

Tävlings PM Sövde Triathlon 2019

Vi vill först och främst önska dig hjärtligt välkommen till Sövde Triathlon. Sövde Triathlon är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för Triathlon. Triathlon är en individuell sport, det vill säga utan hjälp från andra tävlande eller publik. För fullständiga tävlingsregler hänvisar vi till Svenska Triathlonförbundets tävlingsreglemente som du hittar på <https://www.svensktriathlon.org/tavling/tavlingsregler>

Tävlingsdag

Söndagen den 26 maj 2019. Sövde Idrottsplats, Sövde.

Hålltider

- 06:30** Sekretariatet öppnar. Nummerlappsutdelning samtliga distanser
- 07:00** Incheckning av cykel till växlingsområdet öppnar för samtliga distanser
- 08:00** Sekretariatet stänger nummerlappsutdelningen för Medeldistans och möjlighet till efteranmälan i denna klass
- 08:15** Incheckning av cykel stänger för Medeldistans
- 08:45** Insläpp i respektive startfälla för Medeldistansen. **Kom i god tid!**
- 09:00** **Start Medeldistans**
09:00 Tävlingsklass
09:03 Motion
- 09:25** *Ungefär. Växling simning/cykel Medeldistans*
- 11:45** *Ungefär. Växling cykel/löpning Medeldistans*
- 12:00** Sekretariatet stänger nummerlappsutdelningen för Sprint och möjlighet till efteranmälan
- 12:15** Incheckning av cykel stänger för Sprint.
- 12:45** Insläpp i respektive startfälla för Sprintdistans. **Kom i god tid!**
- 13:00** **Start Sprint**
13:00 Brand-SM och startnummer 161-236
13:03 Startnummer 237-324
13:06 Ungdom/junior 145-160, 325-400
- 13:00** *Ungefär. Målgång Medeldistans Herr*
- 13:20** *Ungefär. Målgång Medeldistans Dam*
- 14:00** *Ungefär. Målgång Sprintdistans*
- 14:00** Snöret dras. Löpningen för Medeldistans måste vara påbörjad
- 14:00** *Ungefär. Prisutdelning Medeldistans*
- 16:00** Målet stänger. Tidtagning, samt bevakning av löpslingan upphör



TRIMTEX
Formet för rillet



Aktivitus
Testklinik & Coaching

BIKEBITE
VI ÄLSKAR CYKLAR



Före Start

Anmälan och efteranmälan

Efteranmälan är möjlig på plats i sekretariatet – Betalning med Swish. Din anmälan är personlig vilket innebär att **du inte får tävla i någon annans namn.**

Vi kommer att ta ut en avgift om 100 för namnbyte.

Distanser

Tävlingen avgörs på två distanser:

Sprintdistans – Simning 400 m – Cykling 20 km – Löpning 5 km

Medeldistans – Simning 1900 m – Cykling 90 km – Löpning 21 km

Tävlingsklass och tävlingslicens

Medeldistans avgörs i tävlingsklasserna **Senior** och **Masters**, från åldersklass 35-39, 40-44 osv. För att delta i tävlingsklass krävs att du tillhör en förening som är ansluten till Svenska Triathlonförbundet samt att du löst tävlingslicens.

Tävlingslicens löses på:

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

Du kan även lösa **endagslicens** för **200 kr** på tävlingsdagen i sekretariatet.

Endast betalning via swish på **123 514 74 26** – skriv **Endagslicens Sövde** som meddelande.

I Motionsklass i Medeldistans och i Sprintdistans behövs varken medlemskap i triathlonförening eller tävlingslicens.

Vid förhinder att medverka

Vi kan avboka dig från tävlingen, men Sövde Triathlon har tyvärr inte möjlighet att betala tillbaka din anmälningsavgift. Har du en Startklar-försäkring får du tillbaka pengar från Folksam om du har ett läkarintyg.

Funktionärer

Alla funktionärer bär för dagen T-shirts med avvikande färg eller varselväst.

Parkering

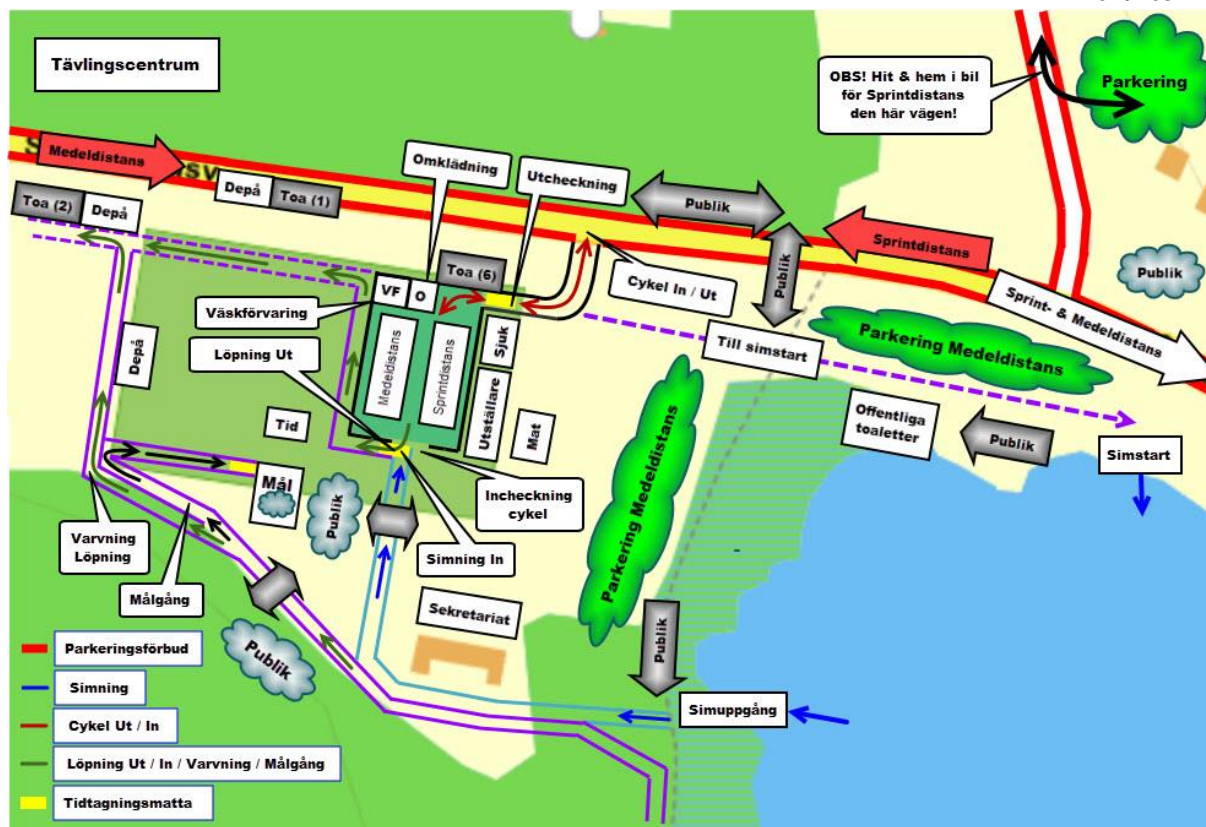
Medeldistans

Parkeringsplatser som finns i anslutning till Sövde Idrottsplats, se Parkering Medeldistans i bild nedan. Denna parkering kommer dock att spärras av under tävlingens gång. Inga bilar släpps in eller ut.

Sprint

Den stora gräsparkeringen ligger ca 300m från idrottsplatsen uppför en backe på Sövdemöllavägen. Vi uppmanar ALLA tävlanden i sprintklassen som kör till parkeringen på Sövdemöllavägen att komma norrifrån för att inte hindra cyklister som tävlar i medeldistansen, se Parkering i övre högra hörnet i bild nedan. Var ute i god tid och följ trafikvakternas anvisningar.





Sekretariat

Sekretariatet ligger i anslutning till Sövde IF:s klubblokal på Sövde Idrottsplats. Här finns anslagstavla med information om tävlingen, bankartor, vattentemperatur, hålltider, startlistor samt resultatlistor.

Nummerlappsutdelning

Nummerlapparna kommer att kunna hämtas ut på Löplabbet på Djäknegatan 2 i Malmö under onsdagen den 22/5 mellan 10-18 samt Löplabbet i Lund på Mårtenstorget den 23/5 mellan samma tider. Under nummerlappsutdelningen på löplabbet har alla tävlanden 25% rabatt på hela deras sortiment (elektronik 15%) kan ej kombineras med andra erbjudande.

OBS! Tidtagningsschip kommer inte att kunna hämtas ut på löplabbet. Så alla deltagare behöver hämta dessa på plats i Sövde innan start.

Nummerlappar på tävlingsdagen hämtas i sekretariatet, Sövde Idrottsplats, senast 1 timme före start på tävlingsdagen, se hålltider ovan. I ditt startkuvert finns en **nummerlapp**, **badmössa**, två **klistermärken**: ett för cykeln (fästes på **vänster** sida om sadelstolpen/ram) och ett för hjälmen (ska synas framifrån) samt ett nummerat armband. Nummerlappen får du inte ha under din vådräkt på simningen. Nummerlappen ska placeras bak under cyklingen, väl synlig från vänster och fram under löpningen. Det är viktigt att nummerlappen är väl synlig. Det är inte tillåtet att vika eller klippa i nummerlappen. För att underlätta för deltagare och funktionärer är badmössor och nummerlappar färgkodade.

Väskinlämning

Väskan kan lämnas i omklädningsstället i växlingsområdet. Observera att tältet är obevakat. **Endast deltagare med nummerat armband (från startkuvertet) har tillträde till växlingsområdet.**



Omklädning och dusch

Omklädningsstält finns på Sövde idrottsplats, vi undersöker duschmöjligheter.

Växlingsområde och incheckning av cykel

Deltagarna har tillgång till växlingsområdet från kl. 07:00 på tävlingsdagen mot uppvisande av nummerlapp och armband från startkuvertet fastsatt på valfri handled. **Incheckning av cykeln sker senast 45 minuter före start.** Vid incheckningen kontrolleras cykel (bromsar) samt hjälm. Cykeln placeras sedan på markerad plats med deltagarens startnummer. Vid platsen i växlingsområdet placeras tävlingsutrustning. För medeldistans rekommenderar vi minst två vattenflaskor på cykeln.

Du måste inte ha en racercykel, utan en MTB, citybike eller annan standardcykel fungerar bra. Varje hjul måste dock kunna bromsas. Cyklar med frikrans måste ha två av varandra oberoende bromsanordningar. Cykel utan frihjul (så kallad fixie/fixed gear) är inte tillåtet.

Endast tävlingsutrustning får finnas i växlingsområdet.

Tänk på att du inte får vara naken i växlingsområdet så respektera det om du vill göra ett klädombyte. Sövde Triathlon tar inget ansvar för värdesaker i växlingsområdet.

Endast tävlande och funktionärer får befinna sig i växlingsområdet.

Mot uppvisande av nummerlapp och nummerat armband hämtar deltagare ut cykel från växlingsområdet efter avslutad tävling. **Var rädd om nummerlappen och armbandet, de är värdehandlingar!**

Vattentemperatur

Slutgiltig vattentemperatur annonseras **en timme innan start** på anslagstavlan vid sekretariatet.

Uppvärmning

Uppvärmning i vattnet är tillåten i anslutning till simstarten vid anvisad plats.

Starten

Gå till simstarten efter eventuell uppvärmning för att bli insläppt i rätt startfälla. Deltagare får av säkerhetsskäl **inte lämna startfällan** utan att meddela funktionär. Var ute i god tid. **Extra badmössor** finns vid simstarten ifall din skulle gå sönder. Våtdräkt är tillåten om temperaturen i vattnet understiger 22°C. Vid temperatur under ca 14°C kommer simsträckan för medeldistans att kortas och **för temperatur under 16°C är våtdräkt obligatoriskt.** Temperaturen annonseras ca 1 h innan start. Prognos mellan 14-16 grader.

Simstarten - heat

Vi kommer i år att 2 heat på medeldistans och 3 heat på sprinten. Det är viktigt att du ställer dig i rätt heat för att få en korrekt starttid. Ingen självseeding är möjlig. Efter att startsignalen gått startar tiden för ditt heat. I varje Heat är det masstart.

Simstarten sker stående vid stranden. Simbanan är utmärkt med stora röda och gula bojar. Kajaker och livräddningsbåt med funktionärer och domare finns längs simbanan. Vissa är utrustade med livräddningsbojar. **Vid nödsituation** gör funktionärerna uppmärksam på att du har problem så kommer de till undsättning. Ta tag i livbojen som kastas till dig och låt dig transporteras i land.



TRIMTEX
Formet för rishet



Aktivitus
Testklinik & Coaching

BIKEBITE
VI ÄLSKAR CYKLAR

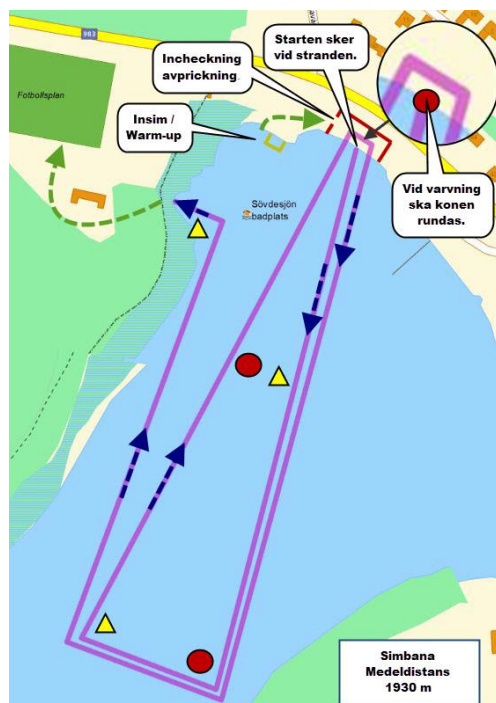
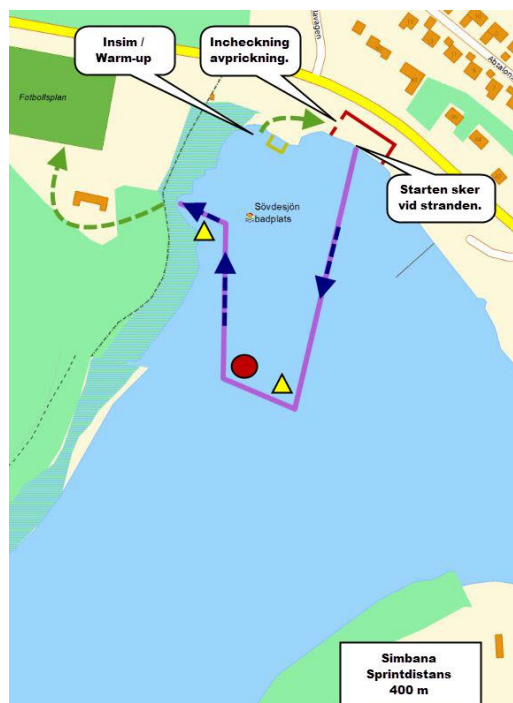


Banorna

Simning

Simbanan är en **1-varvsbana** för Sprintdistans. Simbanan för Medeldistans är en **2-varvsbana** med varvning vid stranden.

Uppvärmning i vattnet tillåtet innan start på markerad plats.



TRIMTEX
Format för rådet

Sportbutikonline.se
Officiell uvex partner

TRIATHLON SYD

OW
openwaterswimclub.se



Aktivitus
Testklinik & Coaching

BIKEBITE
VI ÄLSKAR CYKLAR

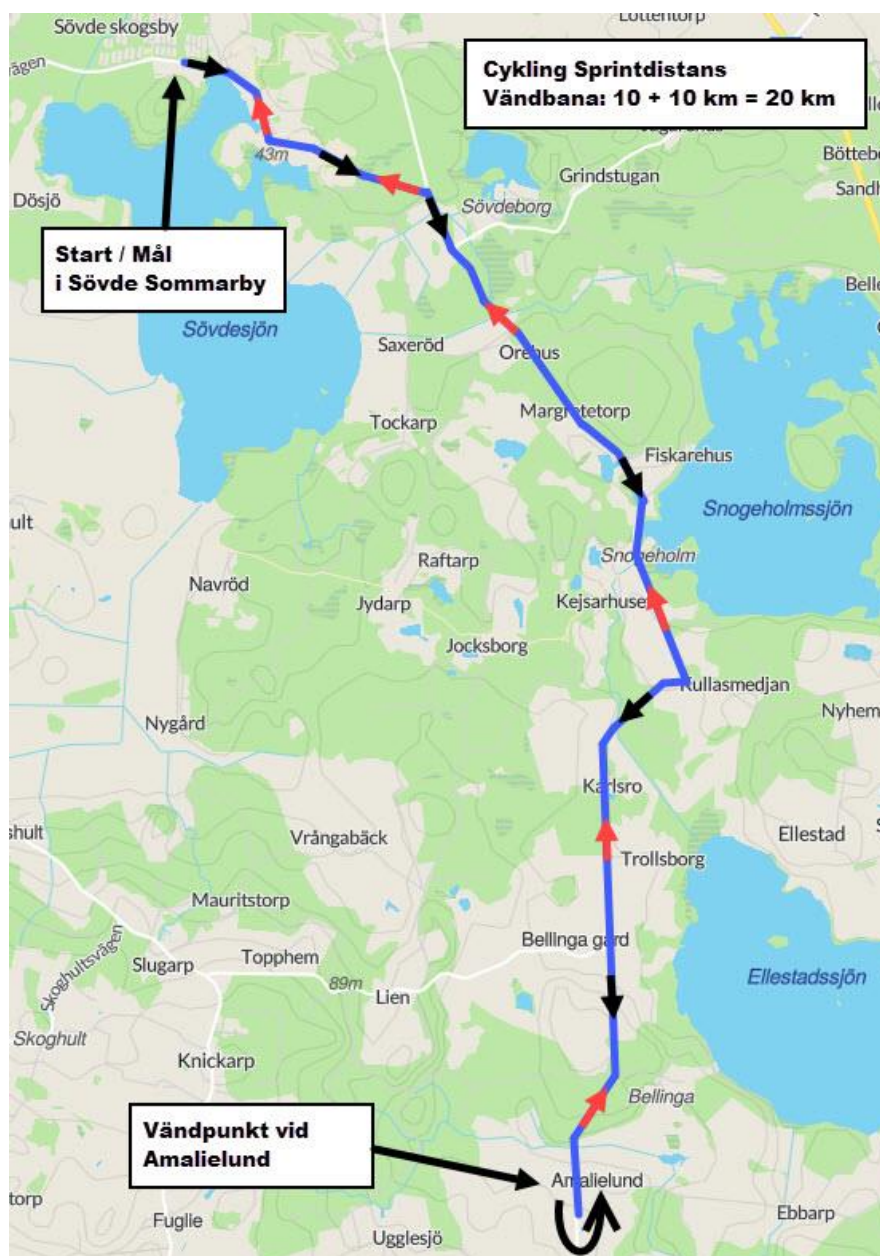


UMARA



Cykling

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 efter växlingsområdet. När du kommer tillbaka för växling till löpning måste du hoppa av cykeln vid vägkanten (väl uppmärkt) och leda cykeln in i växlingsområdet. Efter avslutad cykling ska cykeln ställas tillbaka på sin plats, därefter får cykelhjälm knäppas av. **Nummerlappen ska sitta bak under cykelmomentet.** Cyklingen sker på en **vändbana** (nytt för år) för Sprintdistans och en **3-varvsbana** för Medeldistans. Banan är väl markerad med pilar i vägbanan. Större hålor och sprickor som upptäcktes under banbesiktningen är markerade. **Vanliga trafikregler gäller.** Cykelbanan är inte avstängd för vanlig trafik.



TRIMTEX
Format för rådet

Sportbutikonline.se
Officiell uvex partner

TRIATHLON SYD

OW
openwaterswimclub.se



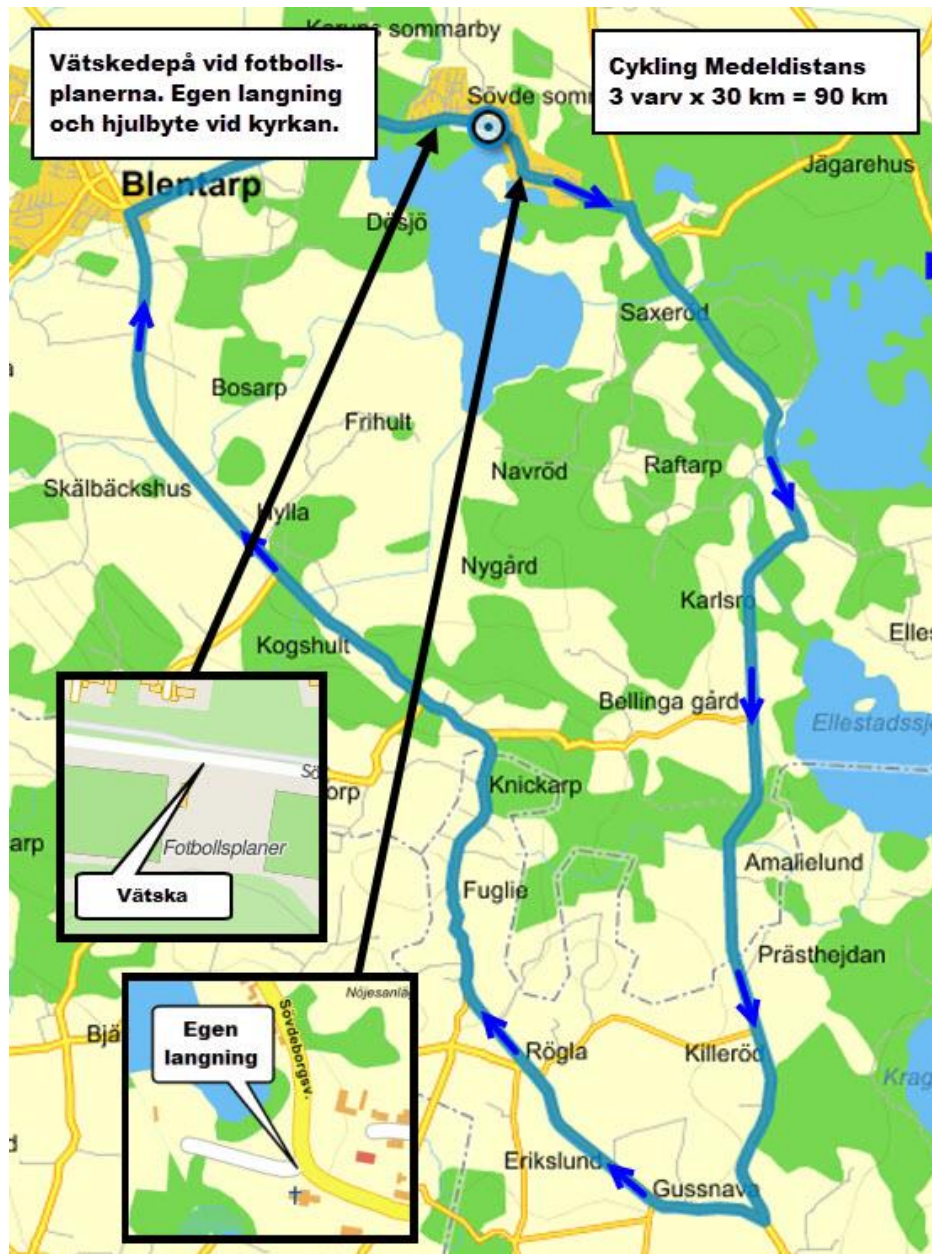
Aktivitus
Testklinik & Coaching

BIKEBITE
VI ÄLSKAR CYKLAR



UMARA





12-meters regel

Rullåkning (drafting) är förbjuden på cykelmomentet!

Det måste vara en lucka till framförvarande cyklist på **minst 10 meter på Sprintdistans och minst 12 meter på Medeldistans**. Vid omkörning får du ligga närmare framförvarande cyklist under max 20 sekunder. Blir du omkörd ska du direkt falla tillbaka 10 respektive 12 meter. Stationära domare samt domare på MC kommer kontrollera att regeln följs. Om regeln överträds visar domaren **gult kort** (varning). Vid upprepade varningar kan **rött kort** utdelas (diskvalificering).

Varning (gult kort) enligt "Stop & Go"

Om du får gult kort under cyklingen ska du stanna vid väggkanten på ett säkert sätt, kliva av cykeln med båda fötterna på samma sida av cykeln och lyfta cykeln så att båda hjulen samtidigt lämnar marken. När domaren säger "Gå" kan du fortsätta din cykling. **Om du inte följer domarens anvisningar kan detta leda till diskvalificering.**



TRIMTEX
Formet för rishet



TRIATHLON SYD



Aktivitus
Testklinik & Coaching

BIKEBITE
VI ÄLSKAR CYKLAR



UMARA



Cykelservice under loppet

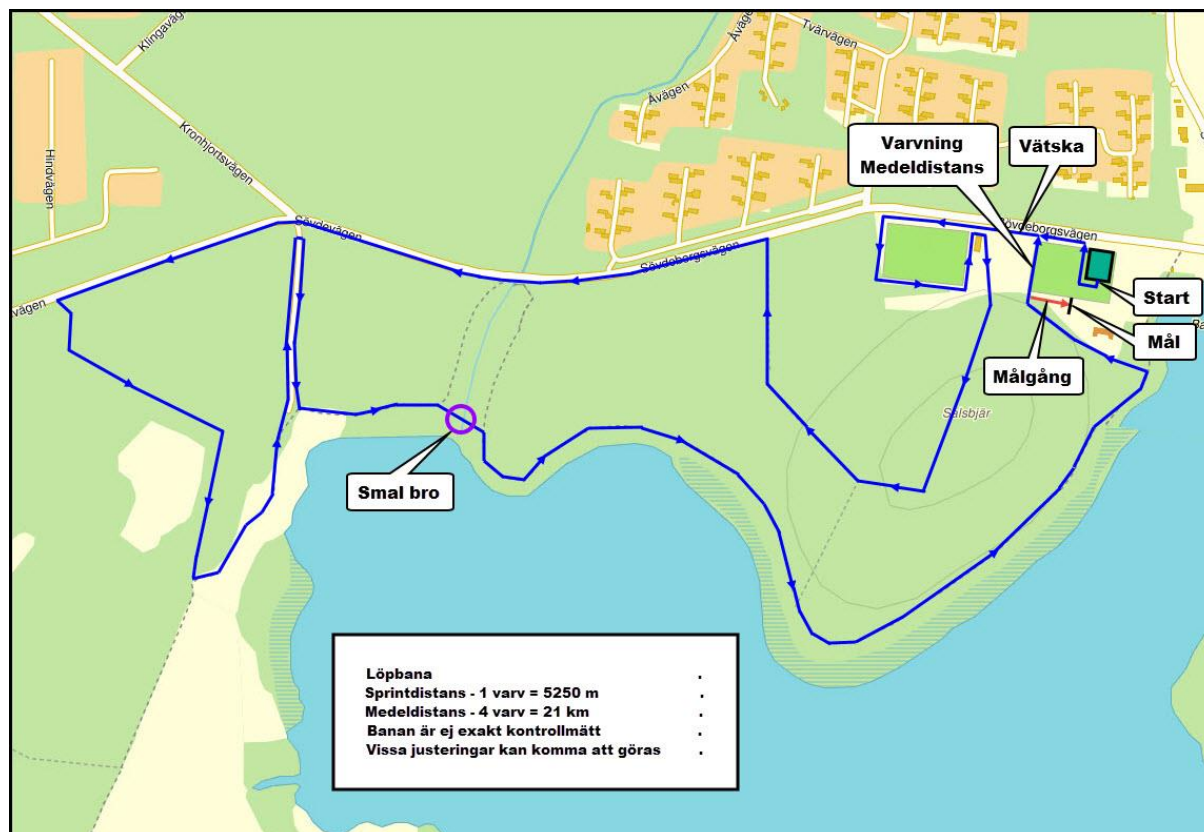
Det rekommenderas att ta med egen utrustning för att laga punkteringar med mera. **Assistans på banan medför diskvalificering.**

Servicebil

Vi har en servicebil som kan plocka upp både cykel och tävlande ifall denne har fått problem. Om ni har problem så måste ni göra en MC/Funktionär medveten att ni har problem så underrättas cykelledningen för upphämtning.

Löpning

Löpningen sker på en **1-varvsbana** för Sprintdistans och en **4-varvsbana** för Medeldistans, med varvning intill tävlingsområdet. **Nummerlappen ska sitta fram under löpmomentet.** Det är inte tillåtet att springa med bar överkropp eller med någon form av hörlurar.



Depåer

Under cykelmomentet på Medeldistans finns det en vätskekontroll med vatten och sportdryck. **Egen langning** av vätska är endast tillåten i anslutning till angiven plats markerad egen langnings-zon (se bankartan för cykel). Under löpningen finns en vätske- och matkontroll med vatten, sportdryck, Coca-Cola, och bananer.

Skräpzoner

Sövde Triathlon värnar om miljön och vill ha en skräpfri tävlingsbana. Skräpzoner finns markerat strax före och strax efter depåerna för cykling och löpning. **Nedskräpning utanför anvisade skräpzoner kan leda till diskvalificering.**



Bryta loppet

Om deltagare behöver bryta tävlingen kontaktas närmaste funktionär. Deltagaren anmäler sig sedan i sekretariatet och uppvisar nummerlapp samt tidtagningschip. **Observera att det inte är tillåtet att hämta ut cykel från växlingsområdet innan samtliga deltagare kommit ut på löpningen.**

Tidtagning

Taklo Timing – sköter tidtagningen. Fäst ditt elektroniska tidtagningschip långt ner på vrist **utanpå vådräkten (för att säkerställa tidtagningen – chipet får inte täckas av vådräkten)!**

Tidtagningschipet är en värdehandling och måste lämnas tillbaka efter målgång. Om du av någon anledning glömmer att återlämna det – sänd det med post till:

Taklo Timing, Sofiebergsvägen 34, 252 50 Helsingborg

Borttappat tidtagningschip debiteras med 400 kr.

Tidsgräns

Sövde Triathlon har som målsättning att alla deltagare ska få gå i mål. På **Sprintdistansen** finns det ingen maxtid utan alla tävlande kommer kunna fullfölja tävlingen och gå i mål. Av logistiska skäl finns dock följande bryttider för **Medeldistans**: Simningen måste vara avslutad efter 1 timme. Cyklingen måste avslutas efter 5 timmar. En mjuk maxtid på 6 timmar finns för tävlingen, men vi låter alla få gå i mål. Efter 6 timmar får man räkna med mindre service utmed banan. Servicen utmed löpslingan samt tidtagning upphör kl. 16.

Målet

I mål får alla deltagare lite någonting att äta och dricka. Det kommer lite presenter. I målområdet finns det vatten, sportdryck, bananer, chips med mera. Utöver det kommer man att kunna köpa schysst mat från matvagnen!

Kom ihåg att lämna tillbaka ditt tidtagningschip innan du lämnar målområdet.

Övrig information om tävlingen

Sjukvård

Sjukvårdstältet finns i anslutning till målområdet på Sövde Idrottsplats. **Vid allvarlig olycka larma 112** och försök beskriva exakt var olyckan skett. Informera, om möjligt, genast närmaste funktionär.

Försäkring

Som deltagare med tävlingslicens gäller olycksfallsförsäkring som ingår i denna.

Svenska Triathlonförbundet har en kollektiv olycksfallsförsäkring för deltagare i motionsklass vid arrangemang som sanktionerats av Svenska Triathlonförbundet. Den gäller under deltagande i motionsarrangemanget och vid direkt färd till och från sådant arrangemang.

Expo

Utställare kommer att finnas på plats under hela tävlingsdagen.

Provsimning av vådräkter

OpenWaterSwimClub kommer tillsammans med Orca hålla i provsimning av vådräkter Under de tider som inte tävling sker på simbanan.



TRIMTEX
Format för råbåt



TRIATHLON SYD



Aktivitus
Testklinik & Coaching

BIKEBITE
VI ÄLSKAR CYKLAR



UMARA



Resultat

Resultatlistorna kommer löpande anslås vid sekretariatet. Samtliga resultat kommer att publiceras på Sövde Triathlons hemsida samt på Svenska Triathlonförbundets hemsida:

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

Fotograf

Vår fotograf kommer ta massor av bilder under dagen och en länk till dessa kommer publiceras på Sövde Triathlons hemsida.

Priser

Prisutdelning sker ca kl.14 för **Medeldistans**. De 3 främsta i varje Tävlingsklass premieras.

Dessutom kommer vi ha en del utlottning av av priser från våra samarbetspartners

Swish

Det finns ingen bankomat i närheten utan vi rekommenderar att deltagarna betalar med Swish.

Matsservering

Det kommer finnas möjlighet att köpa något att förtäras och fika under dagen. Det hjälper Jari och med kollega från www.hyrokocken.se till med. Bra mat (för både veg. och vegan) och schyssta priser!

Toaletter

Bajamajor finns i växlingsområdet och vattentoaletter vid badplatsen.

Miljö

Miljön är viktig för Sövde Triathlon. Hjälp oss att värna om naturen och släng ditt skräp vid anvisade skräpzoner. Tänk på miljön.

Regler

Sövde Triathlon genomförs i enlighet med Svenska Triathlonförbundets reglemente. Observera att allt tävlande sker på egen risk. Det är ditt ansvar som tävlande att känna till tävlingsbanorna och följa gällande trafikregler. Svenska Triathlonförbundet:s reglemente:

<https://www.svensktriathlon.org/globalassets/svenska-triathlonforbundet/dokument/reglemente/tavlingsregler-2019.pdf>

Arrangör

Tävlingen arrangeras av Triathlon Syd.

Kontakt

Tävlingsledare är Cristian Nae, 0708-659117, sovdetriathlon@gmail.com



Relaterade länkar

Sövde Triathlons hemsida

<http://www.sovdetriathlon.com/>

Svenska Triathlonförbundet/Sweden Triathlon

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

Våra samarbetspartners

Openwaterswimclub

Samarbetspartner Simning. OWSC kommer att finnas på plats under tävlingsdagen för provsimning och försäljning av simtillbehör.

<http://openwaterswimclubstore.se/>

BikeBite

Samarbetspartner för cyklar, service och tillbehör. Bikebite kommer att finnas på plats under tävlingsdagen. Uppvisning av diverse cyklar kommer att ske samt enklare försäljning av cykeltillbehör och Umaraprodukter

<https://www.facebook.com/bikebitesweden/>

Löplabbet

Samarbetspartner för löprelaterade produkter. De kommer att ha monter på plats.

<http://www.loplabbet.se/>

Trimtex

Samarbetspartner för Triathlon Syd. De kommer att bidra med presentkort till tävlingsklassen

<http://trimtex.se/>

Sportbutikonline/UVEX

Produkter från Uvex kommer att finnas till försäljning hos BikeBite. De kommer även att bidra med priser till tävlingsklasserna

<https://sportbutikonline.se/>

Umara Sports

Samarbetspartner för nutrition under loppet.

<https://umarasports.com/>

Aktivitus

Samarbetspartner för konditionstester. Kommer att ha monter på plats

<https://www.aktivitus.se/>

Hyrkocken

Jari med kollega kommer under tävlingen att fixa mat till ett schysst pris. Det kommer finnas kaffe, fika, flera maträtter och vegetariska och veganska alternativ.

<http://hyrkocken.se/>



TRIMTEX
Format för råttel



TRIATHLON SYD



Aktivitus
Testklinik & Coaching

BIKEBITE
VI ÄLSKAR CYKLAR



UMARA

