

VÄXJÖ TRIATHLON

Tävlings-PM

Tävlingscentrum

Tävlingscentrum ligger på Kampa-ängen, utmed Kampastigen i Växjö. För navigering med GPS kan adressen "Kampastigen 5, Växjö" användas.

I tävlingscentrum hittar du sekretariatet (där du efteranmäler dig resp. hämtar startkuvertet), växlingsområdet, målområdet, expo med utställare, fika-vagn, sjukvårdare m.m. Karta över området finns på baksidan.

Koordinater dit är:

WGS84: 56.869923, 14.816265

SWEREF99TM: 6302922, 488800

Om tävlingen

Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för Triathlon. Se www.svensktriathlon.org

De viktigaste sakerna att tänka på:

- Badmössa är obligatoriskt! Badmössan som lämnas ut tillsammans med startkuvertet SKA användas.
- Obligatoriskt med hjälm på cykelmomentet!
- I samtliga klasser gäller 10-metersregeln, d.v.s. du måste hålla 10 m avstånd till framförvarande cyklist, utom vid omkörning. Läs i tävlingsreglementet hur omkörning får gå till. Domare kommer att finnas utmed banan och kontrollera att regeln följs.
- Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna.
- Deltagande sker på egen risk.

Om du har frågor innan start kontakta i första hand Ola Langvall, tel. 070 - 600 52 26.



Hålltider

Lördag Kl. 12-16		Efteranmälan, hämtning av startkuvert i sekretariatet
Söndag	Mini-triathlon	Olympisk triathlon
Sekretariatet öppnar för efteranmälan och hämtning av startkuvert	Kl. 8.00	Kl. 8.00
Efteranmälan och hämtning av startkuvert stängs	Kl. 9.00	Kl. 11.00
Senast incheckning av cykel i växlingsområdet	Kl. 10.00	Kl. 12.00
Genomgång av tävlingen av tävlingsledaren (i växlingsområdet)	Kl. 10.00	Kl. 12.00
Senaste tid för incheckning till simning mini-triathlon	Kl. 10.20	Kl. 12.20
Start tävling	Kl. 10.30	Kl. 12.30
Senaste tid in från cykel	Kl. 12.00	Kl. 15.00
Senaste målgång	Kl. 12.30	Kl. 16.30
Prisutdelning	Kl. 12.45 (endast ungdomsklasser)	Kl. 15.00 och Kl. 16.00

Incheckning

När du kommer till växlingsområdet så ska du checka in din cykel och utrustning. Cykeln ska först förses med den klisterlapp som finns i startkuvertet. När du väl har checkat in din cykel får du INTE ta ut den från växlingsområdet igen. Om du vill värma upp med cykeln ska du checka in dina saker men INTE cykeln. Det är fritt att gå utanför växlingsområdet innan start. När du checkar in din cykel kommer arrangören att kontrollera bromsar och hjälm.

Incheckning ska ha skett senast 30 min innan start.

Startkuvert

Hämtas lördagen den 27 maj mellan kl. 12:00 – 16:00 eller på tävlingsdagen från kl. 8.00. Ditt startkuvert måste hämtas ut senast 1,5 timme innan start.

Startkuvertet innehåller nummerlapp, chip för tidtagning, märkningslapp för cykel, PM. Dessutom får du en badmössa som ska användas på simmomentet.

Tidtagningschip

Tidtagningschip skall fästas vid vristen och bäras under hela tävlingen. Chipet återlämnas till funktionär vid målgång. För chip som ej återlämnas tas en avgift om 200 kr ut från deltagaren. Om du behöver bryta loppet ska du ta dig till närmaste funktionär för att överlämna chipet.

Nummerlapp

Nummerlappen får inte vikas, klippas eller göras osynlig eller modifieras. Det är inte tillåtet att simma med nummerlapp, inte ens under våtdräkt! Nummerlappen fästs på ett s.k. racebelt eller gummisnodd och tas på inför cyklingen. Nummerlappen ska vara vänd bakåt under cykelmomentet och vändas framåt inför löpmomentet. Tävlingsarrangören tillhandahåller INTE racebelt eller gummisnoddar.

Ombyte

Möjlighet till ombyte både före och efter tävling samt tillgång till dusch finns i simhallen (Medley) strax intill växlingsområdet. Där finns även tillgång till bastu. För att få tillgång till anläggningen krävs att du visar upp din nummerlapp. Ta gärna med eget hänglås till förvaringsskåp. Det finns även möjlighet att köpa hänglås i simhallen.

Väskinlämning

Vi kan tyvärr inte erbjuda någon väskförvaring. Se till att endast ha det nödvändigaste för tävlingen med dig in i växlingsområdet.

Start

Starten går vid bryggan vid fiskebodarna, ca 180 m nordväst om tävlingscentrum, utmed stranden. Vattenstart tillämpas, d.v.s. alla tävlande måste hoppa i vattnet innan startsignalen går. Avprickning inför starten ska ske senast 10 minuter innan start, vid bryggan.

Egen seedning tillämpas, d.v.s. du placerar dig i en plats i startfältet som är lämplig med tanke på den fart du har i simningen. Är du en snabb simmare ska du placera dig långt fram och du som är lite långsammare placerar dig längre bak. Detta är för allas bästa! Du vinner inte på att starta långt fram ifall du är en långsam simmare, du blir bara översimmad, då.

Växlingsområde

Växlingsområdet kommer att bevakas under hela tävlingen. Cyklar hämtas ut efter tävling mot uppvisande av nummerlapp.

Simning – 1500 m/400 m

Observera att våtdräkt är obligatoriskt. Sim-momentet kan komma att kortas ner eller helt ställas in och ersättas med löpning, ifall vattentemperaturen i kombination med lufttemperaturen är för låg. Aktuella temperaturer och eventuella ändringar av tävlingsmomentet p.g.a. detta anslås på anslagstavlor inom tävlingsområdet en timme före resp. start.

På delar av banan är det så grunt att man bottnar. Du får ställa dig på botten ifall du behöver, men tänk på att du inte får ta dig framåt på banan genom att gå på botten.

Karta över simbanorna finns anslagna på tävlingsplatsen och på hemsidan.

Cykel – 40 km/20 km

Karta över cykelbanan finns anslagna på tävlingsplatsen och på hemsidan. Studera den noga så att du vet hur du ska cykla. Cykelbanan går först 5 km ut genom tätbebyggt område med avstängda vägar. Från Torparondellen och utåt går banan på landsväg med biltrafik. Mini-triathlon kör där 5 km ut på landsvägen och vänder sedan tillbaka hela vägen mot växlingen. Olympisk triathlon kör två varv 7,5 km ut på landsvägen och vänder i en bussficka i Tävelsås och tillbaka till Telestadsrondellen för varvning efter ett varv eller mot växlingen efter andra varvet. Du som tävlar måste själv hålla reda på antal varv. Banan är väl markerad med skyltar som sitter vid vädkanten. Det kommer att finnas trafikvakter utefter hela banan som stoppar bilar.

Ca 500 meter från växlingsområdet är straffboxen placerad, där den som fått ett kort någonstans på cykelbanan som renderar straff i form av tid i straffboxen, måste stanna angivet antal minuter. Den tävlande måste själv hålla reda på hur många minuter som denne ska stanna där, men vakten tar tiden och ger klartecken när den tävlande har avverkat sitt straff.

Ingen särskilt anordnad vätskekontroll kommer att förekomma under cyklingen.

Godkänd cykelhjälm måste användas och sitta knäppt på huvudet innan du tar cykeln från cykelstället. Det är inte tillåtet att cykla i växlingsområdet. Du får hoppa på cykeln först vid markering ute på vägen efter växlingsområdet. När du kommer tillbaka för växling till löpning måste du hoppa av cykeln på samma ställe och leda cykeln in i växlingsområdet. Efter avslutad cykling ska cykeln ställas tillbaka på sin plats.

Nummerlappen ska vara vänd bakåt under cyklingen.

Vanliga trafikregler gäller, med ett undantag. Hastighetsbegränsningen inom tätbebyggt område gäller inte för de tävlande.

Ingen drafting är tillåten under cyklingen. Du måste alltså hålla minst 10 m till framförvarande, om du inte är under omkörning (se särskilda regler om detta i tävlingsreglementet på triathlonförbundets hemsida, ifall du inte känner till dem).

Löpning – 10 km/5 km

Loppet avslutas med en platt och snabb löpning runt Växjösjön. Se bansträckning på anslagstavlor och hemsida.

Banan är 5 km lång. Mini-triathlon svänger höger ut från växlingsområdet och springer ett varv, olympisk triathlon svänger vänster ut från växlingsområdet och springer runt banan medsols, varvar i tävlingsområdet för att springa ett andra varv tillbaka motsols, innan målgång. Löpbanan är väl markerad med plastband.

Vätskekontroller finns utmed banan och serverar vatten och sportdryck (Vitargo).

Nummerlappen skall sitta på framsidan under löpningen.

Målgång

Målgången är på tävlingsområdet för samtliga klasser. Alla fullföljande får en medalj vid målgång!

Prisutdelning

Priser och applåder från den fantastiska publiken delas ut till de tre bästa i respektive tävlingsklass, både i mini-triathlon (d.v.s. ungdomsklasserna) och olympisk triathlon (både junior, senior och mastersklasser).

I motionsklasserna lottas ut priser på ditt startnummer, vinnande startnummer anslås på tävlingsplatsens anslagstavlor och delas ut i sekretariatet.

LIVE-Resultat

Tävlingen har LIVE-resultatrapportering, som du hittar på hemsidan www.vaxjotriathlon.se!

Mellantider finns vid växling från simning, ut på cykel, efter 15 km cykling på mini-triathlon, efter 20 och 35 km cykling på olympisk, in från cykel och ut på löpning, samt efter 5 km löpning på olympisk.

Preliminära slutresultat redovisas strax efter tävlingen på anslagstavlor, definitiva resultatlistor publiceras på hemsidan när dessa har fastställts.

Parkering

För tävlande och publik har vi tillgång till parkeringen till SÖDRAs huvudkontor, som ligger drygt 1 km söder om tävlingscentrum. Då man måste korsa tävlingsbanan för cyklisterna på väg till och från parkeringen, kan in- och utfart stoppas kortare eller längre stunder under följande tider: 10.35-11.45 samt 12.45-15.00. Se till att vara ute i god tid, så slipper ni bli stående på grund av detta.

För navigering med GPS kan adressen "Skogsuddevägen 40, Växjö" användas.

Service

På tävlingscentrum finns följande service:

- Sjukvårdare
- Kaffe- och godiskiosk

EXPO

På tävlingsområdet finns ett expo, där du kan hitta utställare som har utrustning för triathlon, t.ex.

- Simutrustning, vådräcker m.m.
- Cyklar, cykeltillbehör m.m.
- Triathlonkläder, racebelt, skor m.m.
- Sportdryck, energibars, energigel m.m.

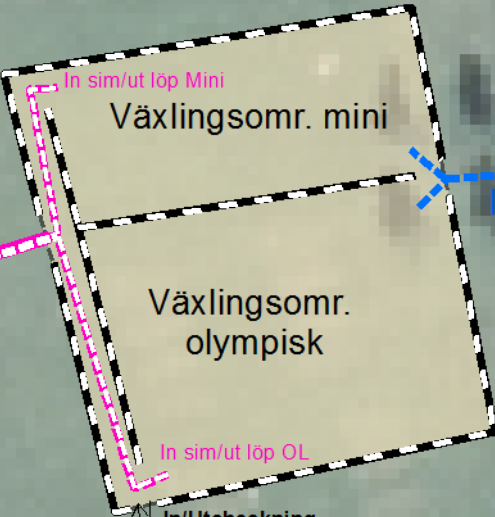
Frågor?

För frågor kontakta Ola Langvall, tel. 070 – 600 52 26.

Växjö Triathlon Tävlingscentrum

Omklädning
Simhallen

Simstart 180 m



Start/stopplinje cykel

Scen

← Löpn. ut Mini
→ Löpn. ut OL

Mål

Sekretariat

Sjukvård

EXPO

Parkering

Vändpunkt löpn. OL

