

2011

# Start-PM Vansbro Triathlon



**VANSBRO**  
TRIATHLON

Dalregmentet IF

2011-07-09

## Välkommen till Vansbro Triathlon

Vi vill hälsa dig varmt välkommen till Sveriges nästa klassiker, Vansbro Triathlon.

Det här dokumentet innehåller allt du behöver känna till inför årets tävling så det är viktigt att du läser igenom dokumentet ordentligt. Har du några frågor är det bara att höra av dig till oss. Kontaktuppgifter hittar du längst bak i dokumentet.

Hålltider:

### **Fredag 8 juli**

16:00 - Uthämtning av start - kit vid Vansbrosimningens målområde.

### **Lördag 9 juli**

10:00 Uthämtning av start - kit och incheckning till växlingsområdet.

11:30 Obligatoriskt pre-racemöte i växlingsområdet

13:00 Simstart Vansbro Triathlon 11.3 (Alla klasser)

19:00 Prisutdelning Vansbro Triathlon 11.3 tävlingsklass

21:00 Målet stänger

Du kan förvänta dig en underbar triathlondag i vackra Vansbro.

Varmt välkommen!

Hälsningar

Clas Björling



## Innehåll

Vägbeskrivning.....	4
Parkering .....	4
Hämta startpaket .....	5
Checka in cykel .....	5
Din växlingsplats .....	5
Ombyte, toalett & dusch .....	6
Uppvärmning.....	6
Pre -racemöte.....	6
Packa ombyte i Vansbro-klädpåse och sista checken .....	6
Gå till starten .....	6
Simstarten.....	6
Simning klart, nu är det dags att växla till cyklingen.....	7
Cykelbana.....	8
Vätska, mat.....	9
Växling till löpning.....	9
Löpbana.....	10
Målgång .....	11
Dags att äta mat .....	11
Promenad åter till växlingsområdet .....	11
Säker körning .....	11
Övrig information .....	11
Svenska Triathlonförbundet .....	11
Disciplinregler .....	11
Sjukvård .....	11
Vätska och egen langning.....	11
Prisutdelning.....	12
Athlets area.....	12
Checklista för triathlon.....	12
Mat till anhöriga under tävlingen.....	13

## Vägbeskrivning

### Från Stockholm

Kör E4 till Gävle, sväng av mot Falun väg 80, fortsätt mot Borlänge, ta väg 70 mot Mora, vid Gagnef, sväng vänster i rondell mot Vansbro väg 71. Följ skyltar när du kommit in till Vansbro.,

### Från Göteborg

Kör E20 mot Stockholm, ta av vid Mariestad och kör väg 26 norrut tills du kommer till Vansbro. Följ skyltar när du kommit in till Vansbro.,

### Från Västerås

Kör väg 66 mot Fagersta, Smedjebacken, Ludvika, Vansbro

### Från Gävle

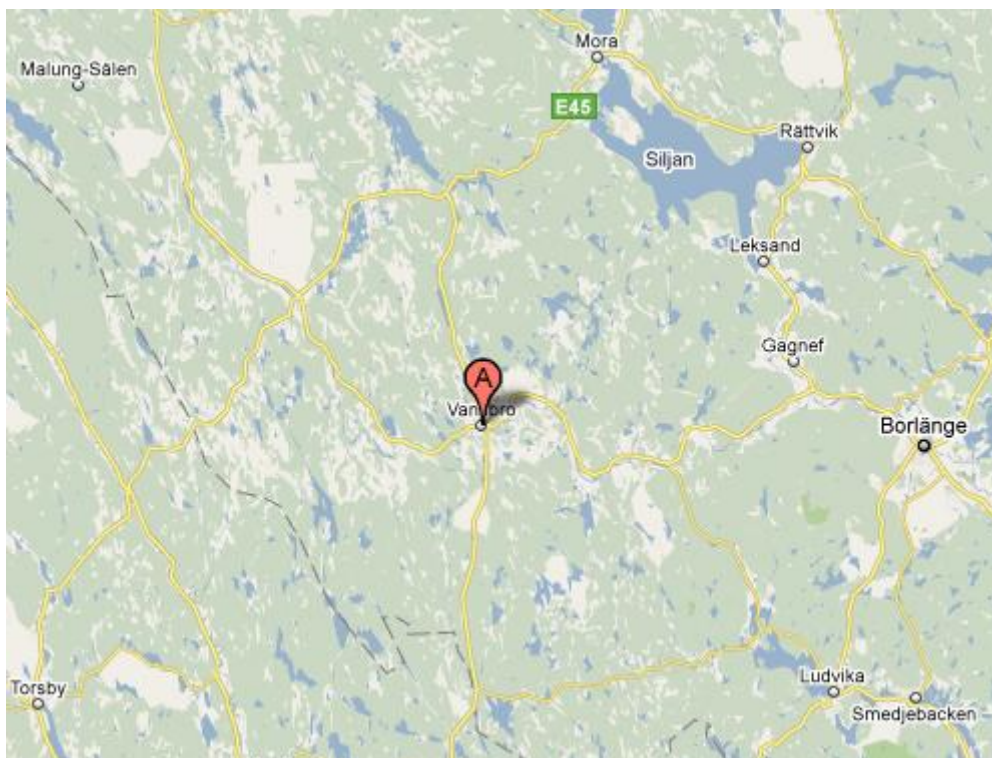
Sväng av mot Falun väg 80, fortsätt mot Borlänge, ta väg 70 mot Mora, vid Gagnef, sväng vänster i rondell mot Vansbro väg 71. Följ skyltar när du kommit in till Vansbro.,

### Från Mora

Kör väg E45/26 mot Malung. Vid Kättbosjön följ väg 26 mot Vansbro.

### Från Oslo

Kör E45 till Malung och ta sedan väg 71 mot Vansbro



## Parkering

När du kommer till Vansbro så följer du skyltarna för att hitta en parkering. Kommer du på lördagen följ skyltningen för parkering Triathlon så kommer du nära tävlingsområdet.

### Hämta startpaket

På fredag kan du hämta ditt start – kit i Vansbrosimningens nummerlappsutdelning. Den äger rum i Vansbrosimningens målområde. På lördagen hämtar du din nummerlapp på i Vansbro Triathlon tävlingsområdet vid Monark fabriken. Mer information om var du hittar starten längre fram.

Startpaketet innehåller:

2st nummerlappar, badmössa, klädpåse, Vansbro Triathlon Solskärmkeps från Sailfish, tidtagningsschip, start-pm, nöt och russinblandning från OLW, matbiljett, reklam till andra tävlingar och information från Polar.

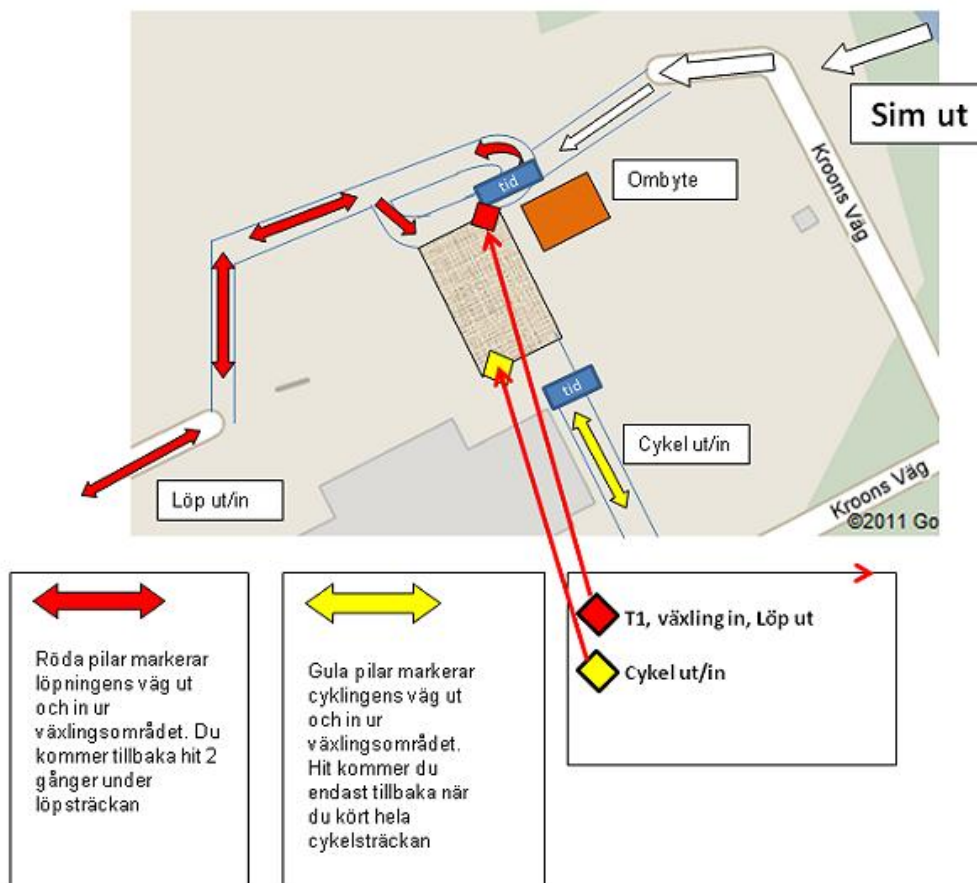
### Checka in cykel

På lördag innan tävlingen ska du checka in i växlingsområdet. Vid entrén kontrolleras din cykel och hjälm. Se till så att allt är i toppform inför tävlingen så att du inte har några mekaniska problem.

### Din växlingsplats

Du letar upp din växlingsplats. Alla platser är numrerade. Väl framme kan du exempelvis lägga ut en ut en handduk och börja förbereda hur du vill ha dina saker, ex cykelskor, hjälm, solglasögon på ett ställe, dina löparskor, ev strumpor etc på ett annat ställe. Fundera också på hur du ska hitta till din plats efter simningen.

## Vansbro Triathlon, Växlingsområde





### Ombyte, toalett & dusch

Vid växlingsområdet finns militärtält som du kan använda till omklädning. Ta med dina saker tillbaka från tältet. Du finner även toaletter i form av bajamajor i växlingsområdet. Duschar finns i målområdet, dit vi fraktar ditt ombyte. Ombytet lägger du i klädpåsen som du fått med i start - paketet.

### Uppvärmning

Eventuell uppvärmning på cykel ska göras innan du checkar in cykeln i växlingsområdet, ev. löpning gör du i området och simning kan du göra innan start.

### Pre -racemöte

Klockan 11:30 är det ett obligatoriskt informationsmöte. Detta hålls utomhus i växlingsområdet och ger dig viktig information. VIKTIGT!

### Packa ombyte i Vansbro-klädpåse och sista checken

Efter informationsmötet är det dags att göra sig klar för start. Din cykel är markerad, vattenflaskor fyllda, ditt chip sätter du fast på höger fotled, nummerlappar är fastsatta, våtdräkt på, kolla över din växlingsplats en gång till så du vet var du har dina grejer.

Under simning är badmössan din nummerlapp, denna behöver inte återlämnas efter avslutad simning. Under cyklingen skall din nummerlapp vara placerad bak. Under löpningen ska din nummerlapp vara placerad fram.

### Gå till starten

Ta med badmössan, simglasögon och gå mot sim - starten. På vägen dit, titta än en gång var du kommer in från simningen och hur du hittar till din cykel.

Lämna klädpåsen på anvisad plats på väg till starten.

### Simstarten

Du går *in i startfällan*. Är du ute i god tid kan du hoppa i och simma lite annars väntar du tills det är dags för start. Simmar du snabbt så kan du hålla dig långt fram i fältet annars rekommenderar vi att du tar det lugnt i starten, finns ingen anledning att stressa. Starten sker mellan 2 bojar.

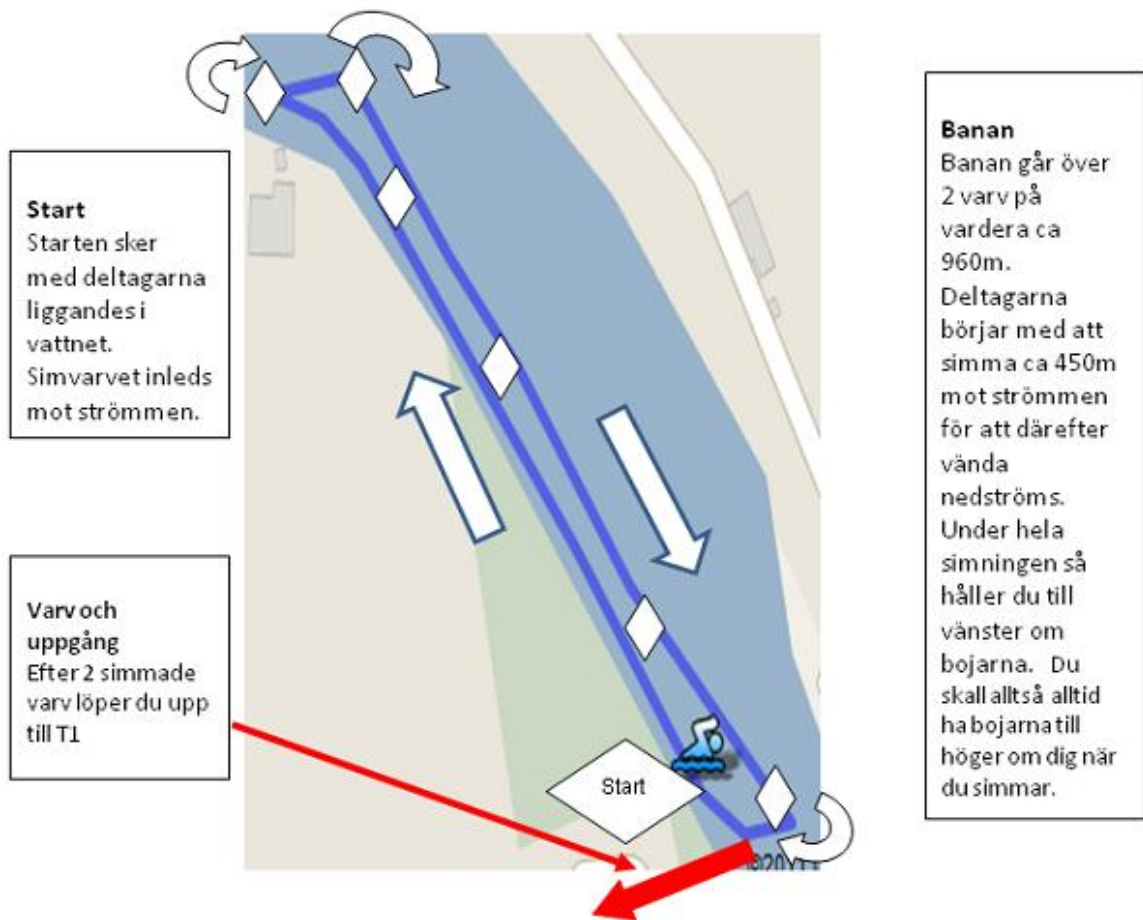
Du simmar en tvåvarvsbana. Efter varv nr 1. simmar du mellan startbojarna och påbörjar varv nr 2. När det varvet är klart är det dags att gå upp där du hoppade i, se bild nästa sida.

Särskilda regler kring simning:

- Vådräkt får bäras oavsett vattentemperatur men är obligatorisk när temperaturen understiger 16 grader. Vi rekommenderar att du bär våtdräkt.
- Inga hjälpmedel är tillåtna.
- Anvisad badmössa ska användas.
- Ej okey med tjuvstart
- Valfritt simsätt.
- Kortare vila vid följeboat är tillåten förutsatt att du är stilla.

Har du inte en våtdräkt kan du hyra en av Triathleten.se eller att du lånar av en god vän.

## Vansbro Triathlon, Sim – 1930m



Vansbro Triathlon bjuder en spännande, tuff och förhoppningsvis rolig simsträcka. Som deltagare kommer du att både möta och simma med strömmen. Banan kommer att följa stranden och är ganska smal, detta för att simningen skall vara så säker som möjligt och för att minimera strömmens inverkan. Det är enkelt att följa banan, allt du som deltagare behöver tänka på är att alltid ha bojarna till höger om dig när du simmar. När du simmat 2 varv (1930m) går du upp och springer ca 150 m till T1 och växling till cykel.

### Simning klart, nu är det dags att växla till cyklingen

När du kommer upp från simningen, springer/går du tillbaka till växlingsområdet. Av med våtdräkten, på med hjälm, solglasögon m.m. ta cykeln och gå till utfarten för cyklingen. Du får hoppa upp på cykeln först när du passerat tidtagningsmattorna.

Se till så att du dricker lite ganska omgående för att återställa din vätskeförlust under simningen. Var uppmärksam på vart du ska cykla på väg ut till cykelbanan.

## Cykelbana

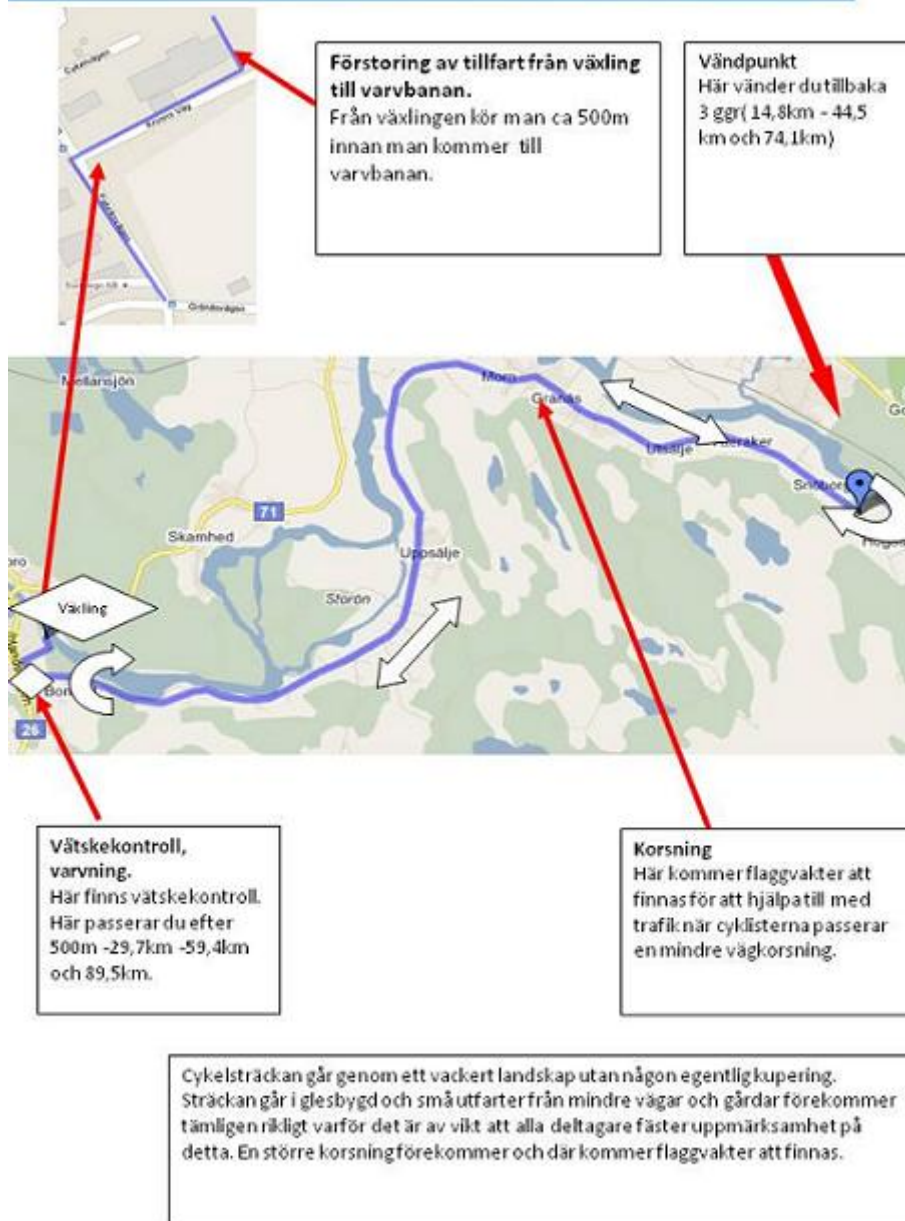
Cykelbanan är platt och vacker. Du cyklar 15 km och vänder. Detta gör du tre gånger. Vätskestationen är där du varvar inne i Vansbro. Denna ser du när du cyklar ut på banan.

Viktigt om cyklingen:

- Vanliga trafikregler gäller.
- En vätskekontroll finns vid vändpunkten inne i Vansbro. Där serveras vatten, Enervit sportdryck, bananer och bullar. Egen langning av vätska är bara tillåtet i anslutning till den officiella kontrollen.
- Banan är väl markerad med skyltar som sitter vid vägkanten. Trafikvakter finns på plats som stoppar eventuella bilar. Vid korsningar där koner står utställda skall du cykla innanför avspärningen.
- 10-meters regeln. 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 30 sekunder. Blir du omkörd ska du direkt falla tillbaka 10 meter. Domare kontrollerar att regeln följs från MC. Om 10-meters regeln inte följs visar domaren gult kort (= varning). Om varningen inte respekteras kan rött kort (=diskvalificering) ges. Vid gult kort skall du stanna i straffbox (se nedan) för att få ett tidstillägg.
- Straffbox. Om du får gult kort under cyklingen ska du stanna när du kommer till vätskekontrollen för cyklingen. Du står stilla i två minuter. I straffboxen måste du kliva av cykeln och stå med båda fötterna på samma sida om cykeln, först då startar tidtagningen för straffet. Invänta därefter klartecken för start från funktionären.
- Punktering eller andra fel på cykeln skall åtgärdas av dig själv. Du får alltså inte ta hjälp av någon. Se till så att du har en extra slang, pump, verktyg med dig ifall att du behöver fixa cykeln.



Vansbro Triathlon, Cykel – 90 km



**Vätska, mat**

Under cyklingen serveras Enervit sportdryck, vatten, bananer och vetebullar. Se till och ät och drick ordentligt.

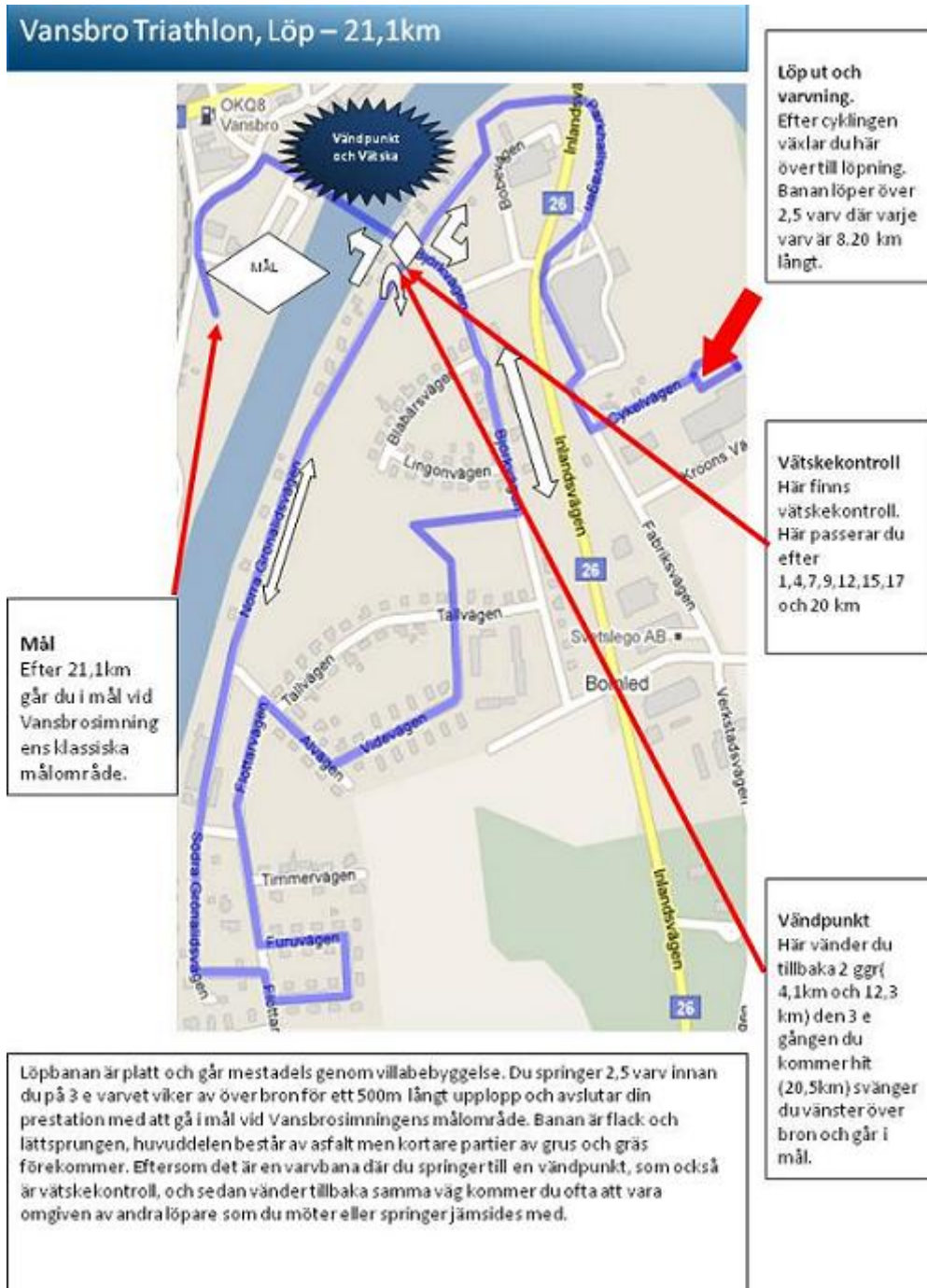
**Växling till löpning**

Cyklingen klart, bra jobbat. En gren kvar. Inför växlingen, ta ner farten ordentligt när du närmar dig växlingsområdet. Kliv av cykeln före tidtagningsmattan, spring till din växlingsplats, av med hjälmen, på med löparskorna och iväg.

## Löpbana

Löpningen sker på en varvbana som består av slinga om 4,1 km. Där rundar du och springer tillbaka samma väg till växlingsområdet där du vänder och påbörjar ditt andra varv. När du är ute på slutvarvet, nr 3 så ska du efter 4,1 km vika av över Västerdalälven på gångbron för att ta dig till målet för Vanbro Triathlon. Målet är beläget i Vansbrosimningens klassiska målområde.

Vätska finns i princip varannan kilometer.



## Målgång

Du är nu på väg över gångbron vid Västerdalälven och ser målområdet på din vänstra sida, inte lång kvar nu. Härligt ☺ och stort grattis till din prestation!

Efter målgången tar funktionärer av dig ditt chip. Därefter ser du till att dricka och stoppa i dig något som finns i vätskekontrollen. När du "landat" lite i din prestation letar du upp din klädpåse, tar en dusch och byter om.

Dags att äta mat

Matbiljetten du fick i startpaketet byter du mot en välförtjänt middag i målområdet.

## Promenad åter till växlingsområdet

När du känner dig redo är det dags för en sista ansträngning, dags att bege sig tillbaka till växlingsområdet för att städa ihop dina saker för den här gången. Det är troligt att du kan vägen vid det här laget annars är det över gångbron vid Västerdalälven, cykelvägen under vägen och bort till växlingsområdet.

## Säker körning

Det är mycket viktigt att du känner dig pigg och fräsch om du ska köra bil. Är du det minsta tveksam ska du ej sätta dig bakom ratten. Vår rekommendation är att en vän/anhörig kör.

## Övrig information

### *Svenska Triathlonförbundet*

Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för triathlon. Du kan hitta regler på [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org).

### *Disciplinregler*

Endast tävlingsdomare har rätt att utdöma påföljd vid regelöverträdelser. Som tävlande har man alltid rätt att fullfölja tävlingen för att sedan lämna in en protest efter målgång.

Diskvalifikation kan ske enligt följande grunder:

1. Osportsligt uppträdande före, under eller efter tävling.
2. Positiv dopningsprov.
3. Drafting dvs. att uppenbart ligga på rulle bakom framförvarande tävlande.
4. Pacing, där någon utom tävlan springer eller cyklar framför dig som draghjälp.
5. Ta emot hjälp utifrån.
6. Brott mot regler kring utrustning/klädsel, tex vägra bära hjälm, nummerlapp, tilldelad badmössa, vara naken i växlingsområdet, springa med bar överkropp.

### *Sjukvård*

Under tävlingen kommer sjuksköterska att finnas till hands, dels för att ge första hjälpen och dels för att samordna ev. ytterligare sjukvårdsinsats.

### *Vätska och egen langning*

Det finns en vätskekontroll på cyklingen och en på löpningen. Dessutom finns det vätska i växlingsområdet och i målområdet efter avslutat lopp. Egen langning utefter banan får endast ske i anslutning till de officiella vätskekontrollerna. Vi serverar sportdryck från Enervit.

### **Prisutdelning**

Prisutdelning sker i tävlingsklassen för placering 1-3. I motionsklassen utlottas priserna. Priserna är skänkta av våra sponsorer.

### **Athlets area**

Vid målgång får alla tävlande en Vansbro Triathlon 11.3 medalj. För publik går det bra att äta tillsammans med de tävlande inom tävlingsområdet.

### **Checklista för triathlon<sup>1</sup>**

#### **Simning**

Våtdräkt  
 Singlasögon  
 Vaseline  
 Matolja / bodyglide eller liknande till våtdräkten  
 Öronproppar  
 Näsklämma (om man vill)  
 Badmössa (som reserv eller när det är kallt för att kunna ha dubbla)

#### **Cykel**

Cykel  
 Cykeldator  
 Pump  
 Reservdäck/slang  
 Vattenflaskor  
 Cykelskor  
 hjälm  
 Solglasögon  
 Verktyg

#### **Löp**

Löparskor  
 Keps  
 Skohorn  
 Strumpor

#### **Energi** (det serveras det du behöver under tävlingen)

Sportdryck/bars  
 Bananer

#### **Bra att ha**

Tävlings PM  
 GPS/pulsklocka  
 Resårband (till nummerlapp)  
 Handduk (till växlingsområdet)  
 Solkräm  
 Tejp  
 Medicin

<sup>1</sup> Checklistan kopierad av Triathlon Väst för att den är så bra// Roger Boström

**Efter målgång**

Handduk

Necessär

Återhämtningsdryck

Ombyte (kläder, skor)

***Mat till anhöriga under tävlingen***

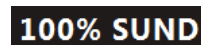
Det serveras ingen mat i växlingsområdet utan vi uppmanar familjer att ta med dig matsäck.

Annars finns det både hamburgerbarer, pizzerior, matbutiker inte så långt från växlingsområdet i central Vansbro.

**Varmt välkommen till Vansbro Triathlon och ett stort lycka till i tävlingen!**

Clas Björling

Tävlingsledare



Dalaregementets  
Triathlonklubb

