



Tävlings PM Challenge
Vansbro 2022

Tack till våra sponsorer



Innehåll

TIDPLAN FÖR EVENTET

Fredag 1 juli	4
Lördag 2 juli	4
Söndag 3 juli	4

BREV FRÅN DOMARNA

6

FÖRE TÄVLING

Hitta till Vansbro	8
Deltagarchecklista	8
Eventinformation	8
Startlista	8
Parkering	8
Challenge Vansbro Sportbutik	9
Cykelservice	9
Medicinsk information	9
Sjukhus	9
Före eventträning	9
Simning	10
Cykel	10
Löpning	10
Triathlon licens	10
Deltagarregistrering	10
Tidtagningsinformation	11
Brutet lopp och tidtagningschip	11
Pastamål och afterracemåltid	12
Obligatorisk briefing för deltagare	12
Incheckning av cykel	12
Kontroller av cykel	13
Hjälmcheck in	13
Växlingsutrustning	13
Bag Drop (Din egen väska)	14

TÄVLINGSDAGSINFORMATION

Nummerlapp	15
Checklista för tävlingsdagen	15

INFORMATION ÖVER BANORNA

Uppvärmning i vattnet	16
Simbana	16
Cykelbana	17

Trafik	18
Distansmarkeringar	18
Teknisk support på cykelbanan	18
Uppsamlingsbil	18
Regler för cykelbanan	19
Cykel-/tidsstraff	19
Växling cykling till löpning	19
Löparbana	20
Distansmarkeringar	21
Regler för löparbana	21

INFORMATION EFTER LOPPET

Målet	22
Duschar och omklädningsområde	22
Direktsändning	22
Doping	22
Resultat	22
Diskvalifikation och protester	22
The Championship	23
Massage	23
Prisutdelning	23
Borttappade saker	23
Mer information	23

ANHÖRIG- OCH PUBLIKINFORMATION

Ytterligare info Medeldistansstafett	24
Ytterligare info Aquabikedeltagare	25
Ytterligare info Challenge Sprint	26
Ytterligare info Challenge Tryathlon	26
Ytterligare info Challenge Tryathlon Stafett	27

KARTOR

Arena	29
Challenge Vansbro Medeldistans	30-33
Challenge Vansbro Sprint	34-37
Challenge Vansbro Tryathlon, Företags-/familjestafetter	38-40

TIDSPLAN FÖR EVENTET

Följande tidtabell är det officiella evenemangsschemat för Challenge Vansbro 2022

FREDAG 1 JULI

- 14.00–20.00 Tävlingskontor (registrering), Arena
- 14.00–20.00 Expo & Merchandise, Arena
- 16.00 Växlingsområdet öppnar för Tryathlon
- 17.30 Start Challenge Business Stafett / Challenge Family Stafett
(350 m simning–7 km cykel–2,5 km löpning)
- 17.30 Start Challenge Tryathlon (350 m simning–7 km cykel–2,5 km löpning) Arena
- 14.00–20.00 Pastamåltid Challenge Vansbro Medeldistans, Restaurang Arena
- 18.30–23.00 Liveunderhållning, Restaurant Arena
- 20.00 Race briefing Challenge Vansbro medeldistans tävlingsklasser age group & stafett
Hotell Flottaren konferensrum eller online
- 20.30 Race briefing Challenge medeldistans PRO/Svenskt mästerskap (på plats/online)
Hotell Flottaren konferensrum eller online

LÖRDAG 2 juli

- 09.00 Start Vansbrosimningen 10K
- 09.00–11.00 Vansbrosimningen Drop In Kortsim (1 km), Halvsim (1,5 km), Öppen Älv (3 km)
- 06.30–20.00 Tävlingskontor (registrering), Arena
- 09.00–20.00 Expo & Merchandise, Arena
- 13.00–20.00 Cykelincheckning sprint /medeldistans/ aquabike (obligatorisk), växlingsområdet
- 14.00 Start Challenge Vansbro Kids, 25 m Utomhuspool, Arena
- 16.00 Start Challenge Vansbro Sprint, Arena

SÖNDAG 3 juli

- 06.30–18.00 Tävlingskontor, Arena
- 07.00 Växlingsområdet öppnar
- 07.00 Cykelservice öppnar, Arena
- 09.00–18.00 Expo & Merchandise, Arena
- 09.00 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svensk Mästerskap Herrar
- 09.03 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svenska Mästerskap Damer
- 09.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – AG Herrar och Damer
- 09.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – Aquabike Herrar och Damer
- 09.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Motionsklass Herrar och Damer
- 09.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Para Herrar och Damer
- 09.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Stafett

- 12.40 Förväntad målgång för herrsegraren
- 13.00 Förväntad målgång för damvinnaren
- 14.00–20.00 Cykelutcheckning (måste visa upp nummerlappen)
- 17.20 Målet stänger
- 15.00 Prisutdelning PRO & SM Challenge Vansbro 2022, Arena (utescen)
- 17.30 Prisutdelning AG/RM Challenge Vansbro 2022, Arena (utescen)
- 11.00–18.30 After race mat, Arenarestaurang
- 19.00 Liveunderhållning, Rocknallegalan Björn Skifs , Arena

BREV FRÅN DOMARNA

Vi välkomnar dig till den 1:a upplagan av Challenge Vansbro 2022. Vi använder Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler. Detta är ett "NON-drafting - evenemang". För att minska riskerna att bryta mot reglerna på tävlingsdagen och undvika ett besök i straffboxen (Penalty Box), vänligen observera följande:

1. Drafting avståndet är 12 meter (7 cykellängder) mellan cyklarna (framhjul till framhjul).
2. Omkörning är endast tillåten till vänster om andra cyklister och endast om det är säkert möjligt. Maximalt 25 sekunder tillåts för att slutföra en omkörningsprocess när den väl har startat, och när du väl har påbörjat en omkörningsprocess måste du slutföra den, annars kommer du att straffas med ett kort (5 min straff). Permanent åkning bredvid varandra (blockering) är inte tillåtet.
3. En omkörd tävlande måste lämna den omkörande personens djupgående zon (12 m) inom 5 sekunder.

Brott mot drafting reglerna kommer att medföra ett 5-minuters tidsstraff från domarna som signaleras med ett blått straffkort. Berörda tävlande måste själva ansvara för att ta straffet i nästa straffbox på cykelbanan. Straffbox 1 är belägen vid vändpunkten efter 1 varv vid 45 km och straffbox 2 är belägen strax innan du kliver av cykeln vid växlingsområdet efter 90 km. Meddela ditt tidsstraff till domaren vid straffboxen (blått kort) och "avtjäna" ditt tidsstraff där. Först efter att ha fått GO-kommandot från domaren vid straffboxen tillåts deltagaren sedan fortsätta tävlingen.

För att minimera eventuella missförstånd på tävlingsdagen, sammanfattar följande reglerna ovan:

- Undvik ett straff för BLOCKING genom att åka på höger sida av vägen
- Undvik en DRAFTING penalty genom att: Håll 12 meter mellan dig och cyklisten framför dig.
- Slutför din omkörning inom 25 sekunder.
- Släpp 12 meter till framförvarande cyklist inom 5 sekunder efter att ha du blivit omkörd.
- Vid förbipassering av ett flertal cyklister kör inte in bakom en cyklist om inte avståndet mellan dessa är mer än 12 meter utan ligg i omkörningsfil tills du passerat alla cyklister.
- Undvik en olaglig omkörning genom att alltid passera en cyklist på deras vänstra sida.
- Undvik en nedskräpnings straff genom att inte slänga NÅGOT förutom när du närmar dig vätskestationen (markerade nedskräpningsområden). Om du skräpar ner under cykelmomentet kommer en domare att visa dig ett gult kort vilket betyder att du måste stanna i 30 s i nästa straffbox/penalty box. Om du skräpar ner på löpningen måste du också stanna i 30 s men du får välj vilket varv du ska stanna i straffboxen. Straffboxen på löpbanan finns vid vätskestationen vid varvning på arenan, se bara till att ta ditt straff på löpningen innan du går i mål.

- Undvik ett straff genom att alltid ha hakremmen på hjälmen ordentligt fastsatt när du rör vid cykeln.
- FÖRBJUDEN UTRUSTNING – absolut inga mobiltelefoner, MP3-spelare eller andra ljud- eller kommunikationsenheter.
- HJÄLP UTIFRÅN – Coacher får låna personlig energi i samband med den ordinarie vätskekontrollerna. Deltagarna får hjälpa varandra om en olycka är framme. En deltagare kan hjälpa en annan deltagare med energi, slangar mm så länge deltagaren kan fullfölja sitt eget lopp. Så man får inte ge en annan deltagare ett hjul, cykel eller hjälm som exempel, detta kommer att resultera i diskvalificering av båda deltagarna.

Triathlon är ett individuellt idrott och det är ditt ansvar att till fullo förstå reglerna och undvika överträdelser. En domares beslut går inte att överklaga eller protestera emot när det gäller drafting, blockering och olaglig passering.

Kom ihåg att bemöta andra deltagare, funktionärer och åskådare med hänsyn och respekt. Osportsligt uppförande och kan leda till diskvalificering.

FÖRE TÄVLING

HITTA TILL VANSBRO

Läs mer om resor och boende på vår hemsida [här](#)

DELTAGARCHECKLISTA

Vi har tillhandahållit checklistan nedan för att underlätta dina förberedelser och genomförande av evenemanget.

- Läs Start PMet i sin helhet.
- Bekanta dig med tävlingsveckans schema.
- Se till att du kommer i tid för registrering från 14.00 till 20.00 fredagen den 1 juli eller lördagen den 2 juli 06.30 till 20.00.
- Se till att du vet var Race Briefing är, vilken tid den startar och var där i tid eller se den online (gäller endast medeldistans)
- [Kontrollera startlistan online](#) och se till att ditt namn, land och uppgifter är korrekta (om felaktiga kontakta tävlingskansliet på arenan.
- Ta med din tävlingslicens från ditt nationella förbund; om du inte har en tävlingslicens, se till att du har fotolegitimation med dig till registreringen.
- Bekräfta att din nödkontaktperson kommer att vara kontaktbar på tävlingsdagen och se till att hela mobilnumret inklusive rikt-/landskod tillhandahålls på Mina Sidor.
- Kontrollera att dina medicinska/försäkrings-uppgifter är uppdaterade.
- Kontrollera väderprognosen för att säkerställa att du tar med relevanta kläder och utrustning.
- Bekanta dig med platsen och tävlingsdagens vägvästängningar.
- Bekanta dig med banan (det är ditt ansvar att kunna den på tävlingsdagen).
- Ta med fotolegitimation/körkort.

EVENTINFORMATION

Våra funktionärer kommer att göra sitt bästa för att hjälpa dig med eventuella frågor, besök tävlingskansliet på Arenan.

STARTLISTA

Registrerade deltagare kan ses [här](#). En officiell startlista kommer att publiceras på vår [hemsida](#) den 28 juni.

PARKERING

Det finns officiella parkeringsplatser. Kartor listas i slutet av detta informationshäfte. Din bil kan komma att flyttas på förarens bekostnad om du parkerat på ett felaktigt sätt.

CHALLENGE VANSBRO SPORTBUTIK

Besök Challenge Vansbro Sportbutik på Arenan. Öppet varje dag (se evenemangsschema), det är det perfekta tillfället för dig att fylla på med sista minuten utrustning och energi.

CYKELSERVICE

En cykelservice finns i Sportbutiken fredag 1 juli från 14.00, lördag 2 juli från 09.00 till 20.00 och söndag 3 juli från 07.00. En begränsad ”sista minuten service” kommer också att finnas tillgänglig i växlingsområdet på tävlingsmorgonen.

MEDICINSK INFORMATION

Din säkerhet är av yttersta vikt för oss. Om du är osäker på din förmåga att slutföra loppet eller inte känner dig 100 % frisk inför så rekommenderar vi att du söker medicinsk rådgivning hos din läkare. Grundläggande första hjälpen finns tillgänglig under hela evenemangsveckan. Om du behöver läkarvård rekommenderar vi att du besöker vårt tävlingskansli eller frågar våra funktionärer som hjälper dig. Sjukvårdspersonal kommer att vara placerad nedanstående positioner under tävlingsdagen:

- Simstart, simbanans mål, växlingsområdet och flera platser runt cykel och löpbanan.
- Målgång och återhämtningsområdet.
- Grundläggande första hjälpen-stöd kan också erhållas hos vätskestationerna på cykel och löpbanan.

Det rekommenderas starkt att du ser över ditt försäkringsskydd oavsett om du är bosatt i Sverige eller från utlandet. Vi rekommenderar att internationella deltagare kollar med sin reseförsäkring eller personförsäkringsleverantör för att bekräfta vad de inrymmer.

SJUKHUS

Det finns läkartjänst på arenan. Närmaste sjukhus ligger i städerna Mora (70 km) och Falun (110 km).

FÖRE EVENTTRÄNING

Kom ihåg att du som deltagare alltid måste följa gällande regler och lagar när du tränar på våra tävlingsbanor. Nedan finns ytterligare information för respektive gren.

SIMNING

Du kan simma i älven när du vill. Ta hänsyn till ev andra deltagare. Det rekommenderas att du bär en säkerhetsboj och/eller färgad badmössa för din säkerhet om du simmar i älven innan loppet eftersom det kan förekomma båttrafik i älven. Säkerhetsbojar kan köpas på vår Sportbutik på arenan. Det finns en tempererad utomhuspool på 25 m (gratis inträde) tillgänglig för alla deltagare.

CYKEL

Vänligen följ trafikreglerna när du tränar på cykelbanan. Åk inte två i bredd och följ alla trafikregler. Bara för att du ska vara med på loppet fritar dig inte från lagen. Var artig mot bilister. Ha alltid din hjälm på när du cyklar! Vägarna är inte avstängda, det kan hända att barn leker på gatan eller traktorer och andra fordon är på vägen. Vi ber dig att inte slänga något skräp ut efter banan.

LÖPNING

Löparbanan är 5,25 km lång och är en blandning av gång- & cykelvägar, asfalterade vägar och går längs med älven och i central delarna av Vansbro.

TRIATHLON-LICENS

Har du köpt din tävlingslicens än? Alla deltagare utom i motionsklass måste ha en giltig triathlonlicens från sitt triathlonförbund för att kunna delta i Challenge Vansbro medeldistans 2022. Du kommer att behöva visa bevis på din licens vid registreringen. Om du inte har, eller inte kan bevisa din triathlonlicens måste du köpa ett endagsmedlemskap i Svenska Triathlonförbundet av försäkringskäl. En endagslicens kan lösas i vårt tävlingskansli.

DELTAGARREGISTRERING

Registrering för alla deltagare som deltar i något av Challenge Vansbros evenemang kommer att ske på tävlingskansliet på arenan följande tider:

- Fredagen den 1 juli mellan 14.00–20.00
- Lördagen den 2 juli mellan kl. 08.00–20.00

Det är obligatoriskt för alla deltagare att registrera sig under dessa tider.

Du måste visa fotolegitimation för att registrera dig – d.v.s. körkort, pass, samt din triathlonlicens (inte motionsklass).

Vänligen avsätt tid för förseningar när du planerar resan till Vansbro.

Observera: det är olagligt att delta i tävlingarna under någon annan persons namn: detta kommer att resultera i avstängning från ditt Triathlonförbund och du får inte heller delta i andra Challenge event.

Vid registreringen får deltagaren följande:

- Badmössa – obligatorisk att bära under simsträckan på tävlingsdagen
- 2 klisterlappar till hjälmen (placerad på vänster och höger sida på hjälmen)
- 1 bagageetikett för din after race väska
- 1 klisterlapp till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen)
- 1 Timing-chip (PRO 2-chip)
- 1 nummerlapp (obligatorisk på cykel och löpsträcka)
- Biljett till pastamåltid 1 juli (endast medeldistans)
- Biljett till måltid efter loppet
- Challenge Vansbro Slingbag

TIDTAGNINGSGENOMGÅNG

Du kommer att få ditt tidtagningschip vid registreringen. Se till att du förvarar det på en säker plats och kom ihåg att ha den med dig på tävlingsmorgonen.

- Tidtagningschip måste bäras på din vänstra fotled. PRO-aktiva kommer att ha två tidtagningschip som placeras en på vardera fotleden.
- På tävlingsmorgonen måste du bära ditt tidtagningschip för att komma in i växlingsområdet. Funktionärer kommer att kontrollera detta.
- Om du inte startar loppet eller bryter så meddela någon av funktionärerna.
- Tidtagningsresultat kommer att inkludera växlingstider, simsplitt, cykelsplitt, löpsplitt och sluttid – totalt och kategorieresultat.
- Om tidtagningschip inte bärs under hela loppet, kommer tävlingsresultat inte att vara tillgängliga. Om du tappar ditt tidtagningschip, vänligen kontakta en funktionär omedelbart.

BRUTET LOPP OCH TIDTAGNINGSGENOMGÅNG

Om du bryter loppet (före eller under loppet), vänligen informera en funktionär, särskilt på tävlingsdagen, det är viktigt för din säkerhet.

Endast genom att visa din nummerlapp får du din cykel vid cykelutcheckningen.

CHALLENGE VANSBRO PASTAMÅL & AFTER RACE MÅLTID

Din biljett ingår i din tävlingsanmälan. INGEN BILJETT, INGEN MÅLTID.

PASTA MÅLTID (ENDAST MEDELDISTANS):

Datum: Fredag den 1 juli
Tid: 14.00–20.00
Plats: Restaurang på Arenan

AFTER RACE MÅLTID:

Datum: 3 juli
Tid: 11.00–19.00
Plats: Restaurang på Arenan

Extrabiljetter för familj, partners och supportteam finns till försäljning i restaurangen.

OBLIGATORISK BRIEFING FÖR DELTAGARE

För samtliga tävlingsklasser i medeldistans är briefing obligatorisk. Förutom att få en översikt över banorna och viktiga regler så kommer du också att informeras om alla ev ändringar i sista minuten som skiljer sig från informationen som publiceras i detta dokument eller på webbplatsen.

Briefing på plats kommer att äga rum på hotell Flottarens konferensrum. Eller online, se vår [hemsida](#) för länk.

INCHECKNING AV CYKEL

Cykelställ för deltagarna kommer att placeras i växlingsområdet i numrerad ordning.

Din cykel checkas in i växlingsområdet mellan 13.00–20.00 lördagen den 2 juli.

Din cykel måste ha klisterlappen på sadelstolpen. Om den inte har detta kommer du inte att tillåtas in i växlingsområdet.

När du ställt din cykel på sin plats kika runt i växlingsområdet så du enkelt hittar din cykel när du kommer upp från simningen och tillbaka in i växlingsområdet när du klarat av cykelsträckan.

Funktionärer kommer att finnas tillgängliga för tävlingsspecifika frågor och domare kommer att finnas tillgängliga för alla frågor angående regler och förordningar.

KONTROLLER AV CYKELN

Din cykel kommer att inspekteras av en funktionär och tillåtas in i växlingsområdet när den har klarat denna inspektion. Detta är ingen garanti för din säkerhet. Varje deltagare är ansvarig för att sin cykel är säker. Funktionärer kommer att kontrollera sådant som:

- Ändpluggar på styret
- Att bromsar fungerar
- Att cykeln är godkänd enligt regelboken

Om du är osäker på att klara denna visuella inspektion, vänligen besök vårt cykelservicecenter innan cykelincheckningen. Cykelservice kommer att finnas tillgängliga i Sportbutiken under hela tävlingshelgen.

HJÄLM CHECK IN

Cykelhjälm är obligatoriska. Funktionärer kommer att genomföra hjälmkontroller när du går in i växlingsområdet lördag den 2 juli.

Se till att du bär din hjälm fastspänd när du går in i växlingsområdet.

Det är obligatoriskt att du lämnar din hjälm med din cykel efter att den har checkats in.

Hjälmarna måste uppfylla följande specifikationer:

- Din hjälm måste vara godkänd av en erkänd testmyndighet.
- Ändringar av någon del av hjälmen är inte tillåtna. Detta inkluderar, men är inte begränsat till, alla ändringar av tillverkarens hakrem och tillägg eller borttagning av ett yttre skydd.
- Hjälmen måste vara oskadade.
- Hjälmen måste lämnas kvar i växlingsområdet efter incheckning.

VÄXLINGSUTRUSTNING

Deltagaren har all sin utrustning på marken i närheten av eller på sin cykel, dessa föremål kan placeras på tävlingsmorgonen, endast hjälm och cykel behöver lämnas kvar i växlingsområdet efter att de checkats in på lördagen.

Följande material är exempel på vad som ska eller kan användas till cykelsträckan:

- Cykel
- Solglasögon
- Cykelhjälm
- Strumpor
- Cykelskor
- Kläder efter väder
- Nummerlapp
- Energi och vätskor

Följande material är exempel på vad som kan användas på löpsträckan:

- Löparskor
- Solglasögon
- Keps
- Strumpor
- Kläder efter väder
- Energi & vätskor

BAG DROP (Din egen väska)

Du kan lämna dina överdragskläder som du behöver efter målgång i vårt förvaringsområde som är beläget vid utomhusbassängen. Förvaringsområdet kommer att bevakas av funktionärer. Värdefulla föremål som ryms i ett kuvert kan lämnas in i vår värdesaksinlämning vid tävlingskansliet. Säkerställ att din väska tål regn då den inte förvaras under tak.

TÄVLINGSDAGSINFORMATION

NUMMERLAPP

Att bära din nummerlapp är OBLIGATORISK under cykel och löpsträckan. Din nummerlapp måste synas tydligt bakifrån på cykelsträckan och tydligt framifrån på löpsträckan. Om du planerar att använda ett elastiskt nummerlappsbälte så se till att hela nummerlappen syns. Du får inte vika, klippa eller manipulera din nummerlapp på något sätt.

CHECKLISTA FÖR TÄVLINGSDAGEN

VÄXLING

- Växlingsområdet öppnar kl 07.00 på tävlingsmorgonen
- Kontrollera luft i däcken och sätt fast energi och vätska på cykeln

SIMNING

- Badmössan du fick vid registreringen
- Tidtagningchip (applicerad på vänster fotled). PRO ett chip på varje fotled
- Våtdräkt
- Glasögon

CYKLING

- Hjälms
- Klisterlappar på hjälmen
- Klisterlapp på sadelstolpen
- Cykelskor (på marken eller fast i pedalerna på cykeln)
- Nummerlapp
- Solglasögon
- Strumpor
- Kläder efter väder
- Energi och vätskor

LÖPNING

- Löparskor
- Solglasögon
- Keps
- Nummerlapp
- Strumpor
- Kläder efter väder
- Energi & vätskor

INFORMATION ÖVER BANORNA

UPPVÄRMNING I VATTNET

Alla deltagare måste checka in vid simnedgången innan de går in i vattnet genom att gå över en incheckningsmatta med sitt chip.

Simstarten är belägen ca 100 m från nergången i vattnet. Det tar någon minut att simma från nergången till startlinjen. Se till att komma ner i vattnet i tid, vi väntar inte på sena simmare!

Alla deltagare kommer att kunna värma upp i det avsedda området innan start.

Om du inte vill gå ner i vattnet innan din start är det möjligt att gå på land till startlinjen, men se till att först passera incheckningsmattan vid ordinarie nergången till vattnet för att bli avprickad.

Kom ihåg att du ansvarar för att finnas vid startlinjen vid rätt tidpunkt då det är olika starttider för olika grupper.

Startprocedur: Deltagare måste hålla sig bakom startrepet. 30 sekunder före start tas repet bort.

Deltagarna får nu sedan simma fram till de gula bojarna (startlinjen). Du är nu i händerna på startern. På signal – loppet startar.

SIMBANA

Simbana 1,9 km 1 varv.

Maxtid för simsträckan: 1 timme 10 min efter respektive starttid.

Simbanan genomförs i Västerdalälven och simmas ett varv moturs.

STARTTIDER

Det är start på djupt vatten men du kan vänta vid strandlinjen om du inte har bråttom att vara längst fram i fältet. Tiden startas när startsignalen hörs.

- 09.00 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svenskt Mästerskap Herrar
- 09.03 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svenska Mästerskap Damer
- 09.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – Age-group/RM Herrar och Damer
- 09.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – Aquabike Herrar och Dam
- 09.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Para Herrar och Dam
- 09.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Motionsklass Herrar och Dam
- 09.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Stafett

SIMSÄKERHET

Det kommer att finnas säkerhetsbåtar innan start och under simningen. Funktionärer finns där för att hjälpa dig om du behöver. Det kommer också att finnas funktionärer på bryggor.

Om du behöver hjälp under simningen, lyft en arm upp i luften och ropa så kommer de att hjälpa dig. Skulle en deltagare vid något tillfälle besluta sig för att bryta simningen så ta kontakt med en säkerhetsbåt eller funktionär på bryggorna så hjälper de dig.

SIMREGLER

- Skor eller strumpor som täcker fötterna får inte bäras för simningen.
- Tävlingsregler tillåter tävlande att stanna eller vila när som helst under simningen.
- Efter simningen får vådräkten endast tas av till höfterna tills man når växlingsområdet.

VÄXLING 1 (SIMNING TILL CYKLING)

Vid uppgången vid målet för simningen går eller springer deltagarna cirka 100 meter för att komma till växlingsområdet.

Separata omklädningsrum för män och kvinnor finns i växlingsområdet. Du måste placera din simutrustning (inklusive vådräkter) på marken vid din cykel.

VÄXLINGSREGLER

- Din hjälm måste vara knäppt och säkert fastsatt när du rör dig med din cykel. Detta inkluderar när du rör dig med din cykel inne i växlingsområdet från ställningen ut till asfalten såväl som från avstigning tillbaka till ställningen.
- Du får inte kliva på din cykel och börja cykla förrän du passerat en vit linje som markerar detta utanför växlingsområdet.
- Placera all din utrustning inom 1 m från din cykel.

CYKELBANA

Cykelbana: 90 km, 2 varv a 45 km

VÄTSKESTATION PÅ CYKELBANAN

Sakta ner men stanna inte när du börjar närma dig en vätskestation! Det kommer att finnas skyltar längs med vätskestationen som visar vad som erbjuds. Funktionärer kommer också säga vad de håller i händerna. Hjälp funktionärerna att hjälpa dig genom att kommunicera vad det är du vill ha.

Vänligen släng allt skräp och tomma flaskor mellan skräpzonen startskylt och skräpzonen slutskylt vid vätskestationerna. Allt som slängs utanför detta markerade område kommer att bestraffas med ett gult kort (30 s i straffboxen).

Cykelbanan har 3 vätskestationer

PLATS FÖR VÄTSKESTATIONER PÅ CYKELBANAN:

- Vätskestation 1 – KM 25
- Vätskestation 2 – KM 45
- Vätskestation 3 – KM 65

VÄTSKESTATION 1 OCH 3 KOMMER ATT ERBJUDA:

- Vatten (serveras i 500 ml flaskor)
- Maurten Sportdryck (serveras i 500 ml flaskor)

VÄTSKESTATION 2 KOMMER ATT ERBJUDA:

- Vatten (serveras i 500 ml flaskor)
- Maurten Sportdryck (serveras i 500 ml flaskor)
- Maurten Bars och geler
- Bananer
- Coca Cola (serveras i 500 ml flaskor)
- Toaletter

LAYOUT FÖR VÄTSKESTATIONERNA PÅ CYKLINGEN

Nedskräpningszon startar > Vatten > Sportdryck > Gel > Banan > Barer > Coca Cola > Sportdryck > Vatten > Nedskräpningszon slutar

TRAFIK

Vägarna är INTE avstängda för trafik så var alltid medveten om att det kan finnas fordon på banan. Normala trafikregler gäller hela tiden även om trafikvakter och funktionärer kommer att finnas för att dirigera trafiken.

DISTANSMARKERINGAR

Avståndsmarkörer på 12 meter kommer att placeras var 10:e kilometer längs cykelbanan för att hjälpa deltagarna att hålla rätt avstånd till framförvarande cyklist

TEKNISK SUPPORT PÅ CYKELBANAN

Ingen personlig hjälp utifrån är tillåten under cyklingen. Det är ditt ansvar att ta med dig extra slangar, pump eller CO₂ patroner (och veta hur man använder dem!) i händelse av punkteringar.

UPPSAMLINGSBIL

Det kommer att finnas en bil på cykelbanan som plockar upp deltagare som av någon anledning tvingats bryta och inte själv kan ta sig tillbaka till växlingsområdet.

Skulle du behöva hjälp med transport tillbaka till arenan så meddela en funktionär vid en av vätskekontrollerna eller en stanna en domare på motorcykel så hjälper de dig.

Observera: det kan ta tid innan uppsamlingsbilen når fram till dig men för att det ska ske så snabbt som möjligt så stanna på den rapporterade platsen tills bilen kommer.

REGLER FÖR CYKELBANAN

- Drafting är inte tillåten (håll 12 meter framhjul till framhjulet). Undantaget är vid vätskestationerna då draftingregeln inte gäller.
- Med ca 500 m kvar på cyklingen så går banan över en smalare "Hängbro". Där är omkörning förbjuden. Draftingregeln på 12 m gäller inte på bron. Se bild i slutet på denna guide.
- Det är förbjudet att få langning i någon form utanför de officiella vätskestationerna och det är inte tillåtet att ta emot någon extern hjälp utifrån. Om du bryter mot dessa regler kommer du att diskvalificeras.
- INGEN mobiltelefon, musikspelare, hörlurar eller headset är tillåtna.
- Att kasta föremål (dricksflaskor, muggar, bananskal, förpackningsmaterial etc.) är endast tillåtet i nedskräpningszonen vid vätskestationerna av miljöskäl.
- Deltagare måste bära sin nummerlapp på ryggen eller tävlingsbälte med numret synligt bakifrån hela tiden under cykelmomentet.

CYKEL-/TIDSSTRAFF

Drafting bestraffas med 5 minuters tidsstraff. Domaren visar ett blått kort till deltagaren detta gäller. Tidsstraffet ska spenderas i straffboxen på det varvet som deltagaren fick sitt straff, strax före vätskestation 2 om du fick ditt straff under varv 1 och strax innan du kliver av cykeln vid växlingsområdet om du fick ditt straff under varv 2. Deltagaren själv ansvarar för meddela funktionären som står vid straffboxen att han/hon är där för att ta sitt straff så tiden kan starta. Deltagare som inte tar sitt tidsstraff diskvalificeras.

VÄXLING CYKLING TILL LÖPNING

Efter att ha avslutat cyklingen måste deltagarna själva ställa tillbaka sina cyklar på den plats som är tilldelad deras startnummer.

Deltagaren måste placera cykelutrustning (inklusive hjälmar) med sin cykel.

Deltagarna är sen redo för den avslutande löpningen. Det kommer att finnas en vätskestation redan efter ca 100 m löpning.

LÖPARBANA

ARMBAND

Strax efter vätskekontrollen som är 2,5 km in på löparbanan kommer ett armband att delas ut för varje varv deltagaren passerar. Det kommer att vara tydligt märkta bord med en färg per varv för att hjälpa deltagaren, funktionärer och åskådare att se när det är dags att vika in på upploppet mot mål när deltagaren är tillbaka på arenan för 4:e gången. Det är deltagarens skyldighet att veta hur många varv man sprungit. Arrangören har även tidtagningsmattor som gör att vi ser att alla sprungit rätt antal varv när resultaten granskas.

Vätskestationer på löparbanan.

Löparbanan på medeldistans består av 4 varv. Varje varv är 5,25 km och har 2 vätskestationer per varv belägna cirka 2,5 km från varandra.

VÄTSKESTATIONERNA HÄR KOMMER ATT ERBJUDA:

- Vatten (serveras i 125 ml muggar)
- Maurten Sportdryck (serveras i 125 ml muggar)
- Maurten Gel & Bars
- Bananer
- Coca Cola (serveras i 125 ml koppar)
- Toaletter
- Red Bull (kommer att serveras en gång varje varv vid 2,5 km i en utspädd formula med 50 % Red Bull och 50 % vatten).

LAYOUT FÖR VÄTSKESTATIONERNA PÅ LÖPNINGEN

Nedskräpningszon start > Vatten > Sportdryck > Gel > Banan > Bars > Coca Cola > Nedskräpningszon slutar

Sakta ner när du kommer till en vätskestation för att vara säker på att få det du vill ha.

Det kommer att finnas skyltar längs med vätskestationerna som visar vad som erbjuds.

Funktionärerna langar vätska i den takt det hinns med. Ta gärna det du själv önskar från borden.

Vänligen släng alla muggar, bananskal och annat skräp mellan skräpzonen startskylt och skräpzonen slutskylt.

DISTANSMARKERINGAR

Avståndsmarkörer kommer att placeras varannan km längs löparbanan.

REGLER FÖR LÖPARBANAN

- Deltagarna måste bära sina startnummer så det är synligt framifrån hela tiden, på bröstet eller i elastisk band runt midjan.
- Deltagarna får inte springa i bar överkropp. Dragkedjor framtill måste vara stängda upp till bröstbenet. Ev axelband måste sitta på båda axlarna.
- Deltagare som bryter mot reglerna för klädsel kan stoppas av domarna och beordras att korrigera sina kläder. Först då kan respektive deltagare fortsätta loppet. Om de inte följer ordern diskvalificeras de.
- Att få langning utanför de officiella vätskestationerna är inte tillåtet, likaså är det förbjudet att ta emot extern hjälp i någon form. Om du struntar i dessa regler kommer du att diskvalificeras.
- INGEN mobiltelefon, musikspelare, hörlurar eller headset är tillåtna.
- Att kasta föremål (dricksflaskor, muggar, bananskal, förpackningsmaterial etc.) är endast tillåtet i nedskräpningszonen vid vätskestationerna av miljöskäl.
- Mot slutet av löparbanans varv finns en straffbox där alla tidsstraff (30s per överträdelse) ska avtjänas för eventuella överträdelser som skedde när du inte var ute på cykelbanan (ej stängd eller tidigt öppnad hakrem, överträdelse vid på- och/eller avstigningslinjerna på cykelvägen, för tidigt avtagen våtdräkt efter simningen). Ett blädderblock vid varvning på arenan sätts upp mot löpriktningen för detta ändamål, på vilket startnumren för alla tävlande som drabbats av ett sådant tidsstraff visas. Det är de tävlandes ansvar att själva kontrollera om deras startnummer finns med på blädderblocket och att i så fall meddela en funktionär vid straffboxen och "avtjäna" sitt tidsstraff. En tävlande diskvalificeras om ett tidsstraff inte har avtjänats i straffboxen.

Repdragningstider: (Mätt från respektive start)

Simning: 1 TIMME 10 MINUTER

Simning och cykling: 5 TIMMAR 30 MINUTER

Totalt: 8 TIMMA

Utöver ovanstående repdragningstider kan tävlande plockas av banan av tävlingsläkaren eller tävlingsledarens bedömning.

Orsaker till detta kan inkludera, men är inte begränsade till; medicinska, oförutsedda, logistiska och eller tävlingsregelöverträdelser. Om en eller flera sträckor (simning, cykling, löpning) modifieras förbehåller sig tävlingsledaren rätten att meddela nya stopptider.

INFORMATION EFTER LOPPET

MÅLET

Vi ber alla deltagare att respektera målområdet och se till att firandet inte stör andra deltagares målgångsupplevelse. När du korsat mållinjen och pustat ut lite så tar du dig till återhämtningsområdet.

Du kommer efter målgång få en finishermedalj och en finisherströja.

Frukt och dryck (varma och kalla) kommer att serveras inom det angivna återhämtningsområdet.

Du kommer också att ha möjlighet till gratis massage (endast medeldistans). Vi ber dig att inte ta mat och dryck till familjemedlemmar och vänner utanför återhämtningsområdet.

Efter att ha lämnat återhämtningsområdet kommer du in i den mixade zonen. Här kan du umgås med dina supportrar och våra partners.

Efter att ha lämnat det mixade området kan du hämta upp din väska med överdrag och gå vidare till duscharna.

Tyvärr kommer du inte att kunna gå in i återhämtningsområdet igen när du har lämnat det. Kom ihåg att funktionärer och det medicinska teamet finns där för att hjälpa dig när som helst om du skulle behöva deras hjälp.

DUSCHAR & OMKLÄDNINGSOMRÅDE

Efter genomfört lopp erbjuder vi dig en varm dusch i vårt omklädningsområde (utomhus). Den ligger mellan Arenan och växlingsområdet.

DIREKTSÄNDNING

Livesändning kommer att finnas tillgänglig. För mer information se vår hemsida på tävlingsdagen.

DOPING

Dopingtester kommer att genomföras på ett urval av idrottare.

RESULTAT

Icke-officiella resultat och eventuella diskvalifikationer kommer att visas på www.eqtiming.com direkt efter att du avslutat ditt lopp.

Officiella resultat kommer att finnas tillgängliga online via www.challenge-vansbro.com och www.eqtiming.com så snart som möjligt efter loppet.

DISKVALIFIKATIONER OCH PROTESTER

Protesttid: 15 minuter efter att idrottaren passerat målgång eller brutit loppet.

Eventuella protester ska lämnas in via protestblankett till och betalning av en protestavgift på 500 SEK till tävlingsjuryn (Race Office) inom protesttiden.

THE CHAMPIONSHIP

Age Group deltagare som placerar sig bland de sex främsta premieras med en plats till THE Championship i Sanmorin. De sex bästa stafettlagen i kategorierna för män, kvinnor och mixade kommer att kvalificera sig till THE CHAMPIONSHIP. Läs mer om THECHAMPIONSHIP [här](#).

MASSAGE

För din bekvämlighet kommer massageservice att finnas tillgänglig före och efter evenemanget. Fredag 1 juli och lördag 2 juli kommer massage teamet att finnas på [Lokstallet Gym](#). Förbokning görs här: [Boka – WD Wellness](#)

Pre Race Massage: 40 min 500 SEK

När du har avslutat loppet (endast medeldistans), glöm inte att besöka massageteamet i återhämtningszonen, för din gratis massage.

PRISUTDELNING

Under eftermiddagen kommer det hållas två prisutdelningar. En för PRO klassen (Topp 6) och SM klasser (Topp3) samt en för Age Group (Topp 3) och RM klasserna (Topp 3). Prispengar, hederspriser och medaljer delas ut. ABUS hjälmpris för snabbaste cykelsplit (män/kvinnor) och Wahoo-klockorna för snabbaste växlingstider (t1+t2 herr/kvinnor).

Plats: Arena vid utomhusscenen (nära mållinjen)

Datum: 3 juli

Tid: 15:00 Prisutdelning PRO/Svenska mästerskapet Challenge Vansbro 2022

17.30 Prisutdelning Age Group/Riksmästerskap 35–39, 40,44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84 år Challenge Vansbro 2022

Om du inte har möjlighet att närvara vid prisutdelningen, vänligen meddela detta vid vårt tävlingskansli så ordnar vi hemtransport av ditt pris. Deltagaren står för eventuella fraktkostnader.

BORTTAPPADE SAKER

Uppsamling av borttappade saker kommer att finnas vid Tävlingskansliet.

Efter evenemanget, vänligen maila challenge@vansbrosimningen.se för att lokalisera eventuella saknade föremål. Fraktkostnader tillkommer.

MER INFORMATION

Ytterligare information kan fås på följande sätt:

Hemsida: www.challenge-vansbro.com

E-post: info@vansbrosimningen.se

ANHÖRIG OCH PUBLIKINFORMATION

För att se till att alla har en fantastisk dag ute på tävlingsbanan, uppmanas medföljande och åskådarna att:

- Se till att den tävlande har läst och förstått triathlonreglerna för detta lopp och har läst detta häfte noggrant.
- Se till att den tävlande har sin nummerlapp och tidtagningschip med sig på tävlingsdagen
- Utsätt INTE dig själv eller någon annan person i fara genom att befinna dig på områden med uppenbar risk för olycka. Kom ihåg att även om ett evenemang pågår står det inte över lagen och polisen kommer att övervaka allas säkerhet och välbefinnande för att säkerställa att alla får en trevlig dag.
- Kör eller spring INTE bredvid en tävlande på någon del av banan. Detta är extern hjälp och kan leda till diskvalificering av den tävlande.

YTTERLIGARE INFORMATION FÖR CHALLENGE VANSBRO MEDELSTANS STAFETT:

Tävlingsmaterialet hämtas ut av en lagmedlem i respektive lag, detta innebär att övriga lagmedlemmar kan vänta utanför tävlingskansliet.

Vid registrering får stafettlaget följande:

- Badmössa – obligatorisk att bära under simsträckan på tävlingsdagen.
- 2 klisterlappar till hjälmen (placerad på vänster och höger sida på hjälmen).
- 3 bagageetikett för era after race-väskor.
- 1 klisterlapp till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen).
- 3 Timing-chip.
- 2 nummerlapp (obligatorisk på cykel och löpsträcka).
- Biljett till pastamåltid 1 juli.
- Biljett till måltid efter loppet.
- Challenge Vansbro Slingbag.

Start: Söndag den 3 juli startar alla stafetter kl 09.20

Ålder: 18 år och äldre

Distans: 1900 m simning, 90 km cykling, 21 km löpning

Cykelincheckning: lördag 2 juli kl. 13.00–20.00

Utcheckning för cykel: söndag 3 juli kl. 10.00–18.00

Tävlingskartor: Se bilaga Challenge Vansbro medeldistans

STRÄCKA 1 – SIMMARE:

Före start: Placera din överdragskläder vid vår klädförvaring (Utomhusbassängen)

Start: stafetten startar kl 09.20

Växling till cykling: Simmaren tar sig upp till laget cykel vid växlingsområdet. Växling sker med handklapp vid cykelstället.

STRÄCKA 2 – CYKEL:

Före start: Placera din överdragskläder vid vår klädförvaring (Utomhusbassängen).

Start: Vänta vid cykelstället tills lagets simmare från sträcka 1 kommer till din cykel. Växling sker vid cykelstället genom handklapp. Led cykeln ut ur växlingsområdet genom anvisad utgång för cykel.

Målgång: Cykelsträckan avslutas först när du placerat din cykel på avsedd plats i växlingsområdet. Observera att om du överskrider tidsgränsen på 5 h 30 min för sim- och cykelsträckan, har tävlingsledaren rätt att ta bort ditt lag från loppet.

STRÄCKA 3 – LÖPNING:

Före start: Placera din överdragskläder vid vår klädförvaring (Utomhusbassängen).

Start: Vänta vid cykelstället tills lagets cyklist har placerat sin cykel på avsedd plats i cykelstället. Växling sker vid cykelstället genom handklapp. Spring ut ur växlingsområdet genom anvisad utgång för löpning.

Målgång: Laget får passera mållinjen tillsammans. Efter målgång får laget tillsammans njuta av välförtjänt service i vårt återhämtningsområde. Laget får efter målgång hämta ut sin finisher medaljer och sina finisher T-shirts.

YTTERLIGARE INFO FÖR AQUABIKE-DELTAGARE:

Vid registreringen får du följande:

- Badmössa – obligatorisk att bära under simsträckan på tävlingsdagen.
- 2 klisterlappar till hjälmen (placerad på vänster och höger sida på hjälmen).
- 1 bagageetikett för din after race väska.
- 1 klisterlapp till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen).
- 1 Timing-chip
- 1 nummerlapp (obligatorisk på cykel och löpsträcka).
- Biljett till pastamåltid 1 juli.
- Biljett till måltid efter loppet.
- Challenge Vansbro Slingbag.

Start: Söndag 3 juli startar alla aquabikers kl 09.10

Ålder: 18 år och äldre

Distans: 1900m sim, 90km cykel, löpning/jogg/promenad till mållinjen

Cykelincheckning: lördag 2 juli kl. 13.00–20.00

Utcheckning för cykel: söndag 3 juli kl. 10.00–18.00

Tävlingskartor: Se bilaga Challenge Vansbro medeldistans

Tävlingsavslutning: Målgång för Aquabike sker när du går in i växlingsområdet efter avslutad cykelsträcka. Placera din cykel på angiven plats i växlingsområdet. Ta dig sedan ut på löpbanan som de andra triathleterna gör och spring eller gå de sista 300 m till den ordinarie mållinjen och få din välförtjänta målgångsmedalj. Efter målgång kan du även hämta ut din finisher-T-shirt samt dricka och äta snacks i vårt återhämtningsområde.

YTTERLIGARE INFO FÖR CHALLENGE SPRINT:

Vid registreringen får du följande:

- Badmössa – obligatorisk att bära under simsträckan på tävlingsdagen.
- 2 klisterlappar till hjälmen (placerad på vänster och höger sida på hjälmen).
- 1 bagageetikett för din after race väska.
- 1 klisterlapp till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen).
- 1 Timing-chip.
- 1 nummerlapp (obligatorisk på cykel och löpsträcka).
- Biljett till måltid efter loppet.
- Challenge Vansbro Slingbag.

Start: Challenge Vansbro Sprint startar kl 16.00 den 2 juli

Ålder: 15 år och äldre

Distans: 750 m simma, 20 km cykling, 5,5 km löpning

Cykelincheckning: lördag 2 juli kl. 14.00–15.30

Utcheckning för cykel: lördag 2 juli kl. 17.30–20.00

Tävlingskartor: Se bilaga Challenge Vansbro Sprint

YTTERLIGARE INFO FÖR CHALLENGE TRYATHLON (INDIVIDUELLT):

Vid registreringen får du följande:

- Badmössa – obligatorisk att bära under simsträckan på tävlingsdagen.
- 2 klisterlappar till hjälmen (placerad på vänster och höger sida på hjälmen).
- 1 bagageetikett för din after race väska.
- 1 klisterlapp till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen).
- 1 Timing-chip
- 1 nummerlapp (obligatorisk på cykel och löpsträcka).

- Biljett till måltid efter loppet.
- Challenge Vansbro Slingbag.

Start: Fredag den 1 juli kl 17.30

Ålder: 11 år och äldre

Distans: 350 m simning, 7 km cykling (elcykel är ok), 2,5 km löpning

Cykelincheckning: fredag 1 juli kl. 16.00–17.00

Utcheckning för cykel: fredag 1 juli 18.30–20.00

Tävlingskartor: Se bilaga Challenge Vansbro Tryathlon

YTTERLIGARE INFO FÖR CHALLENGE TRYATHLON STAFETT:

Tävlingsmaterialet hämtas ut av en lagmedlem i varje lag, detta innebär att övriga lagmedlemmar kan vänta utanför tävlingskansliet.

Vid registrering får stafettlaget följande:

- Badmössa – obligatorisk att bära under simsträckan på tävlingsdagen.
- 2 klisterlappar till hjälmen (placerad på vänster och höger sida på hjälmen).
- 3 bagageetikett för era after race väskor.
- 1 klisterlapp till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen).
- 3 Timing-chip.
- 2 nummerlapp (obligatorisk på cykel och löpsträcka).
- 3 Biljetter till måltid efter loppet (endast företagslag).
- Challenge Vansbro Slingbag.

STRÄCKA 1 – SIMMARE:

Före start: Placera din överdragskläder vid er cykel

Start: stafetten startar kl 17:30

Växling till cykling: Simmaren tar sig upp till laget cykel vid växlingsområdet. Växling sker med handklapp vid cykelstället.

STRÄCKA 2 – CYKEL

Start: Vänta vid cykelstället tills lagets simmare från sträcka 1 kommer till din cykel. Växling sker vid cykelstället genom handklapp. Led cykeln ut ur växlingsområdet genom anvisad utgång för cykel.

Målgång: Cykelsträckan avslutas först när du placerat din cykel på avsedd plats i växlingsområdet efter avslutat cykelmoment.

STRÄCKA 3 – LÖPNING

Start: Vänta vid cykelstället tills lagets cyklist har placerat sin cykel på avsedd plats i cykelstället. Växling sker vid cykelstället genom handklapp. Spring ut ur växlingsområdet genom anvisad utgång för löpning.

Målgång: Laget får passera mållinjen tillsammans. Efter målgång får laget tillsammans njuta av välförtjänt service i vårt återhämtningsområde. Laget får efter målgång hämta ut sin finisher medaljer och sina finisher T-shirts (endast företagslag).

Start: Fredag den 1 juli startar alla stafetter kl 17.30

Ålder: 11 år och äldre

Distans: 350 m simning, 7 km cykling, 2,5 km löpning

Cykelincheckning: fredag 1 juli kl. 16.00–17.00

Utcheckning för cykel: fredag 1 juli 18.30–20.00

Tävlingskartor: Se bilaga Challenge Vansbro Tryathlon

KARTOR

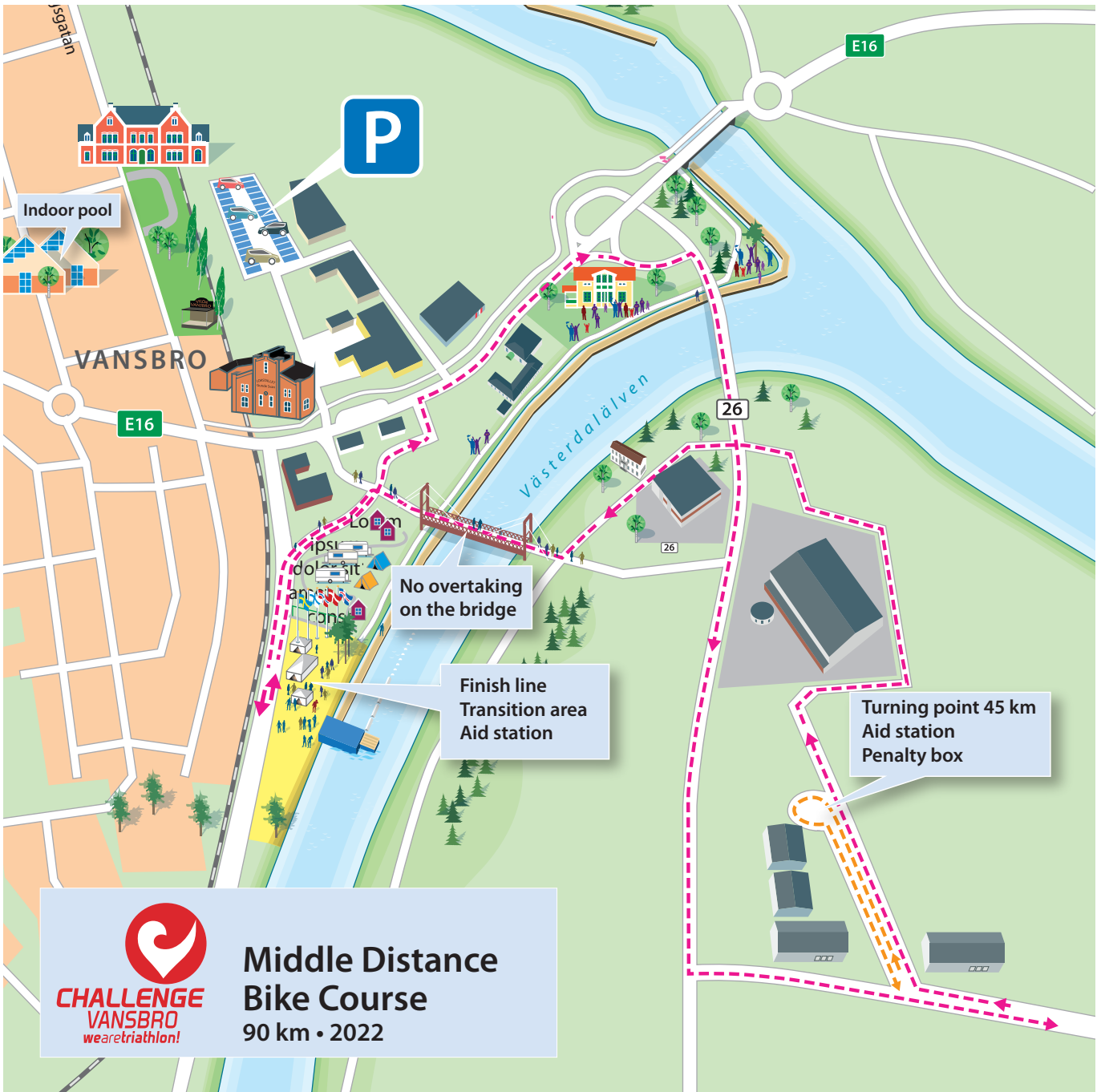


Karta Challenge Vansbro Medeldistans

Swim Course



Bike Course



Bike Course



Run Course



Karta Challenge Vansbro Sprint

Swim Course



Bike Course



Bike Course



Run Course



Karta Challenge Vansbro Tryathlon, Företags-/familjestafett

Swim Course



Bike Course



Run Course



Tryathlon
Swim/Run Course
 350 m/2,5 km • 2022