



Vansbro Triathlon 2025

Start PM för medeldistans och aquabike



Senast uppdaterad den 24 april 2025

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
CYKEL	6
LÖPARBANA	9
GUMMIBAND PÅ LÖPNINGEN	10
MÅLGÅNG	10
MÅLGÅNG AQUABIKE	10
ÖVRIG INFORMATION	10
SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET	10
SJKVÅRD	11
UMARA BJUDER PÅ ENERGI	11
SKRÄPZONER	11
DUSCH OCH OMBYTE	11
MAT INGÅR FÖR DIG SOM TÄVLAR	11
KL. 16:45 RESPEKTIVE 18:00 ÄR DET PRISUTDELNING I MÅLOMRÅDET	11
PACKA IHOP DINA GREJER & HÄMTA DIN CYKEL	12
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

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 27 juni

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

Lördag 28 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 / 11:03 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 Motion
11:20 Start Vansbro Triathlon medeldistans – Motionsklass Herrar och Damer
12:00 Anmälan Vansbro Triathlon kids, Plasket (simbassängen på arenan)
12:40 Start Vansbro Triathlon Kids – Barn födda 2013-2020
14:00 Förväntat första målgång Aquabike
14:30-16:00 Incheckning cykel, sprintdistans
14:45 Förväntad målgång för herrsegraren, medeldistans
15:10 Förväntad målgång för damvinnaren, medeldistans
16:25 Start Vansbro Triathlon Ungdom & Junior Svenska Cupen
16:30 Start Vansbro Triathlon Sprint individuellt & stafetter
16:30 Start Vansbro Triathlon Retroklass
Ca 16:45 Prisutdelning Medeldistans Senior Dam & Herr
14:00-20:00 Cykelutcheckning (måste visa upp nummerlappen)
18:00 Prisutdelning alla Age-Groups medeldistans samt ungdom och juniorklasserna från Svenska Triathloncupen på sprintdistansen,
19:20 Målet stänger
12:00-20:00 After race mat, Arenarestaurang

Söndag 29 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 25 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 morgon från 08:00 kan du som deltar på medeldistansen checka in din cykel i växlingsområdet och deltar du på sprinten så kan du checka in från 14:30. Vid entrén 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 sportbutiken 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 10:30 för medeldistans och 16:00 för sprint (alla klasser) 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 10:50 för medeldistansen (alla klasser)

Tävlingsdags

Starttider

- 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 motionsklass
- 11:20 Start Vansbro Triathlon medeldistans – Motionsklass

10 min innan din starttid – Dags för lineup

Alla klasser på medeldistansen, 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. Detta gäller inte tävlingsklasser som startar kl 11:00 där starttiden starter vid startsignaler. Lycka till!

Medeldistans:

Du simmar en envarvsbana där du börjar med att simma nedström i ca 1000m för att sen vända in på den klassiska Vansbrosimningens bana uppströms i älvkanten de sista ca 900m. Det ligger bojar vid vändpunkten. När du simmar nedströms så får du simma valfri väg men uppströms sista 900m så följer du alltså älvkanten upp innanför länsen, närmast bryggorna. Målet för sim momentet är Vansbrosimningens klassiska målportal



Särskilda regler kring simning:

- Våtdräkt i Vansbro Triathlon är obligatoriskt om vattentemperaturen är under 16 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**

Maxtid på simningen få medeldistansen är **1 h och 15 minuter för senior/junior och 1 h och 45 minuter för övriga klasser.**

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.**

Cykel

Medeldistans:

Cykelbanan är 90 kilometer, platt och snabb och cyklas på en tvåvarvsbana. Starten går ut från Vansbrosimningens målområde (också växlingsområde) över Västerdalälven med vändpunkt i närheten av Heden/Nås. Åk gärna till Vansbro och testa den innan tävlingen om du vill.

På avsnittet "Hängbron" råder OMKÖRNINGSFÖRBUD och neutraliserad, 12m lucka gäller ej. Se bild nedan



Du cyklar sen ut 22,5 km och vänder. **Detta gör du som kör medeldistans 2 gånger.**

Energistation finns vid vändpunkten efter ca 22,5km, vid varvpunkten efter 45km och vid vändpunkten efter ca 65km. Se till att du har 2 st fyllda flaskor på cykeln första varvet samt egna gels och energibars för hela cyklingen. När du närmar dig energistationen så finns det ett markerat område där du slänger skräp och dina tomma flaskor (Nej, du får ej tillbaka de flaskor du slänger).

I anslutning till energistationen vid 45km ligger Straffbox 1 (vid växlingsområdet ligger Straffbox 2)



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 12 meter på medeldistansen och 10 meter på sprinten/stafetten.
- Vid **omkörning** får du ligga närmare framförvarande cyklist under max **25 sekunder**. Blir du omkörd har du 5 sekunder på dig att falla tillbaka de 10 eller 12 metrarna. Domare kontrollerar att regeln följs från MC.
- Om 10 eller 12-meters regeln inte följs visar domaren **blått kort (= varning)**. Om varningen inte respekteras kan **rött kort (=diskvalificering)** ges. Vid blått kort skall du stanna i straffbox (se nedan) för att få ett tidstillägg.
- **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 cyklists 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.

- **Straffbox.** Om du får **blått** kort (drafting) under cyklingens första varv för medeldistansen ska du stanna när du kommer till Straffboxen som ligger i anslutning till vätskekontrollen efter 45km. Skulle du få ett blått på andra varvet eller ni som kör sprinten/stafetten så avtjänas detta straff i straffboxen som ligger precis innan du kliver av cykeln för att gå in i växlingsområdet. Kom ihåg att det är din skyldighet att komma ihåg att ta ditt straff i kommande straffbox. Du står stilla i 5 minuter om du kör medeldistans och 1 minut om du kör sprintdistans. I straffboxen måste du kliva av cykeln och stå med båda fötterna på samma sida om cykeln, först då startar tidtagningen för straffet. Invänta därefter klartecken för start från funktionären. I Straffboxarna på cyklingen ska också straff för nerskräpning tas **(gult kort)**. Där gäller 30 sekunder för medeldistans och 10 sekunder för sprint distansen.
- 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 varvningsområdet för 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.

Löparbana

Medeldistansen springer **3 varv** på en bana som mäter ca 7km. Banan går i huvudsak efter Västerdalälven och Vanån. Underlaget är grus samt asfalt. Observera att sprintdistansens andra vändpunkt sker på vallen efter ca 2.5km så annan bana tillbaka än medeldistansen, detta kommer vara väl utmärkt men det är varje deltagares eget ansvar att förvissa sig om banans sträckning.



Vätska (sportdryck, vatten, cola och banan) finns med ungefär med 2.5km mellanrum. Egen langning får enbart ske i anslutning till dessa officiella kontroller.

Gummiband på löpningen

(endast medeldistans)

I samband med vändpunkten i Saltvik (ca 4,7km) kommer ett armband att delas ut till er som kör medeldistansen. Detta armband är till för att hjälpa er hålla koll på antal varv ni sprungit. **För er som kör medeldistansen så kommer ni få ett helt vitt neutralt band de första 2 varven för att sen på de 3:e och sista varvet få ett band i en annan färg.** Banden hjälper dig själv, funktionärer och publik att se vilket varv du är på och framför allt när det är dags att vika in mot målet efter avslutat sista varv och njuta av publikens jubel. Det är dock deltagarens skyldighet att veta hur många varv man sprungit. Arrangören har givetvis även tidtagningsmattor som gör att vi ser till att alla sprungit rätt antal varv när resultaten granska.

Viktigt om löpningen:

- Ingen musiktrustning 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 efterlängtrade 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 Aquabike

Målgång för Aquabike sker när du går in i växlingsområdet efter avslutad cykelsträcka, då stannat er totaltid för ert lopp. Men placera din cykel på angiven plats i växlingsområdet. Ta dig sedan ut på löpbanan ur växlingsområdet som de andra triathleterna gör men vik direkt vänster när du kommer ut växlingsområdet för att ta dig mot målet och spring eller gå de sista 300 m till den ordinarie mållinjen och få din välförtjänta målgångsmedalj. Tips är att ta på sig skor då det är grus de sista 300m till mållinjen! Viktigt alltså att du inte följer med de deltagarna som kör medeldistans eller sprinten ut på löpningen då de viker höger direkt efter växlingsområdet och springer ca 2,5km innan de passerar målområdet. Ni som kör aquabike ska alltså ta er direkt till målet för att få er medalj och publiken hejarop!

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.

Umara bjuder på Energi

Vid våra depåer finns sportdryck, vatten, bananer på cyklingen (för medeldistans och aquabike) och på löpningen finns även Cola att tillgå (även till sprinten). Observera att det **inte** serveras bars eller gel vid våra depåer. Detta måste deltagarna själva ta med sig.

Kom ihåg att börja cykelsträckan med vätska och energi på cykeln för hela cykelsträckan om du kör sprinten och sprintstafetten och för de första 22,5km om du köra medeldistans. Vätskekontrollen efter 22,5km och ca 65km serveras bara vatten och sportdryck så se till att ha med dig tillräckligt med fast energi på cykeln så du klarar dig till vätskestationen efter 45km där bananer också serveras. Vill du ha energibars eller gels så måste du ta med dom själv.

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 vid registrering) kan du njuta av vår varma mat och kall dryck i restaurangtältet i direkt anslutning till målområdet.

Kl. 16:45 respektive 18:00 är det prisutdelning i målområdet

Prisutdelningen för medeldistansen kommer äga rum i anslutning till målområdet kl 16:45 för topp 3 i tävlingsklasserna senior dam & herrklass.

Kl 18:00 kör vi ytterligare en prisutdelning för topp 3 i alla Age-Group klasser samt för ungdomarna och juniorerna i Svenska Triathloncupen på sprintdistansen. 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.

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

En sportbutik finns i anslutning till restaurangtältet. Där finner du ett utbud av sport och friluft produkter. Cyklar och reservdelar samt cykelservice finns också att tillgå. Speedo finns på plats på arenan och erbjuder försäljning av simglasögon, simtrustning och snygga badkläder!

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, clas.bjorling@vansbrosimningen.se
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 tävlingsledningen

CHECKLISTA FÖR TÄVLINGSDAGEN

VÄXLINGOMRÅDET

- Kansliet och 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).
- 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 (gels och bars) och dricka

LÖPNING

- Löparskor
- Solglasögon
- Keps
- Nummerlapp
- Strumpor
- Kläder efter väder
- Energi (gels och bars) & dricka

Evakueringsplan & Återsamlingsplatser

