

## Varmt välkommen till Umeå Triathlon 23-24 juli – en deltävling i Danske Invest Triathlon Series

Vi hälsar dig varmt välkommen till Umeå och den tredje deltävlingen i Danske Invest Triathlon Series 2016. Helgen den 23-24 juli är det dags och vi hoppas på varmt vatten, härligt väder, skön stämning och fina prestationer.

I det här dokumentet hittar du all information du behöver för att planera inför din start i Umeå triathlon. Om det dyker upp några funderingar hittar du kontaktinformation på sista sidan. Mer information hittar du också på vår webbplats: [www.umea-triathlon.se](http://www.umea-triathlon.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 2016!

Ûve Hillep  
Arrangemangsansvarig  
Svenska Triathlonförbundet

Björn Tunemalm  
Tävlingsledare  
Umeå Triathlon

## Tävlings-PM för Danske Invest Triathlon Series, deltävling 3, Umeå 23-24 juli

Vi ber dig att noga läsa igenom den här informationen.

### Tävlingsområdet

Under Umeå Triathlon kommer simningen att genomföras i Umeåälven och cyklingen och löpningen på delvis avstängda gator i centrala Umeå. Växlings- och målområdet ligger vid Kulturcentret Väven nere vid Umeåälven. En översiktskarta över området finns i slutet på denna PM.

### Nummerlappsutlämning

Du hämtar ut din nummerlapp på följande tider och platser:

Fredag 22/7 kl. 15.00-18.00, Löplabbet, Renmarkstorget 12

Lördag 23/7 från kl. 10.00 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet

Söndag 24/7 från kl. 07.00 fram till 1 timme innan start i sekretariatet på tävlingsområdet

### Kom ihåg att ta med legitimation för att få ut din nummerlapp!

I det startkuvert du får finns nummerlapp, tidtagningsschip, kardborreband, klisterlapp för cykeln (fästes på ramen fram) och hjälmen (fästes fram) 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.

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 ryggslutet under cyklingen och sedan vrida fram den till magen när du växlar till löpning.

Race belt kommer finnas till försäljning i sekretariatet under tävlingsdagarna.

I tävlingsklasserna behöver du inte använda nummerlapp om du har en tävlingsdräkt där ditt efternamn är tryckt med versaler (stora bokstäver) fram och bak, och är det dominerande trycket. Typsnittet ska vara Arial. Är du osäker på om din dräkt är godkänd, kontakta huvuddomare på plats.

## Licens

Deltagare i tävlingsklasserna (ungdom/junior/senior/masters) måste ha tävlingslicens. I motionsklasserna kan du tävla utan licens och du behöver inte vara ansluten till någon förening. Om du inte har licens men ändå vill ställa upp i tävlingsklass kan du köpa en endagslicens på plats för 170 kronor. För att få lösa tävlingslicens krävs att du är medlem i en [förening ansluten till Svenska Triathlonförbundet](#).

## Sekretariat

Sekretariatet finns i direkt anslutning till växlingsområdet. Där kan du hämta ut din nummerlapp, efteranmäla dig till motionsklass (i mån av plats), lösa endagslicens, köpa race belt, hämta ut priser om du vunnit i utlottningen (i motionsklass). Sekretariatet tar emot betalning med kort eller Swish. Sekretariatet är öppet lördag 23/7 kl. 11.00–20.00, söndag 24/7 kl. 07.00–14.00.

## Starttider

Se [www.umea-triathlon.se](http://www.umea-triathlon.se) för senaste information. Annars är det starttiderna nedan som gäller. 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 23 juli

Starttid	Klass
13.00	RM Olympisk – Masters 80 år och uppåt
13.15	Sprint – Ungdom 16-17 år
14.00	RM Olympisk – Masters 35-79 år
17.00	SM Olympisk (drafting) – Dam Junior 18-19 år
	SM Olympisk (drafting) – Dam Senior
17.30	SM Olympisk (drafting) – Herr Junior 18-19 år
	SM Olympisk (drafting) – Herr Senior

Söndag 24 juli

Starttid	Klass
09.00	Motion Olympisk – Herr/Dam
09.00	Stafett Olympisk. En simmar – en cyklar - en springer
12.30	Motion Sprint – Herr/Dam
12.30	Stafett Sprint. En simmar – en cyklar - en springer

## Växlingsområdet/Incheckning

När du är klar med dina egna förberedelser är det dags att "checka in" din cykel i växlingsområdet. Vid incheckning 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 fungerandebromsar och rätt typ av styre (i draftingklasserna är det inte tillåtet med tempostyre) samt utväxling på cyklar för barn och ungdom t.o.m 17 år.

I växlingsområdet hänger du upp din cykel på anvisad plats. Ha med dig så lite saker som möjligt, det är enbart det du behöver ha för tävlingen som du får ha med i växlingsområdet. 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 är 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 då du visar upp nummerlappen som ska stämma överens med klisterlappen på cykeln. Följande tider gäller för in- och utcheckning av utrustning:

#### Lördag 23 juli

Klass	Incheckning	Sista utcheckning
RM Olympisk – Masters 80 år och uppåt	11.00–12.30	20.00
Sprint – Ungdom 16-17 år	11.00–12.45	20.00
RM Olympisk – Masters 35-79 år	11.00–13.30	20.00
SM Olympisk (drafting) – Dam Junior 18-19 år	15.00–16.30	20.30
SM Olympisk (drafting) – Dam Senior	15.00–16.30	20.30
SM Olympisk (drafting) – Herr Junior 18-19 år	15.30–16.30	20.30
SM Olympisk (drafting) – Herr Senior	15.30–16.30	20.30

#### Söndag 24 juli

Klass	Incheckning	Sista utcheckning
Motion Olympisk – Herr/Dam	07.30 – 08.30	15.30
Stafett Olympisk. En simmar – en cyklar – en springer	07.30 – 08.30	15.30
Motion Sprint – Herr/Dam	10.00–12.00	15.30
Stafett Sprint. En simmar - en cyklar – en springer	10.00–12.00	15.30

All in- och utpassering till växlingsområdet utanför tävlingen sker via "Check-in".

#### Väskförvaring

När du placerat ut dina tävlingsprylar vid din plats ska du ta med dig din väska ut från växlingsområdet. Du får inte lämna något annat än tävlingstillbehör. Vi förbehåller oss rätten att flytta kvarlämnade prylar från växlingsområdet till väsktältet. Detta av säkerhetsskäl för alla deltagare.

## TÄVLINGENS MOMENT

### Simning

Simningen genomförs i Umeåälven mitt i centrala Umeå. 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 av älven som tävlingsområdet.

Lördag 23 juli

Klass	Uppvärmningstid
RM Olympisk – Masters 80 år och uppåt	12.40–12.55
RM Olympisk – Masters 35-79 år	13.40–13.55
Sprint – Ungdom 16-17 år	12.55–13.10
SM Olympisk (drafting) – Dam Junior 18-19 år	16.40–16.55
SM Olympisk (drafting) – Dam Senior	16.40–16.55
SM Olympisk (drafting) – Herr Junior 18-19 år	17.10- 17.25
SM Olympisk (drafting) – Herr Senior	17.10- 17.25

Söndag 24 juli

Klass	Uppvärmningstid
Motion Olympisk – Herr/Dam	8.40–8.55
Stafett Olympisk. En simmar – en cyklar – en springer	8.40–8.55
Motion Sprint – Herr/Dam	12.10–12.25
Stafett Sprint. En simmar – en cyklar – en springer	12.10–12.25

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. Simbanan finns anslagen i tävlingsområdet samt på [www.umea-triathlon.se](http://www.umea-triathlon.se)

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 påkalla hjälp. Det finns funktionärer utmed hela simbanan.

Reglerna gällande våtdräkt följer [Svenska Triathlonförbundets reglemente](#).

Vattentemperaturen mäts en timme innan respektive start och anslås på anslagstavla vid sekretariatet samt vid simstarten. Observera att hänsyn även tas till luftens temperatur.

## Cykling

Cykelbanans sträckning och distanser framgår av kartor på hemsidan samt på informationstavla på tävlingsområdet. Varvning sker vid växlingsområdet. Tänk på att sakta ned vid de skarpa kurvorna.

Trafik kommer att förekomma på delar av motionsbanan. 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 kommer att finnas domare på motorcyklar längs cykelbanan för att se till att allt går rätt till.

I motions-, ungdoms- och mastersklasserna är drafting inte tillåten, det vill säga 10-metersregeln gäller (se nedan).

I junior och senior klasser är drafting tillåten. Damer och killar får inte draфта på varandra. Man får inte draфта på deltagare som är på ett annat varv. **I dessa klasser plockas varvade cyklister inte av banan.**

### 10-metersregeln och Straffbox

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: 1 minut för sprintdistans och 2 minuter för olympisk distans i straffbox alt. diskvalificering.

Om du får ett blått kort av domare under cyklingen måste du stanna i första straffbox du passerar efter det att du blivit varnad. Straffboxen finns vid varvningen på cykelbanan (strax innan växlingsområdet).

## Löpning

Det kan bli mycket folk på löpbanan samtidigt. Håll till höger och visa hänsyn. Löpbanans sträckning anslås i tävlingsområdet samt på [www.umea-triathlon.se](http://www.umea-triathlon.se) Det finns en vätskekontroll vid växlingsområdet vid varvning/löp ut. Där serveras vatten och sportdryck från Umara.

För langning av vätska/energi finns avsett område i anslutning till vätskestationen. Observera också att du som skräpar ner under tävlingen får ett tidsstraff (se reglementet). Skräpzoner är markerade utmed banan.

### **Motionsstafett**

Växling för stafettlag sker i växlingsområdet vid lagets cykelplats. Här står lagets cyklist och tar/får chippet från simmaren. Därefter cyklar han/hon iväg. Löparen står inför nästa växling beredd på samma plats 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:**

- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället.
- Cykla inte i växlingsområdet.
- Behåll hjälmen knäppt tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Cykla aldrig över mittlinjen.
- Håll minst 10 m lucka till framförvarande cyklist, så länge du inte kör om (gäller inte elit- junior och ungdomsklasserna).
- Omkörning ska alltid ske på vänster sida på ett säkert sätt. Gäller inte elit- junior och ungdomsklasserna.

## **ÖVRIG INFO 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**

Team Sportia kommer att finnas på plats för enklare cykelmek.

Vi rekommenderar dock 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. Mera information hittar du i [reglementet](#). Hur du kontrollerar utväxlingen kan du se på ett pedagogiskt sätt här: [www.tri4fun.se/Tavla/](http://www.tri4fun.se/Tavla/)

### **Efteranmälan**

Efteranmälan till motionsklasserna är öppen fram till 1 timme innan start.

Du kan efteranmäla dig på följande platser, i mån av plats:

Fredag 22/7 kl. 15.00-18.00, Löplabbet, Renmarkstorget 12

Lördag 23/7 kl. 11-20 i sekretariatet på tävlingsområdet

Söndag 24/7 från kl. 07.30 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 tidsstraff (se [reglementet](#)). Det finns avsedda skräpzoner utmed löpningen.

### **Musikspelare**

Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.

### **Ombyte/dusch**

Omklädningsrum, dusch och bastu finns på Scandic Hotell Plaza med utsikt över älven till en kostnad av 100 kr. Inträde köper du i Scandic Plazas entré.

Det är inte tillåtet att vara naken i växlingsområdet. Om du behöver byta om under tävlingen, använd handduk eller dylikt.

### **Parkering**

Parkering finns i Parkeringshuset Parketten som ligger ca 250 m från tävlingsområdet, Storgatan 47

Frihöjd 2.10 m  
Öppet dygnet runt

Trapphuset öppet alla dagar 06:00-21:00  
Parkeringen kostar 40kr från lördag kl. 18:00 till måndag 08:00.  
Lägsta avgift 10kr

### **Pre-race möte**

Umeå Triathlons pre-racemöte hålls fredag 22 juli kl. 18.00 på Scandic Plaza i Umeå och är obligatoriskt för deltagare i elit-, och juniorklasserna. Deltagare i dessa klasser får även information om online-mötet via e-post efter sista anmälningssdag.

### **Priser**

I tävlingsklasserna för seniorer, juniorer, ungdom, master och stafett får placeringar 1-3 priser. I motionsklass lottar vi ut produktpriser som annonseras på anslagstavlan i tävlingsområdet, samt av speaker. Priserna hämtas ut i sekretariatet. Prisutdelning för tävlingsklasserna kommer att hållas lördag ca 20.00 vid tävlingsområdet.

### **Resultat**

Resultat redovisas på anslagstavla efter tävlingens slut samt på [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org) och [www.umea-triathlon.se](http://www.umea-triathlon.se) från och med tävlingdagens kväll.

### **Sjukvård**

Vi har ett sjukvårdstält bemannat med sjukvårdskunnig personal under tävlingen. Tältet är uppställt på expo-området 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 blesyer. Behöver du få kontakt med tävlingsläkare, vänd dig till närmaste funktionär.

### **Sociala medier – följ oss gärna!**

Vi finns på Facebook: Umeå Triathlon och Instagram: @umeatriathlon

Under tävlingarna rapporterar vi flitigt i dessa kanaler. Vi använder hashtagsen #umeatriathlon och #DITS2016. 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. Juryns sammansättning anslås på anslagstavlan i tävlingsområdet på tävlingsdagen.

### Åskådare

Åskådare kommer ha bra möjligheter att följa tävlingen på nära håll. Simningen följa bäst längst strandpromenaden ända från start och nedströms till Kulturcentrum, Navet där "sim upp" finns. Här ligger också växlingsområdet där cykel- och löpväxlingarna sker.

Broparken ca 300 meter uppströms från växlingsområdet, och den gamla cykelbron ytterligare en bit bort är ett bra ställe att följa löpningen från.

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

## ÖVERSIKTSKARTA TÄVLINGSOMRÅDET



## PARTNERS

Titelpartner

Danske Invest

Huvudpartners

**newline**<sup>®</sup> **TYR**<sup>®</sup>  
**apollo**  **Scandic**

Samarbetspartner

**UMEÅ. MER  
TRIATHLON.**

Evenemangspartner

  
UMARA