



Vansbro Triathlon SPRINT 2026

Start PM för sprint & stafett



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	5
10 MIN INNAN DIN STARTTID – DAGS FÖR LINEUP.....	5
SIMNINGEN - STARTEN	5
VÄXLING TILL CYKEL	6
VÄXLING TILL CYKEL FÖR STAFETTDELTAGARE.....	6
CYKEL	7
VÄXLING TILL LÖPNING FÖR STAFETTDELTAGARE	9
LÖPARBANA.....	9
MÅLGÅNG	10
MÅLGÅNG FÖR STAFETTDELTAGARE	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
PACKA IHOP DINA GREJER & HÄMTA DIN CYKEL.....	11
KLOCKAN 13:00 ÄR DET PRISUTDELNING I MÅLOMRÅDET.....	11
ARENAOMRÅDET	12
WiFi.....	13
RESULTAT	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 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 Olympisk RM – Age-Group Herrar

12:07 Start Vansbro Triathlon Olympisk RM – 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 Olympisk distans 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. Kom i tid och hämta ut din nummerlapp senast 1 timme före din start. **Du behöver ID-handling för att få ut din nummerlapp.** I ditt startpaket finns följande material:

- Nummerlapp (obligatoriskt för alla på cykel- och löpmomentet)
- Badmössa
- Klisterlapp till hjälm, cykel och väska
- Tidtagningschip
- Slingbag

Checka in cykel

På tävlingsdagen ska du checka in din cykel i växlingsområdet från 08:30. Incheckningen stänger kl 10:00 för sprint (alla klasser) och sprintstafetten. Vid ingången till växlingsområdet kontrolleras din cykel, hjälm och nummerlapp. Se till att cykeln är i toppform inför tävlingen och att du inte har några mekaniska problem samt väl fungerande bromsar! Behöver du hjälp av cykelmekaniker, se avsnittet nedan.

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. Mekanikerna kan hjälpa till med enklare mekaniska problem upp 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 tempererade 25 m bassäng. Bassängen ligger i anslutning till växlingsområdet.

Uppvärmning i vattnet

Det är okej att värma upp i vattnet fram till 10:15 för sprintdistansen (alla klasser) och sprintstafetten.

Tävlingsdags

Starttider

10:27 Start Vansbro Triathlon Svenska Cupen 16-17 år, 18-19 år

10:30 Start Vansbro Triathlon Sprint & Sprintstafett motionsklasser

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 följbåt/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.

Simningen - Starten

Alla klasser startar på land efter självseedningen enligt punkten ovan. För klasserna ungdom 16-17 år och junior 18-19 år sker starten på en given startsignal (startpistol). För övriga klasser startar din individuella tidtagning 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 simmar valfri väg men uppströms sista 150m så följer du alltså älvkanten upp med linan/länsen på din vänstra sida närmast bryggorna. Målet för simningen är Vansbrosimningens klassiska målportal.



Växling till cykel

När du kommer upp från simningen, springer/går du tillbaka 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 utfarten för cyklingen.

Du får hoppa upp på cykeln efter markeringen som vi gjort i asfalten (mount line), inte tidigare. Nummerlappen ska vara vänd bakåt när du cyklar. Kom ihåg att kolla extra så ditt tidtagningsschip sitter kvar runt fotleden innan du ger dig ut på cykeln så det inte fastnat i våtdräkten 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. Vändpunkten är väl utmärkt på tävlingsdagen.

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



Du cyklar 10km och vänder. Vändpunkten är på följande koordinater: Latitud: 60.533031 | Longitud: 14.321316. 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 fått något tidsstraff 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 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.
- 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 sprinten/stafetten. 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 12 meter genom att kontinuerligt öka avståndet till den som kör om dig. 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 resultatlistan).
- **Straffbox**. Om du får **blått kort** (drafting) eller **gult kort** (t ex nedskräpning) under cyklingen 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 straffboxen på cykelbanan. Tidsstraffet är 30 sek för **blått kort** och 10 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 nummerlappsbälte.
- 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.

Cykla med elcykel i motionsklass:

Under Vansbro Triathlon Sprintdistans är det tillåtet för deltagare i motionsklass att cykla med elcykel. För att en elcykel ska klassas som cykel och inte som moped, är maxhastigheten med el assistans begränsad till 25 km/h. Motorn på elcykeln får bara förstärka hastigheten när du trampar. Du måste alltså trampa för att få assistans, så fort motorn aktiveras på något annat sätt klassas fordonet som moped eller liknande. En annan viktig regel när det gäller elcyklar är att motoreffekten högst får vara 250 watt.

Får jag cykla snabbare än 25 km/h på en elcykel?

Det är tillåtet att du med din egen styrka ökar farten på din elcykel. Så även om el assistansen slutar vid 25km/h är det inget som hindrar dig från att trampa upp cykeln i en betydligt snabbare fart. Allt hänger på hur stark du är. Det är inte olagligt att cykla snabbare än 25 km/h på din elcykel, reglerna gäller bara assistansen. Vid passage över hängbron ska särskild försiktighet iakttagas.

Vid incheckning av cykeln kommer stickprovskontroller att genomföras för att säkerställa att ovanstående efterföljs!

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.

Växling till löpning för stafettdeltagare

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

Löparbana

Löparbanan är 5km lång och består av en varvsbana genom de centrala delarna av Vansbro. Underlaget är i huvudsak på asfalt samt hårdpackat grus efter Västerdalälven. Det är varje deltagares eget ansvar att förvissa sig om banans sträckning. Vätska (vatten, sportdryck och Cola) finns efter ca 2.5km och vid målgång. 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).
- Nummerlappen ska bäras väl synlig på framsidan av kroppen under löpningen.
- Deltagare som fått ett **tidsstraff under simning, växling, eller under löpmomentets första hälft avtjänar detta straff vid straffboxen på Solörs industriområde** efter ca 3,5km. 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. Så var uppmärksam när du springer förbi! Strafftiden är 10 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 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 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 draftingstraff. 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 drafting, dvs. att uppenbart ligga på rulle bakom framförvarande.
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 badmossa, vara naken i växlingsområdet, springa med bar överkropp.

Sjukvård

Under tävlingen finns sjukvårdspersonal på plats.

Umara bjuder på Energi

Vid våra depåer på löpningen serveras sportdryck, vatten, Cola.

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 (tävlingssklass). Om du bryter mot denna regel så ska du stanna i en straffbox för att avtjäna straffet (10 sek). Sker det på cykelbanan kommer en domare visa det **gula kortet** och meddela dig straffet, och då stannar du i straffboxen på cykelbanan, vid avstigningsplatsen vid cykelbanans slut. 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 av löpningen. 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 **tidtagningsschip** (som du får i startkuvertet) kan du hämta ut din mat och dryck i restaurangtältet 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.

Klockan 13:00 (ungefär) är det prisutdelning i målområdet

För tävlingssklasserna 16-17 år samt 18-19 år är det hederpriser till de tre första i mål.

Arenaområdet



WiFi

Gratis Wifi finns i målområdet att koppla upp sig mot.

Resultat

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

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

- Växlingsområdet öppnar kl 08.30 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

