

## Välkommen till Umeå Triathlon

### – SM på sprintdistans en deltävling i Svenska Triathloncupen

Vi vill hälsa dig varmt välkommen till Umeå och en av deltävlingarna i Svenska Triathloncupen 2023. Torsdagen den 29 juni är det dags och vi hoppas på varmt vatten, härligt väder och fina prestationer.

Tävlingen är en del av SM-veckan i Umeå, arrangerad av RF-SISU och Umeå kommun.

I det här dokumentet hittar du all information du behöver för att planera och starta i tävlingen. Läs därför igenom detta PM noga. Om det dyker upp några funderingar eller om du söker mer information besök gärna vår webbplats [www.triathlon-smveckan.se](http://www.triathlon-smveckan.se). Oavsett om det är första gången du startar i en triathlontävling eller om du tillhör eliten är säkerheten lika viktig. Vi uppmanar dig därför särskilt att vara påläst om reglerna.

Vi önskar dig stort lycka till i Umeå Triathlon 2023!

Üve Hillep  
Tävlingsledare

Per Nilbrink  
Ass. Tävlingsledare

## Tävlings-PM

Detta PM är till för senior, junior, ungdom och pojk-/flickklasser.

Evenemangsområdet för Umeå Triathlon är beläget centralt i området runt Rådhusparken, Västra Strandgatan 8, Umeå.

## Inför start

### Nummerlappsutlämning

Du hämtar ut din nummerlapp i sekretariatet på tävlingsområdet utanför växlingsområdet

Onsdag 28/6 mellan kl. 17:00 och 19:00

Torsdag 29/6 mellan kl. 07:30 och 11:00

Kom ihåg att ta med legitimation för att få ut din nummerlapp.

I startkuvert finns nummerlapp, 2 tidtagningschip, kardborreband, badmössa, kroppstatuering samt 5 stycken klisterlappar; en för cykeln (fästes på sadelstolpen), tre för hjälmen (fästes fram och på varsin sida) och en för väskan (märks för väskinlämningen) samt kroppstatuering (ska sättas på överarmarna på vardera sida).

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

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

I tävlingsklasserna Senior, Junior, Ungdom och Pojk/Flick behöver du inte använda nummerlapp om du har en tävlingsdräkt där ditt efternamn är tryckt med versaler (stora bokstäver) fram och bak, och är det dominerande trycket. Typsnittet ska vara Arial. Är du osäker på om din dräkt är godkänd, kontakta huvuddomare på plats.

### Tidtagning

I startkuvertet finns två tidtagningschip med kardborreband. Banden med chip ska vara fästa längst ned på risterna under hela loppet. **Inget chip = Ingen tid.** Kontrollera särskilt att chipen sitter kvar efter att du tagit av dig ev. våtdräkt. Gå inte på tidtagningsmattorna innan du startat! Efter målgång tar du av dig chipen och lämnar dem till en funktionär. Ej återlämnat chip debiteras 500 kr/chip.

### Licens

Samtliga deltagare måste ha tävlingslicens och vara medlem i [förening ansluten till STF](#). Licens ska vara löst innan tävlingen, [lös din licens här](#).

### Starttider/in- och utcheckning

Starttider och in- och utcheckningstider presenteras nedan. Dessa tider kan komma att justeras så håll dig uppdaterad på vår hemsida [www.triathlon-smveckan.se](http://www.triathlon-smveckan.se)

Vi rekommenderar att du anländer till tävlingsområdet i god tid. Det tar ofta längre tid än man tror att parkera, hämta nummerlapp, checka in och göra sig i ordning.

Viktigt! Notera incheckningstider för respektive klass.

<b>Klass</b>	<b>Starttid</b>	<b>Incheckning</b>	<b>Utcheckning senast</b>
Pojk/flick14-15 år Supersprint <i>drafting</i>	<b>09:00</b>	07:30-08:30	11:00
SM/JSM/USM Herr Senior/Junior/Ungdom Sprint <i>drafting</i>	<b>11:15</b>	10:15-10:45	14:45
SM/JSM/USM Dam Senior/Junior/Ungdom 16-17 år Sprint <i>drafting</i>	<b>12:45</b>	10:45-11:15	14:45

### **Växlingsområdet/Incheckning**

När du är klar med dina förberedelser är det dags att "checka in" din cykel i växlingsområdet. Vid incheckning ska du visa upp din nummerlapp, ha din hjälm uppmärkt med ditt startnummer och ordentligt fastsatt på huvudet för att vi ska kunna kontrollera att den sitter som den ska. Hjälmen ska ha hakrem och vara CE-märkt (eller ha annan säkerhetsmärkning). Vi kontrollerar också att din cykel är uppmärkt med ditt startnummer, är i gott skick och är godkänd (i *drafting*klasserna är det bl.a. inte tillåtet med tempostyre och hjulen ska vara godkända för *drafting*, se [STF reglemente](#)).

Viktigt att du noterar och respekterar in- och utcheckningstider, se tabellen ovan. Tiderna är satta enligt tävlingsschema för att undvika att störa andra deltagare.

I växlingsområdet hänger du upp din cykel på anvisad plats. Plastlådor kommer att finnas och där får endast finnas utrustning som skall användas under tävlingsmomenten.

Tävlingar pågår hela dagen. Tänk därför på att se dig för i växlingsområdet. Det är andra tävlande i farten även om du har gjort ditt eller väntar på att få starta. Endast tävlande och funktionärer har tillträde att vistas i växlingsområdet. **Viktigt att alla har checkat in innan 11:15.**

Innan tävlingen sker all in- och utpassering till växlingsområdet via "Check-in" och "Check-ut." Ha alltid din nummerlapp med dig när du ska gå in och ut innan tävlingsstart.

Var rädd om din nummerlapp efter tävlingen! Den behöver du vid utcheckning av din cykel. Du visar upp nummerlappen som ska stämma överens med klisterlappen på cykeln vid "Check-ut."

### **Pre race-möte digitalt**

Pre race-mötet kommer att spelas in och kommer att vara tillgänglig på Sweden Triathlons YouTube-kanal senast morgonen 28/6, gäller samtliga klasser.

### **Väskförvaring**

När du placerat ut dina tävlingsprylar vid din plats ska du ta med dig din väska ut från växlingsområdet och lämna in i väsklämningen. Väsklämningen är i sekretariatet.

Notera att inget annat än tävlingstillbehör får vara vid din cykel i växlingsområdet. Vi förbehåller oss rätten att flytta kvarlämnade prylar till väsklämningen. Detta av säkerhetsskäl för alla deltagare.

## Tävlingen

### Uppvärmning

Uppvärmning i vatten får ske bakom pontonen, men då det är strömt är det viktigt att ni lyssnar på hänvisningar från funktionärer. Är det för strömt kan uppvärmning i vatten ställas in. Detta måste respekteras!

### Simning

Simningen genomförs i Ume älv.

Det är obligatoriskt att använda badmössan som du blir tilldelad. Du ska vara vid simstarten senast 15 minuter innan start.

OBS. Tänk på att det är en bit att gå till simstart – ca 700 m, så börja bege dig till start i god tid.

### Start

Pojk/flick 14-15 år

Start sker i vatten

Senior, junior 18-19 år, ungdom 16-17 år

Start sker från ponton

Simbanan finns anslagen i tävlingsområdet samt på webben. Valfritt simsätt är tillåtet.

Om du skulle hamna i svårigheter i vattnet, påkalla hjälp. Livräddare och funktionärer finns utmed simbanan.

Reglerna gällande våtdräkt följer [Svenska Triathlonförbundets reglemente](#). Notera att våtdräkt är obligatorisk vid temperatur under 15,9 grader för samtliga klasser. Vattentemperaturen mäts en timme innan respektive start och anslås på anslagstavla vid sekretariatet. Observera att hänsyn även tas till luftens temperatur.

### Cykling

Banan är utformad för att hålla hög säkerhet och ni kommer att få uppleva olika miljöer.

Cykelbanans sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår webb samt på informationstavla på tävlingsområdet. Då cykelbanan ska köras flera varv sker varvning nära växlingsområdet. Tänk på att sakta ned vid de skarpa kurvorna.

Vägarna är avstängda för trafik. Trafikvakterna har i första hand till uppgift att dirigera trafiken, inte att visa dig som tävlande vägen. Det är ditt ansvar som tävlande att känna till banans sträckning. Håll till höger och var uppmärksam på din omgivning.

### Drafting

I tävlingsklasser för pojke/flick 14-15 år, ungdom 16-17 år, junior 18-19 år och senior är drafting tillåten. Tävlände får inte draфта på deltagare som är på ett annat varv. I klassen pojke/flick får tjejer och killar draфта på varandra. **Varvade cyklister plockas inte av banan.**

### Löpningen

Banan är en flervarvsbana som rundar båda sidor om Rådhusorget och Vänortsparken. Då banan ska springas flera varv sker varvning nära målområdet. [Löparbanans sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår webb samt på informationstavla på tävlingsområdet](#). Det finns en vätskekontroll i anslutning till varvning och där serveras vatten och sportdryck från Umara. Vid privat langning av vätska/energi ska det ske i anslutning strax efter vätskestationen.

## Ordningsregler

### Nedskräpning

Att slänga skräp utanför skräpzonerna medför 10 sekunders tidsstraff i växlingsområdet "stop and go" om det sker på cykel och 10 sekunders "stop and go" på domaren hänvisad plats om det sker på löpningen eller annan del av banan. Domare klockar din strafftid. Skräpzonerna är markerade utmed banan.

### Domare

Det kommer att finnas domare längs hela tävlingsbanan för att säkerställa att allt går rätt till.

### Tävlingsjury

Eventuella protester kostar 500 kr och ska lämnas till Tekniska Delegaten inom 15 minuter efter målgång. Tekniska delegaten kallar tävlingsjury till sammanträde. Juryns sammansättning anslås på anslagstavlan i tävlingsområdet på tävlingsdagen.

## Viktiga tävlingsregler

- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället.
- Cykla inte i växlingsområdet.
- Behåll hjälmen knäppt tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Följ anvisningar från funktionärer och domare.

## Övrig info A-Ö

### Bryta tävlingen

Om du tvingas bryta tävlingen, se till att meddela närmaste funktionär så fort som möjligt och lämna in ditt chip vid målområdet. Ej återlämnat chip debiteras med 500 kr/chip.

### Cykel - Vilken typ av cykel är tillåten?

Cykeln ska vara trafiksäker. Elcykel eller cykel utan frihjul s.k. "fixie/fixed gear" är inte tillåtet. I draftinglopp gäller andra regler för cykeln, styre och hjul, [se reglementet](#).

### Cykelmek

Se till så att cykeln är i toppform inför tävlingen så att du inte har några mekaniska problem. Om du behöver hjälp med din cykel innan start så kommer det att finnas möjlighet för enklare fix i närheten av växlingsområdet.

### Efteranmälan

Anmälan är stängd och ingen efteranmälan är möjlig.

### Miljö

Var snäll och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de sopkärl som finns i området.

### Musikspelare

Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.

### Omklädning/dusch

För mera info se under SM-Veckan appen under deltagarinformation.

### Parkering

Det finns begränsat med parkering i anslutning till tävlingsområdet. Om möjligt, parkera en bit ifrån

och ta dig till tävlingsområdet på cykel eller till fots. Mer info om parkeringar finner du i SM-Veckan-appen.

### **Priser och prisutdelning**

I pojk/flick 14-15 år: pris för placering 1-3. I senior, junior 18-19 år och ungdom 16-17 år: för placeringar 1-3 SM/JSM/USM medalj. Prispengar i seniorklass.

Observera att en tävlande tar placering både i sin egen och i äldre åldersklasser som startar tillsammans. Det innebär att en ungdom placeras i ungdoms-, junior och seniorklass, och att en junior placeras i junior- och seniorklass. I teorin kan en ungdom alltså ta medalj och tilldelas pris i tre klasser i samma lopp samt ta hem prispengarna i seniorklass.

Prisutdelning för samtliga klasser ca 14:30 (efter sista målgång) vid målområdet.

### **Resultat & livesändning**

Resultaten redovisas på [www.triathlon-smveckan.se](http://www.triathlon-smveckan.se) från och med tävlingsdagens kväll. Senior-, junior- och ungdomsklasserna kommer att livesändas på SVT.

### **Sjukvård**

Vi har sjukvård på plats under tävlingen.

### **Sociala medier – följ oss gärna!**

Vi finns på Instagram: [@swedentriathlon](https://www.instagram.com/swedentriathlon). Under tävlingarna kommer vi göra vårt bästa för att uppdatera så gott vi kan på vår Instagram men för att du inte ska missa något rekommenderar vi att följa livesändningen av tävlingen på SVT.

### **Toaletter**

Toaletter finns i närområdet under SM-Veckan runt om i staden inkl simstart för sprintstarten. Ingen toalett vid 400m-starten.

### **Åskådare**

Det finns möjlighet för publik att följa tävlingarna längs med tävlingsbanan samt via livesändningen i SVT.

### **Allt tävlande sker på egen risk.**

**Du som tävlande ansvarar för att känna till bansträckning och tävlingsreglerna.**

Har du frågor ang. info i PM är du välkommen att höra av dig till TD, [uve.hillep@svensktriathlon.org](mailto:uve.hillep@svensktriathlon.org)

**Lycka till!**

**Tack till våra sponsorer och samarbetspartners**