

# STOCKHOLM **TRIATHLON**

## **Start PM**

Stockholm Triathlon 2023

#stockholmtriathlon

#swedentriathlon

## Välkommen till Stockholm Triathlon – 5 augusti 2023

Varmt välkommen till Stockholm Triathlon 2023! Vi vet att många av er gör er första triathlontävling så nedan finns en hel del information som är bra att känna till. Förutom allmän information finns det några regler som är viktiga att känna till för din och andras säkerhet.

Mer info om hur själva tävlingen går till finns också på vår hemsida. Det kommer även att finnas funktionärer i tävlingsområdet som kan svara på dina frågor.

**Läs noga igenom informationen nedan då den innehåller viktig information angående tävlingen!**

### De viktigaste reglerna att följa

- Våtdräkten (minst på torso) är obligatorisk under simningsmomentet
- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället och behåll hjälmen på tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Du måste kliva på din cykel efter den markerade linjen när du ska ut på cykelsträckan
- Du måste kliva av din cykel innan efter den markerade linjen när du cyklat klart och ska in till växlingsområdet igen.
- Cykla aldrig över mittlinjen.
- Håll minst 10 meters lucka till framförvarande cyklist, så länge du inte kör om.
- Omkörning sker alltid på vänster sida. Underlätta för snabbare deltagare genom att alltid hålla till höger.
- Det är ej tillåtet att cykla/springa i bar överkropp (undantag i växlingsområdet, tjejer måste bära sport BH).
- Det är ej tillåtet att kasta skräp (flaskor, bars, gels etc.) längst med tävlingsbanan, annat än i anslutning till vätskestationerna på löpningen. Håll staden ren!

## Tävlingsområdet

Tävlingen går på avstängda gator på och runt Gärdet. Växlingsområdet och målgång ligger på gräsmattan framför Sjöhistoriska museet.

## Nummerlappsutdelning

Du hämtar ut din nummerlapp i sekretariatet på tävlingsområdet.

### Öppettider:

Fredag 4 augusti, 18:00 - 20:00 för alla.

Lördag 5 augusti, för samtliga Tri4Fun klasser 10:00 – 11:00

Lördag 5 augusti, för Olympisk distans från 10:00 till 1,5h innan din start

Lördag 5 augusti, för Sprint distans från 11:30 till 1,5h innan din start

### Öppettider på tävlingsområdet:

Lördag 5 augusti från 10:00.

**Hämta gärna din nummerlapp under fredag för att undvika kön på lördag.**

**Du måste visa legitimation för att få ut din nummerlapp. Nummerlappen ska hämtas ut personligen och överlämning av startplats är ej tillåtet.**

## Startkuvert

Startkuvertet innehåller nummerlapp, nålar, tidtagnings-chip (ej Tri4fun), kardborreband, 3st klisterlappar en för cykeln (fästes på sadelstolpe), en för hjälmen (fästes vänstra sidan) och en för väskan.

Du får också en badmössa som du måste bära under simmomentet. Det är viktigt att du använder den tilldelade badmössan och startar i rätt startvåg.

## Nummerlapp

Observera att nummerlappen ska bäras bak under cykling och fram under löpning. Vi rekommenderar att du fäster nummerlappen i ett gummiband runt magen, så att du kan ha lappen på rygglutet under cyklingen och när du växlar till löpning så vrider du fram den till magen.

Nummerlappen får inte bäras under simning, vikas, klippas eller göras osynlig. För din egen säkerhet, skriv namn och telefonnummer till anhörig på baksidan av nummerlappen.

## Checklista

Följande är en lista av vad vi rekommenderar att du har med dig till tävlingen:

Allmänt	Simning	Cykel	Löpning
Giltig Foto-ID	Simglasögon	Hjälm	Löparskor
Tri dräkt/Kläder att tävla i	Våtdräkt för torso alt helkropp	Cykel	Strumpor
Nummerlappsbälte/Race belt	Vaselin	Cykelskor/löparskor	Keps
Energi		Cykelverktyg	
Solskydd		Reservslang	
Varma överdragskläder		Liten pump/Co2 pump	
		Solglasögon	
		Vattenflaskor	

## Schema

### Fredag 5 Augusti

18:00	Sekretariatet öppet för Nummerlappsutdelning för alla
20:00	Sekretariatet stänger

### Lördag 24 Augusti

10:00	Sekretariatet öppen
10:00	Nummerlappsutdelning startar För Tri4Fun klasser 10:00 – 11:00 För Olympisk distans från 10:00 till 1,5h innan din start För Sprint distans från 11:30 till 1,5h innan din start
10:00	Start incheckning cykel
<b>12:00</b>	<b>Första start Tri4Fun klasser</b>
<b>13:00</b>	<b>Första start Olympisk distans</b> 13:00 våg 1 13:20 våg 2 13:40 våg 3 14:00 våg 4 14:20 våg 5
16:00	Incheckning cykel stänger
<b>16:00</b>	<b>Första start Sprint distans</b> 16:00 våg 1 16:20 våg 2 16:40 våg 3
19:45	Växlingsområdet stänger för utcheckning

## Allmän information

### *BRYTA TÄVLINGEN*

Om du tvingas bryta tävlingen se till att meddela närmsta funktionär och lämna in ditt chip till funktionären.

### *MAXTID*

Vi har ingen max tid.

### *MILJÖ*

Stockholm Triathlon bryr sig om miljön. Var snälla och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de soptunnor som finns i området. Lämna också gärna bilen hemma och cykla till start. Det är inte bara bra för miljön, du får dessutom en bra uppvärmning och slipper leta parkeringsplats.

### *MUSIKSPELARE*

Det är inte tillåtet att ha musikspelare eller mobiler eller annan kommunikationsutrustning med sig under tävlingen.

### *OMBYTE*

Vi har ombytestält i växlingsområdet. Tyvärr har vi inga möjligheter att erbjuda dusch möjligheter.

### *PARKERING*

Det finns några parkeringsalternativ i närheten av tävlingsområdet, men ingen särskild tävlingsparkering. Vi rekommenderar att om möjligt lämna bilen hemma.

Garnisonen, Linnégatan 89  
Gärdet, Sandhamnsgatan 80-90

Tänk på att vara ut i god tid då det kan vara mycket trafik då det händer även andra evenemang i staden samtidigt.

### *SJUKVÅRD*

Vi har sjukvårdsteam från Livtjänst under tävlingen. Det finns även sjukvårdskunniga funktionärer i målområdet. Sjukvårdstält med ett stationerat team kommer att finnas i närheten av målområdet.

Livtjänst står även för vattensäkerhet och finns med i vattnet under sim momentet.

### *TIDTAGNING*

I startkuvertet finns ett chip med kardborreband för tidtagning. Bandet med chipet ska vara fäst längst ner på vänster vrist under hela loppet. **Inget chip = Ingen tid.** Kolla särskilt att chipet sitter kvar efter att du tagit av dig ev. våtdräkt. Gå inte på tidtagningsmattorna innan du startat! Efter målgång tar vi hand om chipet. Om du inte lämnar tillbaka ditt chip till funktionärerna vid målgången blir vi tvungna att debitera dig 500 kr.

Ingen tidtagning för Tri4fun klasser.

### *TOALETTER*

Toaletter finns uppställda på flera platser inom tävlingsområdet.

### *ÅSKÅDARE*

Från tävlingsområdet utanför Sjöhistoriska museet kan du se simning, växlingar, löpning samt målgång. För att se cyklingen kan du gå några hundra meter bort mot Gärdets gräsytor/Greve von Essens väg där varvningen på cyklingen är belägen.

## Växlingsområde

När du checkar in i växlingsområdet kollar vi cykeln, framförallt bromsar, och att hjälmen är godkänd (har CE- eller annan säkerhetsmärkning). Häng sedan upp din cykel på anvisad plats. Ha så lite saker med dig in i växlingsområdet som möjligt, enbart det du måste ha för tävlingen, då det är ont om plats. Vi har ingen väskförvaring eller värdesaksinlämning. Se till att ha dina saker inom din plats så att de inte är i vägen för andra. Egen plastlåda är tillåtet, genomskinlig eller vit, maxmått längd / bredd / höjd 50x40x30 cm. Lådan ska få plats i din egen växlingsyta, ej störa andra.

Tänk på att tävling pågår hela dagen, se dig därför för i växlingsområdet och se till att du inte är i vägen för andra tävlande. Endast tävlande och funktionärer tillåts befinna sig i växlingsområdet. Utcheckning genom uppvisande av nummerlapp, som då ska stämma överens med klisterlappen på cykeln. Var rädd om din nummerlapp!

All in- och utpassering till växlingsområdet utanför tävlingen sker via "Check-in/utgångarna.

## Simning

**OBS! Våtdräkt för torso alt hel våtdräkt är obligatoriskt.** Valfri modell av våtdräkt är tillåten.

Uppvärmning i vatten är inte tillåten!

Det är obligatoriskt att använda badmössa. Du ska vara vid simstarten senast 15 minuter före start. En kortare genomgång av banan och regler kommer också att hållas.

Simbanans sträckning framgår på tävlingens hemsida. Valfritt simsätt.

Start sker på land via landgångsbrygga.

Vi har rullande start ner i vattnet. Det är ca 80-100 personer i en startgrupp. Alla tävlande går sedan i led över en tidtagningsmatta ner i vattnet och simmar iväg. Tidtagningen startar när du passerar startmattan.

Om du skulle hamna i svårigheter påkalla hjälp. Det finns kajaker, båtar och livräddare i vattnet under simningen. Det är tillåtet att hålla i sig i kajaker eller båtar om du behöver vila lite, så länge de inte rör sig.

## Cykling

Hjälmen ska vara knäppt **innan** du tar din cykel och så förbli tills det att du ställt tillbaka din cykel igen efter avslutad cykling. Det är inte tillåtet att cykla i växlingsområdet.

Cykelbanans sträckning framgår på tävlingens hemsida. Olympisk distans kör 8 varv och sprint 4 varv, samtliga med vändpunkt korsningen Greve von Essens väg/Djurgårdsbrunnsvägen. Observera att det är deltagarens eget ansvar att cykla rätt antal varv! Ett tips är att ha gummiband kring armen, lika många varv som du skall cykla, och ta av ett vid varje varvningen.

Det ska inte förekomma någon trafik efter banan. Trafikvakterna har i först hand till uppgift att stoppa trafiken, inte att visa vägen. Det åligger dig som tävlande att känna till banans sträckning. Håll till höger och var uppmärksam på din omgivning.

Det kommer att finnas motorcyklar utefter cykelbanan för att se till att allt går rätt till.

### *10 METERS REGELN*

Rullåkning är förbjuden i samtliga klasser. Under cykelmomentet skall en lucka på minst 10 meter hållas till framförvarande tävlande. Omkörning får endast göras på vänster sida och max ta 20 sekunder. Du som blir omkörd skall falla tillbaka till ett avstånd på minst 10 meter direkt när du blir passerad. Det är även förbjudet att cykla sida vid sida.

### *NEDSKRÄPNING*

Avsiktlig nedskräpning kan leda till omedelbar diskvalificering. För oavsiktlig nedskräpning tilldelas tid i straffbox. För att få arrangera lopp likt denna krävs att vi sköter oss och lämnar våra banor rena efter oss. Hjälp oss hålla staden ren!

## Löpning

Det blir mycket folk på löpbanan samtidigt. Håll till höger och visa hänsyn. Löpbanans sträckning framgår av kartan på hemsidan, samt anslås i tävlingsområdet. Det är en varvbana på 2,5km. Olympisk distans kör fyra varv och sprint två varv. Observera att det är deltagarens eget ansvar att springa rätt antal varv.

### VÄTSKEKONTROLL

Det finns en vätskek kontroll när du lämnar växlingsområdet på löpbanan. Där serveras vatten och sportdryck.

### REGLER

Det är inte tillåtet att ha draghjälp från icke tävlande framför, efter eller bredvid oavsett avstånd.

Det är heller inte tillåtet att springa med musikspelare eller med bar överkropp.

### NEDSKRÄPNING

Nedskräpning är förbjudet utmed hela banan utom vid vätskek kontrollerna.

För att få arrangera lopp likt denna krävs att vi sköter oss och lämnar våra banor rena efter oss. Hjälpt oss hålla staden ren!

## Stafett

Startkuvertet för stafettlagen innehåller 1 x badmössa, 2 x nummerlappar, 1 x tidtagningsschip,

1x klisterlapp för cykeln (fästes på sadelstolpen) och 1x klisterlapp för hjälmen (fästes på vänster sida).

Växling för stafettlag sker i växlingsområdet, vid lagetts cykelplats. Här står lagetts cyklist och tar/får chippet från simmare. Därefter cyklar han/hon iväg. Löparen står inför nästa växling beredd på samma plats och tar/får chippet från cyklisten. Chipet är alltså er stafettpinne och ska sitta på vristen på den som tävlar. Det är tillåtet för övriga i laget att möta sista deltagare i mål. Ta hänsyn till andra tävlande.

## Resultat

Resultat redovisas efter tävlingens slut på [www.stockholm-tri.se](http://www.stockholm-tri.se)

Du och dina anhöriga kan också använda vår live-servicetjänst (Appen Mika Timing) där det är möjligt att följa en (eller flera) deltagare. Du får snabbt mellantider utifrån banan.

OBSERVERA! Allt tävlande sker på egen risk. Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna samt tävlingsreglerna. ([www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org))

**Välkomna och lycka till på tävlingen!**

Tävlingsledningen, Stockholm Triathlon

[stockholm@svensktriathlon.org](mailto:stockholm@svensktriathlon.org)