

Välkommen till Umeå Triathlon

– SM på sprintdistans

Vi vill hälsa dig varmt välkommen till Umeå. 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/ 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 paraklasser.

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

Inför start

Nummerlappsutdelning

Du hämtar ut din nummerlapp i sekretariatet vid växlingsområdet

Onsdag 28/6 mellan kl.17.00-19.00

Torsdag 29/6 mellan kl.07.30-08.00

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

I startkuvert finns 2 nummerlappar, 2 tidtagningschip, kardborreband, badmössa, 2 kroppstatueringar som sätts på överarmens utsida (en per arm) samt 5 stycken klisterlappar;

- En för cykeln (fästs på sadelstolpen). För deltagare i PTWC fästs klisterlappen fram på styrramen på handcykeln
- Tre för hjälmen (fästes fram och på varsin sida)
- En för eventuell väska som lämnas in till väskinlämningen

Nummerlappen får inte bäras under simning samt 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 racebelt runt magen, då kan du ha lappen på rygglutet under cyklingen och sedan vrida fram den till magen när du växlar till löpning. Deltagare i PTWC fäster sina nummerlappar synligt baktill på sin handcykel och rullstol.

Tidtagning

I startkuvert finns två tidtagningschip med kardborreband. Bandet med chipen ska vara fäst längst ner på vristerna under hela loppet om möjligt. För paradeltagare finns möjlighet till annan placering av chipen, vid frågor kontakta tävlingsledningen. **Inget chip = Ingen tid.** Kontrollera särskilt att chipen sitter kvar efter att du tagit av dig ev. våtdräkt. Gå/rulla inte på tidtagningsmattorna innan du startat! Efter målgång tar du av dig chipen och lämnar till en funktionär. Ej återlämnat chip debiteras 500 kr/chip.

Licens

Deltagare i tävlingsklass 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

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

Viktigt! Notera incheckningstiden.

Klass	Starttid	Incheckning	Utcheckning senast
Para herr + dam Sprint	09:00	07:30-08:30	12:00

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.

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/ställer din cykel på anvisad plats. Plastlådor kommer att finnas och där får endast utrustning som skall användas under tävlingsmomenten vara placerad.

Tävlingen 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. Deltagare i paraklass har rätt till en handler i växlingsområdet. Denna person ska ha på sig en väst märkt med texten handler.

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."

Efter avslutad tävling kommer din utrustning att flyttas från växlingsområdet till inhägnat område i närheten, där du efter avslutat lopp checkar ut dina grejer. Detta görs för att skapa plats för kommande tävlande vid check-in.

Digitalt pre race-möte

Pre race- mötet kommer att spelas in och vara tillgängligt på [Sweden Triathlons Youtube-kanal](#) senast morgonen 28/6. Det är mycket viktigt för din och andras säkerhet att titta på inspelningen och ta del av informationen.

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 får endast ske på land på de öppna ytorna runt evenemangsområdet. Observera alltså att ingen uppvärmning är tillåten i vattnet. Detta då vi inte kan garantera rättvis fördelning av uppvärmningstider samt av tids- och säkerhetsskäl då det är väldigt strömt i älven. 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 före start. OBS. Tänk på att det är en bit till simstart – ca 700m så börja bege dig till start i god tid.

Start

Paraklass

Start sker från vattnet med en hand på pontonen.

Simbanan finns att hitta på informationstavla 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 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 säkerställa hög säkerhet. Cykelbanans sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår [webbplats](#) samt på informationstavla på tävlingsområdet. Då cykelbanan ska köras flera varv sker varvning nära växlingsområdet. Tänk på att sakta ned vid skarpa kurvor.

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.

Löpningen

Banan är en flervarvsbana kring Rådhusorget och Vänortsparken. Varvning sker nära målområdet.

Löparbanans sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår [webbplats](#) 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.

Deltagare i PTWC har tillgång till free push zone vid en brant backe i början av [löpbanan](#). Free push zone innebär att en funktionär har rätt att putta på deltagaren i backen då den bedöms som för brant för att ta sig uppför själv.

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 av 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. Deltagare i PTWC har rätt att långsamt rulla genom växlingsområdet.
- Behåll hjälmen knäppt tills du hängt/ställt tillbaka cykeln igen.
- Följ anvisningar från funktionärer och domare.
- PTWC ska bära hjälm även under löpmomentet.

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 paraklass är, förutom tvåhjulig cykel, även handcykel och tandemcykel tillåten.

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 det är inte möjligt att anmäla sig på plats.

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 mer information, se 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 cyklades/gåendes. Bra info om parkeringar finner ni på [Visit Umeå](#).

Prisutdelning

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

Resultat & livesändning

Resultaten redovisas på www.triathlon-smveckan.se från och med tävlingsdagens kväll. Senior-, junior- och ungdomsklasserna kommer att livesändas på SVT.

Sjukvård

Det finns 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.

Toaletter

Det finns flertalet toaletter bland annat i stadskärnans gallerior. Tillfälligt utställda toaletter finns även på Rådhusorget och Skeppsbron. Universaltoalett finns vid simstart.

Åskådare

Det finns möjlighet för publik att följa tävlingarna längs med tävlingsbanan.

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 paraansvarig elias.svensson@svensktriathlon.org

Lycka till!

Tack till våra sponsorer och samarbetspartners