



VANSBRO

TRIATHLON



Vansbro Triathlon 2026

Start PM för Olympisk distans och aquabike



Senast uppdaterad den 1 juni 2026
Skriven av: Tävlingsledningen

TIDSSCHEMA	3
PRE-RACE VIDEO	4
NUMMERLAPP	4
CHECKA IN CYKEL.....	4
CYKELMEKANIKER	4
DIN VÄXLINGSPLATS	4
OMBYTE, TOALETT OCH VÄSKINLÄMNING	4
UPPVÄRMNING	5
UPPVÄRMNING I VATTNET	5
TÄVLINGSDAGS OLYMPISK DISTANS	5
10 MIN INNAN DIN STARTTID – DAGS FÖR LINEUP.....	5
SIMNINGEN - STARTEN	5
VÄXLING TILL CYKEL	6
CYKEL	7
LÖPARBANA.....	9
MÅLGÅNG	10
MÅLGÅNG AQUABIKE	10
ÖVRIG INFORMATION	11
SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET	11
SJKVÅRD.....	11
UMARA BJUDER PÅ ENERGI.....	11
SKRÄPZONER	11
DUSCH OCH OMBYTE.....	11
MAT INGÅR FÖR DIG SOM TÄVLAR.....	12
RESULTAT	12
KLOCKAN 16:15 ÄR DET PRISUTDELNING I MÅLOMRÅDET.....	12
PACKA IHOP DINA GREJER & HÄMTA DIN CYKEL.....	13
ARENAOMRÅDET.....	13
WiFi.....	14
SPORTBUTIK	14
MAT, FIKA OCH DRYCK.....	14
BOENDE	14
KOMMANDE INFORMATION	14
CHECKLISTA FÖR TÄVLINGSDAGEN.....	15
EVAKUERINGSPLAN & ÅTERSAMLINGSPLATSER	16

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 26 juni

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

Lördag 27 juni

08:00-18:00 Tävlingskansliet (registrering), Arena
08:00-18:00 Expo och Merchandise, Arenan
08:30-10:00 Incheckning cykel, Sprint & Stafett
08:30-11:30 Incheckning cykel Olympisk distans/Aquabike
10:27 Start Vansbro Triathlon Sprint Ungdom & Junior Svenska Cupen
10:30 Start Vansbro Triathlon Sprint individuellt & stafetter
12:00 Start Vansbro Triathlon Olympisk SM Elitklasser – Herrar och Damer
12:04 Start Vansbro Triathlon RM Olympisk – Age-Group Herrar
12:07 Start Vansbro Triathlon RM Olympisk – Age Group Damer
12:10 Start Vansbro Triathlon – Olympisk Motionsklass & Aquabike motionsklass
12:50 Start Vansbro Triathlon Kids (anmälan sker www.vansbrosimningen.se fram till kl 12:30)
Ca 13:00 Prisutdelning ungdom och juniorklasserna Svenska Triathloncupen på sprintdistansen.
13:20 Förväntat första målgång Aquabike
13:55 Förväntad målgång för herrsegraren, SM klass
14:05 Förväntad målgång för damsegraren, SM Klass
Ca 16:15 Prisutdelning Olympiskdistans Elit SM klass Dam & Herr, RM Age Group
12:30-17:30 Cykelutcheckning (måste visa upp nummerlappen)
10:00-18:00 Afterrace mat, Arenarestaurang

Söndag 28 juni

07:30-18:00 Tävlingskansli (registrering), Arenan
08:00-18:00 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 24 juni lägger vi ut en pre-race video på www.vansbrosimningen.tv och i våra sociala medier (Vansbro Triathlon). Se till att ta del av den då den kommer innehålla den senaste information som eventuellt tillkommit sedan publiceringen av start PM. Videon kommer gälla sprinten, sprintstafetten och olympiska distansen.

Nummerlapp

Ditt startpaket hämtar du från fredag den 26 juni i tävlingsområdet mellan 16:00-20:00 eller från 08:00 på tävlingsdagen. **Du behöver ID-handling för att få ut din nummerlapp.** Tävlare i SM-elitklassen (senior) som har namn tryckt fram och bak på tävlingsdräkten behöver inte använda nummerlappen. I alla andra klasser (Age-Group och motionsklass) måste nummerlapp användas under cykel- och löpmomentet. I ditt startpaket finns följande material:

- Nummerlapp
- Badmössa
- Sticker för kroppsmärkning (endast senior elitklass)
- Klisterlapp till hjälm, cykel och väska
- Tidtagningschip
- Slingbag

Checka in cykel

På lördag morgon från 08:30 kan du som deltar på standard (olympisk) distansen & aquabike checka in din cykel i växlingsområdet. Incheckningen stänger 11:30 för standard (olympiska) distans. Vid incheckningen kontrolleras din cykel, hjälm och nummerlapp. Se till så att cykeln är i toppform inför tävlingen och att du inte har några mekaniska problem. Behöver du hjälp av cykelmekaniker, se avsnittet nedan. För elitklasserna (senior dam/herr) kontrolleras även namntrycket fram och bak på dräkten.

Din cykel och hjälm ska vara märkt med ditt startnummer. I ditt startpaket hittar du klistermärken som du använder till detta. När du checkat in din cykel kan du inte ta ut cykeln före starten av tävlingen. Se därför till att testa växlar etc innan incheckning.

Cykelmekaniker

Cykelmekaniker finns på plats vid incheckningen till växlingsområdet lördag den 27 juni mellan kl 08:30-11:30. Mekanikern kan hjälpa till med enklare mekaniska problem innan incheckning. Viss reservdelsutrustning finns till försäljning på plats. Om du behöver någon hjälp på plats i Vansbro dagarna innan loppet hänvisar vi till Vansbro Cykel och Sport 0281-10167.

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

I duschområdet i anslutning till växlingsområdet finns möjlighet till ombyte innan start för de som behöver. För ombyte under loppet finns två ombytestält i växlingsområdet, ett tält för dam och ett tält

för herr. 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 Plasket.

Endast utrustning som ska användas under loppet får lämnas inne i växlingsområdet. Allt annat tar du med ut ur området innan du går till start. 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 uppvärmda 25 m bassäng. Bassängen ligger i anslutning till växlingsområdet.

Uppvärmning i vattnet

Det är okej att värma upp i vattnet fram till 11:50 för (alla klasser).

Tävlingsdags Olympisk distans

Starttider

- 12:00 Start Vansbro Triathlon SM Senior Elitklasser – Herrar och Damer
- 12:04 Start Vansbro Triathlon RM – Age-Group Herrar
- 12:07 Start Vansbro Triathlon RM – Age Group Damer
- 12:10 Start Vansbro Triathlon – Motionsklass & Aquabike motionsklass

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 i vattnet.
- **Nummerlappen ska EJ vara på under simning, däremot ditt tidtagningschip**

Det finns ingen maxtid på simningen.

10 min innan din starttid – Dags för lineup

Alla klasser 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. Tänk på att ha kortklippta naglar och inga klockor eller smycken som kan skada andra.

Simningen - Starten

Alla klasser startar på land efter självseedningen enligt punkten ovan. För SM klasser senior elitklass

Herr och Dam samt Age Group RM Klass Herr och Dam startar tiden på startsignal. För övriga klasser startar tiden när du går över startmattan som ligger precis innan du går ner i vattnet. Starten sker med pistolskott för respektive startväg. Lycka till!

Simbanan:

Du simmar en envarvsbana där du börjar med att simma nedström i ca 850m för att sen vända in på den klassiska Vansbrosimningens bana uppströms i älvkanten de sista ca 650m. Vid vändpunkten ska en bropelare rundas. Det ligger även bojar vid vändpunkten. När du simmar nedströms ner mot vändpunkten får hela älvens bredd nyttjas. Uppströms sista 650m måste länsen/linan vara på vänster sida i simriktningen, närmast bryggorna. Målet för simmomentet är Vansbrosimningens klassiska målportal.



Växling till cykel

När du kommer upp från simningen, springer/går du till växlingsområdet. Av med våtdräkten, 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 utgången för cyklingen.

Du får hoppa upp på cykeln efter markeringen (mount line) 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 våtdräkten när du tog av dig den. Deltagare i SM Elitklassen som har namn tryckt på tävlingsdräkt behöver ingen nummerlapp.

Cykel

Cykelbanan är 40 kilometer, platt och snabb och cyklas på en envarvsbana. Starten går ut från Vansbrosimningens målområde via hängbron över Västerdalälven med vändpunkt i närheten av Heden/Nås. På avsnittet "Hängbron" råder **OMKÖRNINGSFÖRBUD** och **neutraliserad zon**, 12m lucka gäller ej. Se bild nedan



Du cyklar ut 20 km och vänder. Vändpunkten har följande koordinater: Latitud: 60.494951 | Longitud: 14.454328

Det finns ingen energistation utefter cykelbanan så se till att du har med dig all energi och vätska du behöver för hela cyklingen. Vi rekommenderar minst en fylld 750ml flaska med sportdryck på cykeln.



Viktigt om cyklingen:

- Vi förväntar oss **Sportmanship** och ett präglat 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 inte tillåtet
- 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.
- Vid **omkörning** får du ligga närmare framförvarande cyklist under max **25 sekunder**. Blir du omkörd måste du genast falla tillbaka de 12 metrarna genom att kontinuerligt och aktivt öka avståndet till omkörande cyklist. Domare kontrollerar att regeln följs från MC. Du får alltså inte öka eller bibehålla farten i syfte att inte bli omkörd, då kan du bli bestraffad för drafting.
- Om 12-meters regeln inte följs visar domaren **blått kort = tidsstraff för drafting** och ropar deltagarens nummer och säger "DRAFTING". Om regeln fortfarande inte respekteras och du får ett andra blått kort blir du automatiskt diskvalificerad **rött kort = diskvalificering** utan att domaren behöver meddela detta (anslås i målet och du plockas bort från resultatlista. Vid blått kort skall du stanna i nästkommande straffbox (se nedan) för att avtjäna ditt tidsstraff.
- **Straffbox**. Om du får **blått kort** (drafting) eller **gult kort** under cyklingen ska du stanna vid straffboxen vid vändpunkten (om straffet erhållits innan 20km). Skulle du få ett **blått kort** eller **gult kort** på vägen tillbaka mot växlingsområdet efter 20-40km så ska du stanna 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 på cykelbanan! Tidsstraffet är 1 minut för **blått kort** och 15 sek för **gult kort**.
- **Ingen musikutrustning, hörlurar eller motsvarande** får bäras eller användas under cykelmomentet (eller löpningen)
- Nummerlappen ska bäras bakåt under cyklingen på ryggen eller bakåt i ett nummerlappsbalte.
- 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 passeras efter ca 2km/18km cykling**. 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 INNAN markeringen i asfalten (dismount line) 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

Löparbanan är 10km lång och består av en 2-varvsbana på 5km/varv. Banan går i huvudsak på asfaltsunderlag i de centrala delarna av Vansbro samt hårdpackat grus efter Västerdalälven. Det är varje deltagares eget ansvar att förvissa sig om banans sträckning.



Vätska (sportdryck, vatten, cola) finns med ungefär med 2.5km mellanrum. Egen langning är inte tillåten, vill du ha med egen vätska och nutrition måste du bära med dig den hela vägen.

Viktigt om löpningen:

- Ingen musikutrustning, hörlurar eller motsvarande får bäras eller användas under löpningen (eller cyklingen)
- För de klasser som bär nummerlapp ska den bäras väl synlig på framsidan av kroppen under löpningen. Nummerlappen får inte vikas eller klipplas!
- Deltagare som fått ett tidsstraff under simning, växling, eller under löpmomentets första varv avtjänar detta straff vid straffboxen efter ca 3,5km/8,5km. Notera att det är deltagarens **eget ansvar att titta på tavlan** vid straffboxen för att se om ditt nummer står på tavlan – domare behöver alltså inte meddela dig om straffet i förväg, utan straffet kommuniceras endast genom att ditt nummer sätts upp här. Var uppmärksam när du springer förbi! Du kan välja att stanna antingen på första eller andra varvet. Strafftiden är 15 sekunder per tidsstraff. Skulle du få ett tidsstraff för en förseelse under avslutande del av löpningen så kommer en domare istället att stoppa dig på plats, för att avtjäna straffet.

Målgång

Efter det efterlängttade upploppet på den klassiska Vansbrosimningens 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 din totaltid för ditt lopp. 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 200 m till den ordinarie mållinjen och få din välförtjänta målgångsmedalj (se röd sträcka på kartan nedan). Observera att du kan möta löpare! Tips är att ta på sig skor då det är grus de sista 200m 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.



Övrig information

Svenska Triathlonförbundet

Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för triathlon. Du hittar regler på [här](#)

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, , men ett avtjänat tidsstraff anses vara accepterat och går inte att protestera mot, inte heller mot draftningstraff. I motionsklass tillämpas endast varningar och rättelse på plats, inga tidsstraff.

Diskvalifikation kan bland annat ske enligt följande grunder:

1. Osportsligt uppträdande före, under eller efter tävling.
2. Positiv dopningsprov.
3. Vid upprepade blåa kort för draftning, 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 vätskestationer på löpningen finns sportdryck, vatten och coca cola på alla platser. Vid målgång finns förfriskningar att dricka och äta. Observera att det **inte** serveras bars eller gel vid våra depåer. Detta måste deltagarna själva ta med sig.

Kom ihåg att ta med egen vätska och energi för hela cykelsträckan då det inte finns någon vätskekontroll på cykelbanan.

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.

Deltar du i tävlingsklass (Senior elit eller Age Group) och kastar du något utanför dessa zoner kommer du att få ett tidsstraff på 15 sekunder som avtjänas i en straffbox. Sker det på cykelbanan kommer en domare visa det gula kortet och meddela dig. Då stannar du vid nästa straffbox på cykelbanan, vid vändpunkten eller vid dismount line vid cykelbanans slut beroende på var du är på banan. Sker det i start/simning, växling, eller på löpningen kommer ingen domare stoppa dig utan i stället kommer du att se ditt nummer uppsatt på tavlan vid straffboxen på Solörs industriområde efter ca 3,5km/8,5km av löpningen. Kom ihåg att det är **ditt ansvar** att se till att du avtjänar detta straff. Det går inte att protestera mot ett avtjänat tidsstraff.

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 dryck i restaurangtältet i direkt anslutning till målområdet.

Resultat

Resultat från tävlingarna hittar du här: [Resultat | Vansbrosimningen](#)

Klockan 16:15 är det prisutdelning i målområdet

Prisutdelningen för SM- & RM klasserna kommer äga rum i anslutning till målområdet med start kl 16:15. I SM-elitklasserna delas det ut prispengar enligt följande i Herr och damklassen:

- 1:a 6000 kr + dalahäst
- 2:a 4000kr + dalahäst
- 3:a 3000kr + dalahäst
- 4:a 1500 kr
- 5:a 1000 kr

I riksmästerskapsklasserna (AG) får topp 3 RM medalj samt hederspris. 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

Växlingsområdet öppnar för hämtning av cykel och utrustning kl 12:30-17:30. 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

Ett utställningsområde finns på arenan. Speedo och Wolf Wear finns på plats på arenan och erbjuder försäljning av simglasögon, simtrustning och snygga badkläder! Där finner du även krämer och salvor, sportglasögon och våra snygga merchandise produkter.

Mat, fika och dryck

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

Boende

Boka ditt boende på Säfsen Resort, endast 45 minuter från Vansbro, och bo på det officiella tävlingsboendet för deltagare i Vansbrosimningen och Vansbro Triathlon 2026. Som gäst hämtar du smidigt ut ditt racekit (badmössa, tävlingschip, nummerlappar m.m.) direkt i receptionen. 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

Varmt Välkomna Önskar tävlingsledningen

CHECKLISTA FÖR TÄVLINGSDAGEN

VÄXLINGOMRÅDET

- Kansliet och växlingsområdet öppnar kl 08.30 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

