



Vansbro Triathlon SPRINT 2024

Start PM för sprint & stafett



Senast uppdaterad den 12 juni 2024
Skriven av: Tävlingsledningen

TIDSSCHEMA	3
PRE-RACE VIDEO	4
HÄMTNING AV NUMMERLAPP	4
CHECKA IN CYKEL	4
DIN VÄXLINGSPLATS	4
OMBYTE, TOALETT OCH VÄSKINLÄMNING	4
UPPVÄRMNING	4
UPPVÄRMNING I VATTNET	5
TÄVLINGSDAGS	5
10 MIN INNAN DIN STARTTID – DAGS FÖR LINEUP	5
SIMNINGEN	5
VÄXLING TILL CYKEL	6
VÄXLING TILL CYKEL FÖR STAFETTDELTAGARE	6
CYKEL	6
VÄXLING TILL LÖPNING FÖR STAFETTDELTAGARE	8
LÖPARBANA	9
MÅLGÅNG	10
MÅLGÅNG FÖR STAFETTDELTAGARE	10
ÖVRIG INFORMATION	10
SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET	10
SJKVÅRD	11
ENERVIT BJUDER PÅ ENERGI	11
SKRÄPZONER	11
DUSCH OCH OMBYTE	11
MAT INGÅR FÖR DIG SOM TÄVLAR	11
PACKA IHOP DINA GREJER & HÄMTA DIN CYKEL	11
ARENAOMRÅDET	12
WiFi	13
SPORTBUTIK	13
MAT, FIKA OCH DRYCK	13
BOENDE	13
KOMMANDE INFORMATION	13
CHECKLISTA FÖR TÄVLINGSDAGEN	14
EVAKUERINGSPLAN & ÅTERSAMLINGSPLATSER	15

Välkommen till Vansbro Triathlon Sprintdistans

Vi hälsar nya som gamla besökare varmt välkomna till Dalarna och Vansbro Triathlon.

Det här dokumentet innehåller allt du behöver känna till inför årets tävling.

Tidsschema

Fredag 28 juni

16:00-20:00 Tävlingskansliet (registrering), Arena

Lördag 29 juni

08:00-20:00 Tävlingskansliet (registrering), Arena
08:00-10:30 Incheckning cykel, medeldistansen
08:00 Cykelservice öppnar, Arenan
10:00-20:00 Expo och Merchandise, Arenan
11:00 Start Vansbro Triathlon medeldistans – Senior/Junior Herrar och Damer
11:10 Start Vansbro Triathlon medeldistans – Age-Group Herrar och Damer
11:20 Start Vansbro Triathlon medeldistans – Aquabike Herrar och Damer
11:20 Start Vansbro Triathlon medeldistans – Motionsklass
12:00 Anmälan Vansbro Triathlon kids, Plasket (simbassängen på arenan)
12:40 Start Vansbro Triathlon Kids – Barn födda 2012-2019
14:00 Förväntat första målgång Aquabike
14:30-16:00 Incheckning cykel, sprintdistans
14:40 Förväntad målgång för herrsegraren, medeldistans
15:10 Förväntad målgång för damvinnaren, medeldistans
16:30 Start Vansbro Triathlon Sprint individuellt & stafetter
17:00 Prisutdelning Senior/Junior och Age-Group till och med H50-54 och D40-44, Målområdet
14:00-20:00 Cykelutcheckning (måste visa upp nummerlappen)
18:30 Prisutdelning alla Age-Groups från H55-59 och D45-49 samt ungdom och juniorklasserna från Svenska Triathloncupen på sprintdistansen, Målområdet
19:20 Målet stänger
12:00-20:00 After race mat, Arenarestaurang

Söndag 30 juni

08:00-16:00 Tävlingskansli (registrering), Arenan
10:00-16:00 Expo Merchandise
10:00 Start Vansbro 10K
12:30 Öppen start Vansbro Öppen Älv 3km
14:00 Öppen start Vansbro Halvsim 1,5km
15:00 Öppen start Vansbro Kortsim 1km

PRE-Race Video

Onsdag den 26 juni lägger vi ut en pre-race video på hemsidan och i våra sociala medier. Se till att ta del av den då den kommer innehålla den senaste information som eventuellt tillkommit sedan publiceringen av detta start PM. Videon kommer gälla sprinten, sprintstafetten och medeldistansen.

Hämtning av nummerlapp

Ditt startpaket hämtar du fredag kväll i tävlingsområdet mellan 16:00-20:00 eller från 08:00 på tävlingsdagen. **Du behöver ID-handling för att få ut din nummerlapp.**

Checka in cykel

På lördag eftermiddag ska du checka in din cykel i växlingsområdet från 14:30. Vid entrén till växlingsområdet kontrolleras din cykel, hjälm och nummerlapp. Se till så att cykeln är i toppform inför tävlingen så att du inte har några mekaniska problem. Cykelservice finns på plats i Cykel och Längdspecialistens sportbutik på arenan om något sista minuten problem skulle dyka upp innan incheckning.

Din cykel och hjälm ska vara märkt med ditt startnummer. I ditt startpaket finner du klistermärken som du använder till detta.

Incheckningen stänger kl 16:00 för sprint och sprintstafetten

När du gjort detta kan du inte ta ut cykeln före starten av tävlingen så testa växlar etc innan incheckning.

Din växlingsplats

Du letar upp din växlingsplats som har samma nummer som din nummerlapp. Väl framme organiserar du dig efter tycke och smak. Osäker hur du ska göra? Fråga den som står bredvid dig eller kontakta någon av våra funktionärer. Tänk på att inte ta upp för mycket plats. Egen plastlåda är tillåtet, genomskinlig eller vit. Lådan ska få plats i din egen växlingsyta, rek. mått 50x39x26cm

Ombyte, toalett och väskinlämning

Vid växlingsområdet finns möjlighet till ombyte (duschområdet) för de som behöver. Vi rekommenderar dock att du har dina cykel-/löpkläder på dig under våtdräkten så att du inte behöver tänka på detta moment. Testa gärna dina tävlingskläder några gånger under juni månad så du känner att allt fungerar.

Du finner toaletter i anslutning till växlingsområdet, finns också fasta toaletter inne poolområdet.

Du kan lämna din väska med överdragskläder som du behöver efter målgång i vårt förvaringsområde som är beläget vid växlingsområdet. Säkerställ att din väska tål regn då den inte förvaras under tak.

Förvaringsområdet kommer att bevakas av funktionärer. Värdefulla föremål som ryms i ett kuvert kan lämnas in i vår värdesaksinlämning på arenan.

Uppvärmning

Eventuell uppvärmning på cykel ska som tidigare nämnts genomföras innan du tar in cykeln i växlingsområdet. Simning kan du göra innan start i älven eller i vår 25 m bassäng. Bassängen ligger i anslutning till växlingsområdet.

Uppvärmning i vattnet

Det är okej att värma upp i vattnet fram till 16:20 för sprintdistansen och sprintstafetten.

Tävlingsdags

Starttider

16:30 Start Vansbro Triathlon Sprint & Sprintstafett

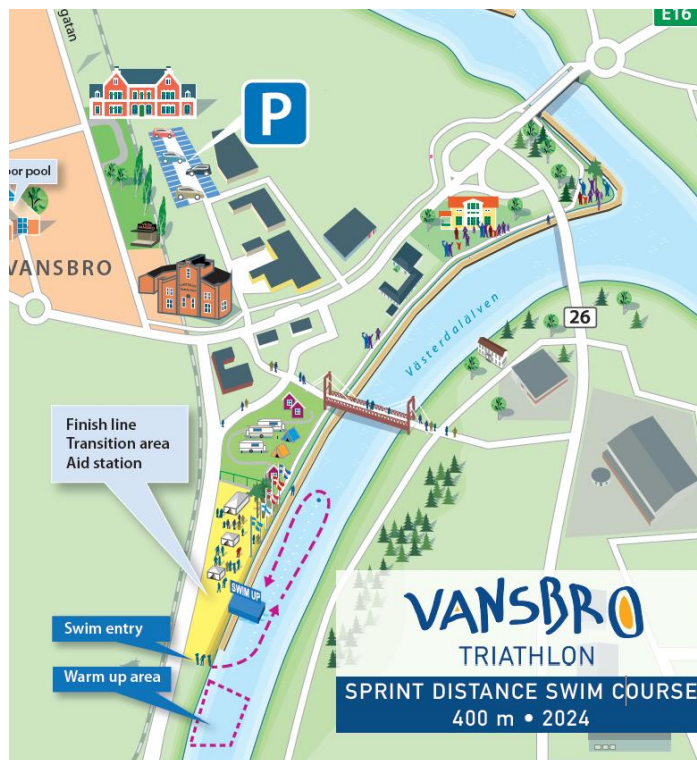
10 min innan din starttid – Dags för lineup

Alla klasser på sprinten och sprintstafetten har självseedning på land för att slippa onödig stress vid simstarten och ökad säkerhet. 10 min innan din start är det dags att ställa dig i kön och invänta starten. Är du trygg i simningen ställer du dig lite längre fram och är du osäker och vill vara säker på att få simma mer ostörd så ställer du dig längre bak.

Simningen

Alla klasser startar på land efter självseedningen enligt punkten ovan. När du går över startmattan som ligger precis innan du går ner i vattnet så startar din individuella tidtagning. Lycka till!

Du simmar en envarvsbana där du börjar med att simma nedström i 250m för att sen vända in på den klassiska Vansbrosimningens bana uppströms i älvkanten de sista ca 150m. Det ligger bojar vid vändpunkten. När du simmar nedströms så får du simma valfri väg men uppströms sista 150m så följer du alltså älvkanten upp innanför länsen närmast bryggorna. Målet för simningen är Vansbrosimningens klassiska målportal.



Särskilda regler kring simning:

- Våtdräkt i Vansbro Triathlon är obligatoriskt om vattentemperaturen är under 15,9 grader
- Inga hjälpmedel är tillåtna.
- Anvisad badmössa ska användas.
- Valfritt simsätt.
- Kortare vila vid följebåt/brygga är tillåten förutsatt att du är stilla.
- **Nummerlappen ska EJ vara på under simning, däremot ditt tidtagningschip**

För sprinten har vi ingen maxtid på simningen.

Växling till cykel

När du kommer upp från simningen, springer/går du tillbaka till växlingsområdet. Av med våtträkten, på med hjälm, skor, **din nummerlapp** m.m. Din utrustning ska placeras på din plats. Sprid inte ut dina grejer och respektera din grannes yta. Ta cykeln och gå till utfarten för cyklingen.

Du får hoppa upp på cykeln efter markeringen som vi gjort i asfalten, inte tidigare. **Nummerlappen ska vara vänd bakåt när du cyklar. Kom ihåg att kolla extra så ditt tidtagningschip sitter kvar runt fotleden innan du ger dig ut på cykeln så det inte fastnat i våtträkten när du tog av dig den.**

Växling till cykel för stafettdeltagare

Växling till lagets cyklist sker på er plats vid cykelstället genom handklapp

Cykel

Cykelbanan är 20 kilometer och cyklas 1 varv. Starten för cykelmomentet utgår ut från Vansbrosimningens målområde (också växlingsområde) över Västerdalälven med vändpunkt efter 10km.

På avsnittet ”Hängbron” råder **OMKÖRNINGSFÖRBUD** och neutraliserad, 10 m lucka gäller ej. Se bild nedan



Du cyklar 10km och vänder. **Detta gör du som kör sprinten och sprintstafetten alltså 1 gång.**

För sprintdistansen har vi ingen energistation så se till att du har med dig all energi och vätska du behöver för hela cyklingen, bla minst en fylld flaska med sportdryck på cykeln rekommenderas.

Har du som kör sprinten/stafetten fått något straff under cykelmomentet så avtjänar du det tidsstraffet i Straffboxen som ligger precis innan du kliver av cykeln och går in i växlingsområdet.



Viktigt om cyklingen:

- Vi förväntar oss **Sportmanship** och ettpräglat säkerhetstänk. Olyckor kan genom detta undvikas. Ta inga onödiga risker. Räkna med att det kommer att bli en del ofrivilliga köer emellanåt, ha då tålamod.
- I korsningar och i övrigt där koner är utställda skall du cykla **TILL HÖGER** om dessa. Trafikvakter finns på plats för att underlätta i korsningar.
- Vanliga **trafikregler** gäller och var uppmärksam då vägen är öppen för trafik.
- **Egen langning** av vätska är bara tillåtet i anslutning till de officiella kontrollerna som finns för medeldistans.
- Banan är väl markerad med skyltar som sitter vid vägkanten samt med pilar i vägbanan.
- **Drafting** (att ta hjälp av framförvarande cyklist) är förbjudet. Det måste vara en lucka (framhjul till framhjul) till framförvarande cyklist på minst 10 meter på sprinten/stafetten.
- **Ingen musikutrustning** får bäras eller användas under cykelmomentet (eller löpningen)
- Nummerlappen ska bäras bakåt under cyklingen på ryggen eller bakåt i ett nummerlappsbalte.

OBS! Detta är den del av draftingregeln som flest deltagare missförstår. När bakomvarande cyklist framhjul passerar ditt eget framhjul är du att betrakta som omkörd! Du måste då aktivt slå av på farten och falla tillbaka till ett avstånd av 10 eller 12 meter beroende på distans inom fem (5) sekunder. Du får alltså inte öka eller bibehålla farten i syfte att inte bli omkörd, då åker du dit för blocking.

- Punktering eller andra **fel på cykeln skall åtgärdas av dig själv**. Du får alltså inte ta hjälp av någon. Se till så att du har en extra slang, pump, skum och verktyg med dig ifall att du behöver fixa cykeln.
- Vansbro **Räddningsstation**. I anslutning till cykelbanan ligger Vansbro Räddningsstation. OM det blir uttryckning är det viktigt att du följer instruktionerna från våra funktionärer.

Växling till löpning

Cyklingen klar, bra jobbat! En gren kvar. Inför växlingen, ta ner farten ordentligt när du närmar dig växlingsområdet. **Glöm INTE det rådande OMKÖRNINGSFÖRBUDET över Hängbron**

Kliv av cykeln på anvisad plats strax före växlingsområdet, spring/gå till din växlingsplats, knäpp upp hjälmen först när du hängt tillbaka din cykel på din plats för att undvika ett tidsstraff, på med löparskorna och iväg.

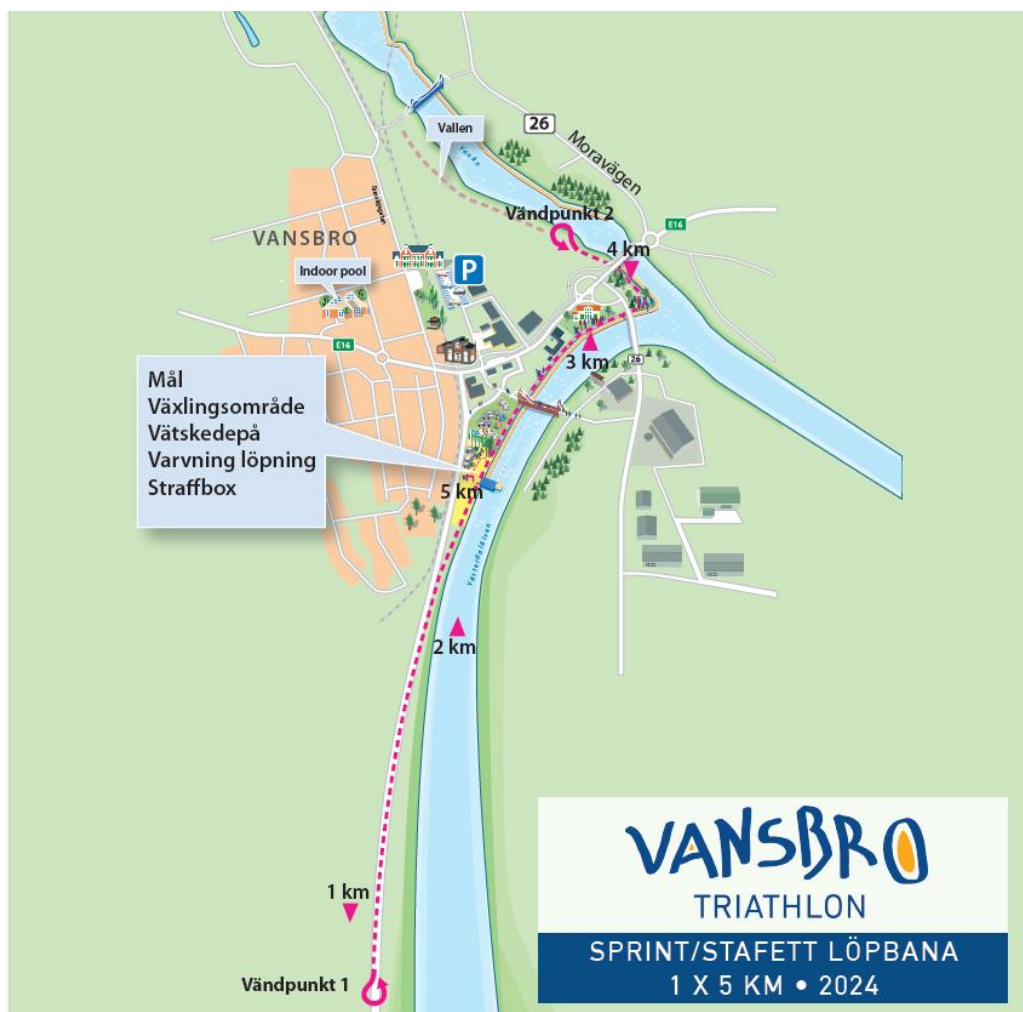
Växling till löpning för stafettdeltagare

Efter att ha cyklisten hängt tillbaka sin cykel på avsedd plats så sker växlingen till löparen genom handklapp och löparen lämnar växlingsområdet vid anvisad utgång.

Löparbana

Sprintdistans/sprintstafetten:

Löparbana för sprintdistans och stafetterna är 5km (1 varv). Banan går i huvudsak efter Västerdalälven och Vanån. Underlaget är grusväg. Observera att vändpunkt 2 sker på vallen strax efter att du sprungit under broarna. Det kan förekomma löpare som deltar i medeldistansloppet som kommer att passera förbi vändpunkt 2 då deras vändpunkt ligger längre bort. **Det är varje deltagares eget ansvar att förvissa sig om banans sträckning.**



Energi och vätska finns efter ca 2.5km och sen vid målgång. Egen langning får enbart ske i anslutning till denna officiella kontroll.

Viktigt om löpningen:

- Ingen musiktröstning för bäras eller användas under löpningen (eller cyklingen)
- Nummerlappen ska bäras väl synlig på framsidan av kroppen under löpningen.
- Deltagare som får ett straff under löpmomentet avtjänar detta straff direkt på plats av domaren anvisat område.

Målgång

Efter det efterlängttade upploppet på det klassiska Vansbrosimningen arena bjuder vi på ett målområde där du kan njuta av din mycket välförtjänta medalj, ta något enkelt att äta och dricka och insupa stämningen och snacka med andra tävlande och publik. GRATTIS, DU FIXADE DET!!!!

Målgång för stafettdeltagare

Givetvis är det helt okej att simmaren och cyklisten springer med sin löpare in på upploppet och firar känslan att passera mållinjen tillsammans!!

Övrig information

Svenska Triathlonförbundet

Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för triathlon. Du kan hitta regler på <https://www.svensktriathlon.org/tavling/tavlingsregler>

Disciplinregler

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

Diskvalifikation kan ske enligt följande grunder:

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

Sjukvård

Under tävlingen finns sjukvårdspersonal på plats.

Enervit bjuder på Energi

Enervit serverar sportdryck, bars, vatten, bananer, cola och chips vid vätskestationen på löpningen.

Kom ihåg att börja cykelsträckan med vätska och energi på cykeln för hela cykelsträckan om du kör sprinten och sprintstafetten då sprinten inte har någon vätskestation på cyklingen.

Skräpzoner

Vansbro Triathlon verkar för att vår tävling ej skall skräpa ned. Av den anledningen så finns det tydliga skräpzoner efter banan där allt skräp kastas, tex barpapper, gelförpackningar, cykelflaskor eller utrustning. Kastar du något utanför dessa zoner kommer du att få ett tidsstraff. Om du bryter mot denna regel och får ett **gult kort** som straff så ska du stanna vid nästa Straffbox på cykeln och enligt domarens anvisningar på löpningen. Detta straff är 30 sekunder för medeldistans och 10 sekunder för sprintdistans. Kom ihåg att det är ditt ansvar att se till att du avtjänar detta straff.

Dusch och ombyte

I anslutning till växlingsområdet finns varma duschar och omklädning (utomhus) där du byter om.

Mat ingår för dig som tävlar

Mot uppvisande av ditt **tidtagningschip** (som du får i startkuvertet) kan du hämta ut din mat och dryck i restaurangen i direkt anslutning till målområdet.

Packa ihop dina grejer & hämta din cykel

När du känner dig redo går du in i växlingsområdet och plockar ihop dina saker. Här behöver du ha din nummerlapp för att få ut din cykel, skickar du någon anhörig så behöver alltså denna person ta med din nummerlapp. detta för att ingen ska kunna stjäla din cykel. Ta en extra titt runt platsen så att du inte glömmer något i onödan.

Arenaområdet



WiFi

Gratis Wifi finns i målområdet att koppla upp sig mot.

Sportbutik

Cykel & Längdspecialisten har en sportbutik i anslutning till restaurangtältet. Där finner du ett utbud av sport och friluft produkter. Cyklar och reservdelar samt cykelservice finns också att tillgå.

Mat, fika och dryck

Vi har en restaurang på arenan där medföljande kan köpa mat, dryck och fika. I våra kiosker finns pizzalices, korv, hamburgare, toast och dricka. Finns även glasskiosker på arenan.

Boende

Se Vansbrosimningens hemsida [Resa, bo & göra | Vansbrosimningen](#) för tips och bokning.

Kommande information

För löpande information och uppdateringar håll koll på hemsidan <http://vansbrosimningen.se> och följ oss gärna på Facebook och/eller Instagram också.

Kontaktuppgifter till Vansbro Triathlon:

Arrangör:	Vansbrosimningen
Tävlingsledare:	Clas Björling, 070-355 80 37
Kansliet:	0281-106 22, info@vansbrosimningen.se

Avslutningsvis:

Som ni ser när ni nu läst igenom start PM:et så kommer både de som njuter lite extra länge på medeldistansen och de som kör sprintdistansen att vara ute på löparbanan samtidigt, detta väljer vi att göra för att höja stämningen och folkfesten till max. Men detta gör det ju extra viktigt för er deltagare att ha koll på vilken distans ni kör, antalet varv osv innan ni svänger in på det efter längtade upploppet och tar emot publikens jubel.

Varmt Välkomna Önskar Clas Björling och övriga från tävlingsledningen

CHECKLISTA FÖR TÄVLINGSDAGEN

VÄXLINGOMRÅDET

- Kansliet och växlingsområdet öppnar kl 14.30 på tävlingsdagen
- Kontrollera luft i däcken och sätt fast energi och vätska på cykeln

SIMNING

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

CYKLING

- Cykel
- Cykelhjälm
- Klisterlappar, med ditt startnummer, på hjälmen
- Klisterlapp, med ditt startnummer, på sadelstolpen
- Cykelskor (eller springskor)
- Nummerlapp med eventuellt nummerlappsbälte
- Solglasögon
- Strumpor
- Kläder efter väder
- Energi och dricka

LÖPNING

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

Evakueringsplan & Återsamlingsplatser

