



Tävlings PM Challenge
Vansbro 2023

Tack till våra sponsorer

wahoo

BLACKROLL®


MAURTEN



ARK

Therabody

Innehåll

TIDPLAN FÖR EVENTET

Fredag 30 juni.....	4
Lördag 1 juli	4
Söndag 2 juli	4

BREV FRÅN DOMARNA	6
--------------------------------	---

FÖRE TÄVLING

Hitta till Vansbro	9
Deltagarchecklista	9
Eventinformation	9
Startlista	9
Parkering	10
Challenge Vansbro Sportbutik	10
Cykelservice	10
Medicinsk information	10
Sjukhus	10
Före eventträning	10
Simning	11
Cykel	11
Löpning	11
Triathlon licens	11
Deltagarregistrering	11
Tidtagningsinformation	12
Brutet lopp och tidtagningschip	12
Pastamål och afterracemåltid	14
Rekommenderad briefing för deltagare	14
Incheckning av cykel	14
Kontroller av cykel.....	15
Hjälmcheck in	15
Växlingsutrustning.....	15
Bag Drop (Din egen väska)	16

TÄVLINGSDAGSINFORMATION

Nummerlapp	17
Checklista för tävlingsdagen	17

INFORMATION ÖVER BANORNA

Uppvärmning i vattnet	19
Simbana	19
Cykelbana	20
Trafik	21
Distansmarkeringar	21
Teknisk support på cykelbanan	21
Uppsamlingsbil	21
Regler för cykelbanan	22
Cykel-/tidsstraff	22
Växling cykling till löpning	22
Löparbana	23
Distansmarkeringar	24
Regler för löparbana.....	24

INFORMATION EFTER LOPPET

Målet	26
Duschar och omklädningsområde	26
Liveresultat	26
Doping	26
Diskvalifikation och protester.....	26
The Championship.....	27
Massage	27
Prisutdelning	27
Borttappade saker.....	27
Mer information	27

ANHÖRIG- OCH PUBLIKINFORMATION

Ytterligare info Aquabikedeltagare	29
Ytterligare info Challenge Sprint	29
Ytterligare info Challenge Sprintstafett	30

KARTOR

Arena.....	32
Challenge Vansbro Kids	33
Challenge Vansbro Medeldistans	34-37
Challenge Vansbro Sprint	38-41

TIDSPLAN FÖR EVENTET

Följande tidtabell är det officiella evenemangsschemat för Challenge Vansbro 2023

FREDAG 30 JUNI

- 16.00–20.00 Tävlingskansli (registrering), Arena
- 16.00–20.00 Expo & Merchandise, Arena
- 16.00–20.00 Pastamåltid Challenge Vansbro Medeldistans, Restaurang Arena
- 19.30 Race briefing Challenge medeldistans PRO/Seniorklass på SM (på plats/online)
Hotell Flottaren konferensrum eller online

LÖRDAG 1 JULI

- 08.00–20.00 Tävlingskansli (registrering)
- 08.00 Växlingsområdet öppnar
- 08.00 Cykelservice öppnar, Arenan
- 10.00–20.00 Expo & Merchandise, Arena
- 11.00 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svensk Mästerskap Herrar
- 11.03 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svenska Mästerskap Damer
- 11.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – Riksmästerskap AG Herrar och Damer
- 11.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – Aquabike Herrar och Damer
- 11.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Motionsklass Herrar och Damer
- 11.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Para Herrar och Damer
- 14.30–16.00 Incheckning cykel, sprintdistans
- 15.40 Förväntad målgång för herrsegraren, medeldistans
- 16.00 Förväntad målgång för damvinnaren, medeldistans
- 16.30 Start Challenge Vansbro Sprint
- 14.00–20.00 Cykelutcheckning (måste visa upp nummerlappen)
- 19.20 Målet stänger
- 17.00 Prisutdelning PRO & SM Challenge Vansbro 2023, Arena (utescen)
- Varje hel timme Prisutdelning AG/RM Challenge Vansbro 2023, Arena (utescen)
- 12.00–23.00 After race mat, Arenarestaurang
- 17.30 och 21.00 Liveunderhållning, High Five, restaurangtält

SÖNDAG 2 JULI

- 08.00–20.00 Tävlingskansli (registrering)
- 10.00–16.00 Expo Merchandise
- 10.00 Start Vansbro 10K
- 12.00–13.30 Öppen start Vansbro Öppen Älv 3 km
- 13.00–14.30 Öppen start Vansbro Halvsim 1,5 km
- 13.00–14.30 Öppen start Vansbro Kortsim 1 km



Security Tech Germany

GAMECHANGER TT

ACCEPT NO LIMITS

Racetime! Finally it's here, the moment you have been waiting for so long. Hours of pain, sweat and dedication. In the fight for seconds and every single watt always at your side: The new ABUS GameChanger TT - uncompromisingly fast!

abus.com



Daniela Bleyerl - Three-time Ironman winner
and winner of Challenge Roth 2018

BREV FRÅN DOMARNA

Vi välkomnar dig till den 2:a upplagan av Challenge Vansbro 2023. 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 kan leda till diskvalificering.

ARK

AIM FORWARD

HIGH-PERFORMANCE WETSUITS

NO COMPROMISE

Developed in Sweden

NO COMPROMISE

ARK
MODEL GOAT ©ARK SPORTS INC

PROUD PARTNER OF VANSBROSIMNINGEN AND CHALLENGE VANSBRO 2023
WE'LL SEE YOU THERE OR AT [ARKSPORTS.COM!](https://www.arksports.com)

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 16.00 till 20.00 fredagen den 30 juni eller lördagen den 1 juli från 08.00 till en timme innan start.
- Se till att du vet var Race Briefing är, vilken tid den startar och var där i tid eller se den online (gäller endast PRO/Seniorklass på SM).
- [Kontrollera startlistan online](#) och se till att ditt namn, land och uppgifter är korrekta (om felaktiga kontakta tävlingskansliet på arenan eller maila oss på challenge@vansbrosimningen.se).
- 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.
- Se till att ni kikar och tagit del av den senaste informationen i vår PRE-RACE video som kommer ut den 28e juni på hemsidan och social medier.

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 27 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 Cykel och Längdspecialistens ARKs 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 Cykel och Längdspecialistens sportbutik fredag den 30 juni kl. 16.00–20.00, lördag den 1 juli kl. 08.00–20.00 samt söndag den 2 juli kl. 08.00–16.00. En begränsad ”sista minuten service” kommer också att finnas tillgänglig i växlingsområdet på tävlingsmorgonen kl. 08.00–11.00.

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 vara ambulerande på 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 försäkringskydd 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. Säkerhetsbojor kan köpas på vårt expoområde 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.

En kort sträcka genom ett fabriksområde (ca 1 km ut på cykelbanan) kommer att öppnas först på tävlingsdagen, men det går enkelt att cykla runt om man vill reka resten av 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. Löpbana kommer vara utmärkt från fredag den 30 juni. Dock kommer sträckan genom ett industriområde (ca 400 m) som ligger 1,1 km ut på varvet att öppnas först på tävlingsdagen, men det går enkelt att springa runt om man vill reka resten av banan.

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 2023. 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 försäkringsskäl. 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 30 juni mellan 16.00–20.00.
- Lördagen den 1 juli mellan från 08.00 till en timme innan din starttid.

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).

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
- 3 klisterlappar, med ditt startnummer, till hjälmen (höger/vänster/front)
- 1 bagageetikett för din after race väska
- 1 klisterlapp, med ditt startnummer, till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen)
- 1 Timing-chip (PRO 2-chip)
- 1 nummerlapp (obligatorisk på cykel och löpsträcka)
- Biljett till pastamåltid fredag 30 juni (endast medeldistans)
- Biljett till måltid efter loppet
- Challenge Vansbro Slingbag
- Biljett till afterraceunderhållningen med HighFive

TIDTAGNINGSPERMISSION

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, simsplit, cykelsplit, löpsplit 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 TIDTAGNINGSPERMISSION

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.



QUALIFY NOW!
19 May 2024

www.thechampionship.de



CHALLENGE VANSBRO PASTAMÅL & AFTER RACE MÅLTID

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

PASTA MÅLTID (ENDAST MEDELDISTANS):

Datum: Fredag den 30 juni

Tid: 16.00–20.00

Plats: Restaurang på Arenan

AFTER RACE MÅLTID:

Datum: Lördag 1 juli

Tid: 12.00–23.00

Plats: Restaurang på Arenan

Uppgradera din pastamåltid till en grillbuffé här:

<https://billetto.se/e/easyeat-forbokning-av-grillbufe-biljetter-820854>

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

OBLIGATORISK BRIEFING FÖR PRO/SENIOR SM DELTAGARE

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

REKOMMENDERAD PRE RACE VIDEO FÖR ALLA DELTAGARE (medeldistans)

Kommer ut på onsdagen den 28 juni på hemsidan och sociala medier

INCHECKNING AV CYKEL OCH HJÄLM

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

Din cykel checkas in i växlingsområdet den 1 juli kl. 08.00–10.00 för medeldistansen och kl. 14.30–16.00 för sprintdistansen.

Din cykel måste ha klisterlappen, med ditt startnummer, 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 1 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.

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 08.00 på tävlingsmorgonen
- Kontrollera luft i däcken och sätt fast energi och vätska på cykeln

SIMNING

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

CYKLING

- hjälm
- Klisterlappar, med ditt startnummer, på hjälmen
- Klisterlapp, med ditt startnummer, 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



Cykel & Längdspecialisten

Cyklar
Längdskidor
Förmånsbicyklar
Friluftsliv
Verkstad
m.m.



www.cykellangd.se

FALUN - LUGNET - SÄTER



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. 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.

11.00 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svenskt Mästerskap Herrar

11.03 Start Challenge Vansbro medeldistans – PRO/Svenska Mästerskap Damer

11.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – Age-group/RM Herrar och Damer

11.10 Start Challenge Vansbro medeldistans – Aquabike Herrar och Dam

11.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Para Herrar och Dam

11.20 Start Challenge Vansbro medeldistans – Motionsklass Herrar och Dam

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 vådräkten) 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 FÖR MEDELDISTANS

(Sprint ingen vätskestation på cyklingen)

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. Hjälプ funktionärerna att hjälpa dig genom att kommunicera vad det är du vill ha. Vänligen släng allt skräp och tomma flaskor mellan skräpzonens startskylt och skräpzonens slutskylt vid vätskestationerna. Allt som slängs utanför detta markerade område kommer att bestraffas med ett gult kort (30 s i straffboxen).

Cykelbanan har 4 vätskestationer

PLATS FÖR VÄTSKESTATIONER PÅ CYKELBANAN:

- Vätskestation 1 – KM 2
- Vätskestation 2 – KM 25
- Vätskestation 3 – KM 45
- Vätskestation 4 – KM 65

VÄTSKESTATION 1 OCH 3 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

VÄTSKESTATION 2 OCH 4 KOMMER ATT ERBJUDA:

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

LAYOUT FÖR VÄTSKESTATION 1 OCH 3 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.
- Efter ca 500 m ut på cykelbanan och med 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 hjälm) 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 2,5km in på löparbanan kommer ett armband att delas ut för varje varv deltagaren passerar. **Under de tre första varven kommer ett vitt armband delas ut. På det fjärde och sista varvet kommer ett RÖTT Challenge Vansbroband delas ut.** Banden hjälper funktionärer och åskådare att se när det är dags att springa in på upploppet vidare i mål. 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

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 TIMMAR

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.

RACE CALENDAR 2023

	ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA SPAIN, 22 APRIL 2023	MIDDLE		CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, 3 SEP 2023	OLYMPIC
	CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 22 APRIL 2023	LONG MIDDLE		CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 9 SEP 2023	LONG MIDDLE
	CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 23 APRIL 2023	MIDDLE		CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 17 SEP 2023	MIDDLE
	EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS FRANCE, 14 MAY 2023	MIDDLE		CHALLENGE SANREMO ITALY, 24 SEP 2023	MIDDLE
	SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 21 MAY 2023	MIDDLE		CHALLENGE BUDVA-MONTENEGRO MONTENEGRO, TBC SEP 2023	MIDDLE
	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 21 MAY 2023	MIDDLE		CHALLENGE SANTA MARTA COLOMBIA, 8 OCT 2023	MIDDLE
	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, 4 JUN 2023	LONG MIDDLE		CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 8 OCT 2023	OLYMPIC
	OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 4 JUN 2023	MIDDLE		CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 14 OCT 2023	MIDDLE
	CHALLENGE WALES WALES, 11 JUN 2023	MIDDLE		CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 21 OCT 2023	MIDDLE
	SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, 11 JUN 2023	MIDDLE		CHALLENGE EGNAZIA TRI ITALY, 21 OCT 2023	MIDDLE
	CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 11 JUN 2023	MIDDLE		CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 19 NOV 2023	MIDDLE
	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 18 JUN 2023	MIDDLE		CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 26 NOV 2023	MIDDLE
	DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 25 JUN 2023	LONG		CHALLENGE SALINAS ECUADOR, 10 DEC 2023	MIDDLE
	CHALLENGE VANSBRO SWEDEN, 1 JUL 2023	MIDDLE	2024		
	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 2 JUL 2023	MIDDLE		INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 17 FEB 2024	MIDDLE
	CHALLENGE TURKU FINLAND, 30 JUL 2023	MIDDLE		BCI CHALLENGE PUERTO VARAS CHILE, 17 MAR 2024	MIDDLE
	CHALLENGE DAVOS SWITZERLAND, 26 AUG 2023	MIDDLE		CHALLENGE RICCIONE ITALY, TBC MAY 2024	MIDDLE
	CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 2 SEP 2023	MIDDLE			
	CHALLENGE COQUIMBO-LA SERENA CHILE, 3 SEP 2023	MIDDLE			



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 finishergåva.

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.

Tyvär 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.

LIVERESULTAT

Loppet kommer att kunna följas via liveuppdatering via vår tidtagningsleverantör EQ timing på länkarna nedan:

Challenge Vansbro Medeldistans: <https://live.eqtiming.com/64587>

Challenge Vansbro Sprint: <https://live.eqtiming.com/64588>

Svenska Triathloncupen Sprint: <https://live.eqtiming.com/67661>

Aquabike: <https://live.eqtiming.com/64589>

Familjestafett: <https://live.eqtiming.com/67263>

Företagsstafett: <https://live.eqtiming.com/67264>

Icke-officiella resultat och eventuella diskvalifikationer kommer visas på dessa länkar direkt efter du avslutat ditt lopp. Officiella resultat kommer att finnas tillgängliga online via www.challenge-vansbro.com och www.eqtiming.se så snart som möjligt efter loppet.

DOPING

Dopingtester kommer att genomföras på ett urval av idrottare.

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 (tävlingskansliet) inom protesttiden.

THE CHAMPIONSHIP

Age Group deltagare som placerar sig bland de sex främsta premieras med en plats till THE Championship i Sanmorin. Läs mer om THECHAMPIONSHIP [här](#).

MASSAGE

För din bekvämlighet kommer massageservice att finnas tillgänglig före och efter evenemanget. Fredag den 30 juni till söndag den 2 juli kommer massageteamet att finnas på plats på arenan.

Boka din massage här: <https://wdwellness.se/boka/>

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 prisutdelningar varje hel timme för de klassiker där samtliga pristagare passerat mållinjen. Följande prisdjup kommer tillämpas: 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. Vätträcker från ARK (herr/dam) till snabbaste simtiden, ABUS hjälmpris för snabbaste cykelsplit (män/kvinnor) och Wahoo-klockorna för snabbaste växlingstider (t1+t2 herr/kvinnor).

Plats: Arena vid podiet nära storbildsskärmen (nära mållinjen).

Datum: 1 juli

Tid: Prisutdelning kommer att hållas varje hel timme från kl. 17.00 för de klasser där samtliga pristagare passerat mållinjen. Följande klasser får pris: PRO dam + herr. Age Group/Riksmästerskap 35–39, 40,44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84 år.

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: challenge@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.



Get used to it

Get your fueling right with Maurten Gels,
Drink Mixes and Solids.

Official fuel partner | maurten.com



YTTERLIGARE INFO FÖR AQUABIKE-DELTAGARE:

Vid registreringen får du följande:

- Badmössa – obligatorisk att bära under simsträckan på tävlingsdagen.
- 3 klisterlappar, med ditt startnummer, till hjälmen (placerade på höger/vänster/front på hjälmen).
- 1 bagageetikett för din after race väska.
- 1 klisterlapp, med ditt startnummer, till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen).
- 1 Timing-chip
- 1 nummerlapp (obligatorisk på cykel och promenad/löpsträckan in till målet).
- Biljett till pastamåltid 30 juni.
- Biljett till måltid efter loppet.
- Challenge Vansbro Slingbag.

Start: lördag 1 juli startar alla aquabikers kl. 11.10

Ålder: 18 år och äldre

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

Cykelincheckning: lördag 1 juli kl. 08.00–10.00

Utcheckning för cykel: lördag 1 juli kl. 12.00–20.00

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 målgåva 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.
- 3 klisterlappar, med ditt startnummer, till hjälmen (placerad på höger/vänster/front på hjälmen).
- 1 bagageetikett för din after race väska.
- 1 klisterlapp, med ditt startnummer, 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: lördag 1 juli startar Challenge Vansbro Sprint kl. 16.30

Ålder: 15 år och äldre

Distans: 400 m simning, 20 km cykling, 5,5 km löpning

Cykelincheckning: lördag 1 juli kl. 14.30–16.00

Utcheckning för cykel: lördag 1 juli kl. 17.30–20.00

Tävlingskartor: se bilaga Challenge Vansbro Sprint

Ingen omkörning på hängbron efter ca 500 m, vare sig på ut eller hemvägen. Ingen vätskekontroll under cykelmomenten på sprinten.

YTTERLIGARE INFO FÖR CHALLENGE SPRINTSTAFETT:

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.
- 3 klisterlappar, med ditt startnummer, till hjälmen (placerad på höger/vänster/front på hjälmen).
- 3 nummerlappar (obligatoriskt för cykel- och löpsträckan).
- 3 bagageetikett för era after race väskor.
- 1 klisterlapp, med ditt startnummer, till sadelstolpen på cykeln (fästes runt sadelstolpen).
- 3 Timing-chip.
- 2 nummerlappar (obligatorisk på cykel och löpsträcka).
- 3 Biljetter till måltid efter loppet (endast företagslag).
- 3 Challenge Vansbro slingbags.

STRÄCKA 1 – SIMMARE:

Före start: Placera din överdragskläder vid er cykel

Start: stafetten startar kl. 16.30 lördag den 1 juli

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.

Ingen omkörning på hängbron efter ca 500 m, vare sig på ut eller hemvägen. Ingen vätskekontroll under cykelmomenten på sprinten.

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 finishergåvor (endast företagslag).

Start: lördag den 1 juli startar alla stafetter kl. 16.30

Ålder: 11 år och äldre

Distans: 400 m simning, 20 km cykling, 5,25 km löpning

Cykelincheckning: lördag 1 juli kl. 14.30–16.00

Utcheckning för cykel: lördag 1 juli kl. 17.30–20.00

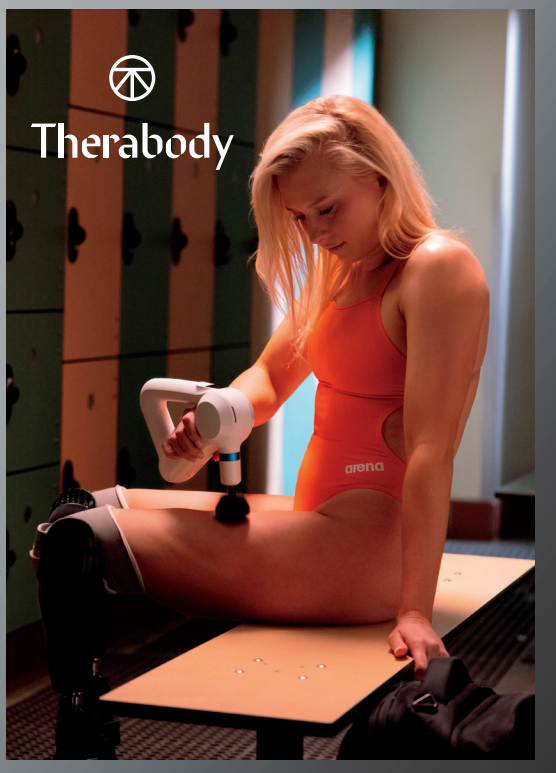
Tävlingskartor: se bilaga Challenge Vansbro Sprint

”

"So the triangle handle on the theragun is incredible because it truly allows you to reach those really hard spots. And I'm a swimmer. I have amazing flexibility in my shoulders, but at the same time they get tight because I'm just swimming lap after lap. So when I got out of practice and my muscles started to tense and get super sore, I just know that with the triangle handle, I've been able to reach all those really difficult spots that I can't get to myself. And I think that is one of my favorite details of the Theragun because it just allows me to just get all over my back, which I use my back a lot for what I do".

Jessica Long

Therabody atlet,
Professionell simmare och femfaldig världsmästare





Maps Challenge Vansbro Kids

Swim/run Course



Maps Challenge Vansbro Middle distance

Swim Course



Bike Course



Bike Course



Run Course



Maps Challenge Vansbro Sprint

Swim Course



Bike Course



Bike Course



Run Course

