 km och 5 km. Ingen dryck på cykelsträckan från arrangören.

## Sjukvård

Sjukvårdsutbildad personal (Svenska Sjöräddningssällskapet) kommer att finnas tillgänglig och kontaktas intill växlingsområdet (eller via närmaste funktionär)

Lider ni av någon åkomma eller sjukdom som det kan vara bra att känna till, meddela detta vid sekretariatet.

## Priser

De tävlande får hamburgare och dryck efter målgång i restaurang Båthuset mot uppvisande av nummerlapp.

Presentkort från Sportringen för placering 1-3 i herr/damklass/juniorklass (olympisk distans/tävling) samt Synsam Sport specialpris till vinnarna och utlottning av priser i motionsklasserna.

Medaljer till barn och ungdom.

## Åskådare

I anslutning till växlingsområdet finns anvisade ytor där man på nära håll kan följa tävlingen. Simningen är det lätt att följa från piren.

## Färdbeskrivning/Parkering

Parkering utefter vägarna kommer vi inte att tillåta. Anvisade platser kommer att finnas skyltade. Tävlande kommer erhålla parkering bakom båthuset (tävlingsområdet). Ta Färjevägen ner till hamnen och meddela Flaggvakten att ni ska tävla.

## Bryta loppet

Om du väljer att avbryta loppet, så kontakta närmaste funktionär.

## Värdesaker

Vi har ingen möjlighet att ansvara för värdesaker. Växlingsområdet kommer att ha enklare avspärning.

## Försäljning

Tävlande/Anhöriga och övrig publik kommer att ha möjlighet att köpa förtäring så som kaffe, läsk, bullar, kakor och liknande. Två olika ”restauranger” kommer finnas på området.

Försäljning av produkter från ART kommer att finnas.

# **B3IT**™ **TRIATHLON** **CHALLENGE**



## **Logi (tips)**

Scandic Hotel vid Gärde ishall

## **Cykelmek**

Mekhjälp av enklare slag kommer finnas ex. pump, smörj etc.

## **Information**

Följ löpande information (vattentemp etc.) på [facebook.com/b3ittriathlonchallenge](https://facebook.com/b3ittriathlonchallenge)

## **Kontakt**

*Jonas Boström, Tävlingsledare*

[info@racereport.se](mailto:info@racereport.se), 070-190 07 83

# B3IT™ TRIATHLON CHALLENGE



## BANBESKRIVNING

Se filmer av banan (olympisk och sprint) på facebooksidan.

### Ettapp 1: Simning:

#### *Olympisk distans 1500 m*

Start i vattnet/stranden bakom mellan två bojar.

Simmar ut mot en gul flytboja som rundas (bojen på din högra sida), sedan kan man ta sikte på en av bropelarna som ska rundas (gula bojar visar vägen)

Uppstigning på ramp inne i hamnen

#### *Sprint "Prova på" 400 m*

Start i vattnet mellan två bojar.

Rundar den första bojen (ska vara på din högra sida).

Simmar mot hamninloppet och uppstigning på ramp inne hamnen.

Båtar och vattenskotrar kommer finnas för anvisning och support. Det är tillåtet att "vila" genom att hänga vid båten/skoter men ej transportera sig.

Om sjukvårdsutbildad personal misstänker kramp, förfrysning, eller annat kommer de att direkt avråda den aktive att fortsätta.

- **Våtdräkt är önskat relaterat till säkerhet.**
- **Vattentemperatur < 13 grader gör att simning ersätts av löpning.**



# B3IT™ TRIATHLON CHALLENGE



Alnö Race Team **ART**



## Ettapp 2: Cykling

Den aktive byter plagg till cykelkläder och övrig utrustning, t.ex. hjälm (obligatoriskt!!).

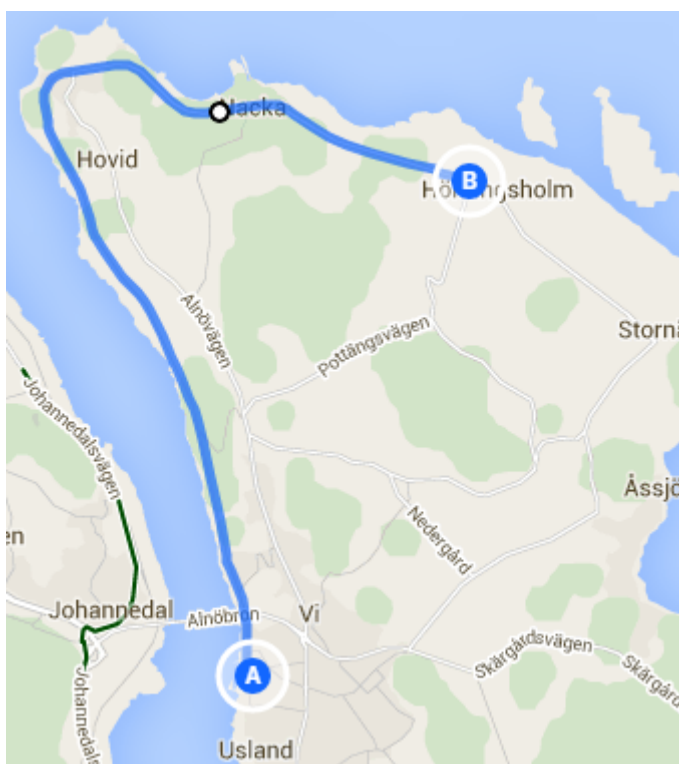
Därefter cyklar man upp mot Norra Alnö på Sågverksvägen.

Efter 10 km rundas en symbolisk kona på vägen (B) (funktionärer på plats)

Återresan sker på samma vägningsnitt ner till växelområdet (A) där den aktive åter rundar en symbolisk kona.

Sträckan cyklas 2 varv för olympisk distans och 1 varv för ”prova på” Sammanlagt 40/20 km.

Banan är relativt kuperad



# B3IT™ TRIATHLON CHALLENGE



Alnö Race Team **ART**



## Etapp 3: Löpning

Den aktive hänger cykeln på sin plats inne på växelområdet

Byter till löparplagg och övrig utrustning.

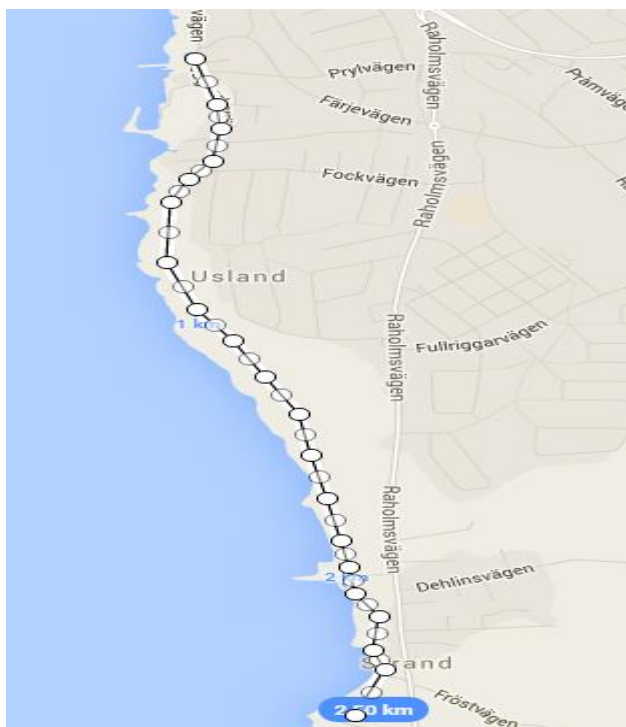
Löpningen sker utefter strandpromenaden ner mot Gustafsberg.

Markerad plats rundas strax innan Gustafsberg, se skiss.

Den aktive springer upp till växlingsområdet och vänder runt en kon.

Sträckan springs 2 varv för olympisk distans och 1 varv för "prova på" Sammanlagt 10/5 km.

Mycket platt löpsträcka bestående av stig (gångväg grus)



# B3IT™ TRIATHLON CHALLENGE



## Barn och Ungdomstävling

I år är detta det första året vi vill skapa en möjlighet för barn och ungdomar att prova triathlon. Läs om de olika klasserna på hemsidan ([www.alnodagen.se](http://www.alnodagen.se))

Säkerheten är prioriterad men vi ser givetvis att barnen kan simma minst 200 meter. I prova på (öppen klass) blir det en mycket kort simning. Vi kommer att tillåta flythjälpmedel om det önskas.

**Pojkar och flickor 12-15 år (200 m sim – 5 km – 1 km)**

**Barn, öppen klass ”prova på (20-40 m – 2,5 km – 0,5 km)**

*Vi kommer ha gott om funktionärer samt vattenscootrar i närheten!!*

## SIMNING





# B3IT™ TRIATHLON CHALLENGE

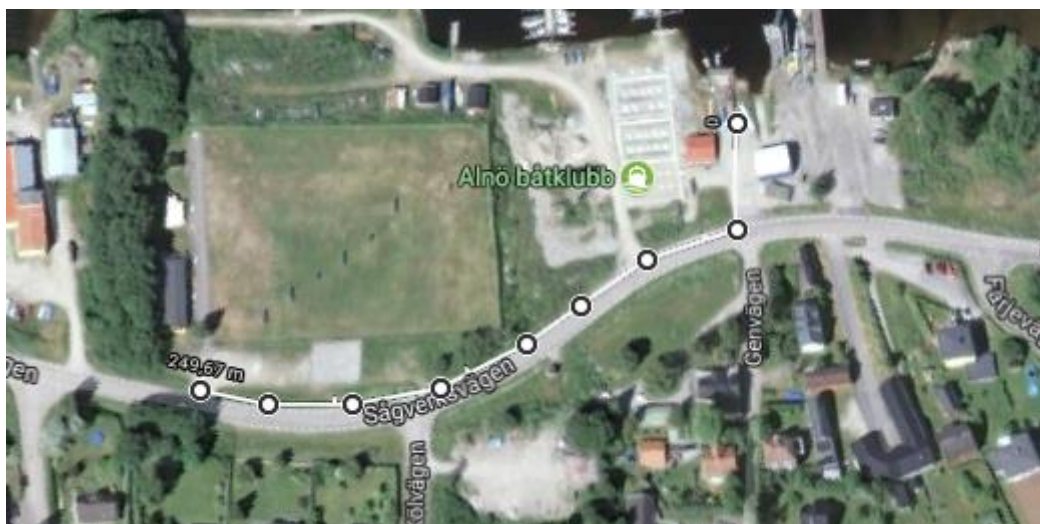


## Cykling



Figur 1: Cykelsträcka 2,5 km (1 varv för prova på och 2 varv för barnklassen)

## Löpning



Figur 2: Löpsträcka (1 varv för prova på och 2 för barnklassen)