

# MORAKNIV TRIATHLON



## Start PM Olympisk- Morakniv Triathlon 2018

Välkommen till Morakniv Triathlon – Olympisk distans

Söndag den 5/8 2018

### Huvudsponsor



### Arrangörsklubb

Mora Triathlonklubb

### Nummerlappsutdelning

Nummerlapparna hämtas vid målområdet på söndag mellan 9 & 10. Kom i tid!

### Efteranmälan

Efteranmälan sker vid sekretariatet i mån av plats till förhöjd startavgift.

### Hålltider

Söndag den 5/8

**09.00 - 10.00** Incheckning av cyklar och uthämtning av nummerlappar

**10.15** Obligatoriskt pre-race möte

**11.00** Gemensam start i vattnet

**15.00** Målet stänger

### Distans

Olympisk distans: Simning 1500 meter – Cykling 42 km – Löpning 9,9 km

### Incheckning av cyklar

Vid incheckning av cykel kontrolleras cykel och hjälm. Cykeln ska ställas på anvisad plats efter startnummer.

startnummer.

### Nummerlapp

Vi märker alla tävlanden med Simmössa, startnummer och nummerlapp som finns i startkuvertet. Under simningen är det förbjudet att bära nummerlapp men måste bäras under

# MORAKNIV TRIATHLON



cykling och simning. Vid cykling ska nummerlappen bäras på ryggen och under löpningen ska den bäras på magen.

Cykel ska märkas med startnummer och kan efter tävlingen endast checkas ut mot uppvisande av nummerlapp.

## Uppvärmning

Uppvärmning på cykel görs innan incheckning av cykel dock senast 10.15. Uppvärmning i vattnet, eller med löpning, kan ske fram till start.

## Banan

Kartor och beskrivning av banan finns på <http://www.moratriathlon.se/banorkartor/>

## Start simning

Kl 11.00 - Starten sker gemensamt från vattnet. En funktionär prickar av er innan ni går ner i vattnet. Sen är det inte tillåtet att gå ur vattnet tills starten går. Se till att ni har med er all utrustning ni behöver för simningen innan ni blir avprickade.

Simningen är en 750 meter lång bana som avverkas 2 gånger

Startmomentet sker via nedräkning och ljudsignal.

För din säkerhet så finns både båtar och kajaker i vattnet. Skulle du behöva hjälp signalerar du med armarna och inväntar en båt. Det är tillåtet att vila mot en båt/boj och sedan fortsätta (så länge man inte rör sig framåt i banan).

## Växling till cykling

Efter simningen kommer ni upp ur vattnet på kajens södra del och följer funktionärernas hänvisningar in i växlingsområdet. Hjälmen ska vara knäppt och bäras under all tid som cykeln inte är i cykelstället. Observera att cykling inte är tillåtet i växlingsområdet. Nummerlappen ska bäras på ryggen under cykelmomentet. Cyklingen sker på en 10,5km lång bana som ska köras 4 varv.

## Växling till löpning

Tänk på att sänka hastigheten när du närmar dig växlingsområdet och hoppa av cykeln innan markerad plats. Ingen cykling i växlingsområdet. Löpningen är en 3,3km lång banan som ska avverkas 3 gånger. Nummerlappen ska bäras på framsidan vid löpning.

# MORAKNIV TRIATHLON



## Vätska/energi

I anslutning till växlingsområdet kommer det att finnas dryck men se till att ta med den dricka/energi som du behöver på cyklingen.

## Målgång

Efter målgång kan du hämta ut din cykel mot uppvisande utav din nummerlapp, se till att få med alla utrustning. Prisutdelning sker efter att alla har gått i mål. Badmöjligheter finns efter tävlingen i sjön.

## Utrustning

Simning – våtdräkt alternativt badkläder

Cykling – Cykelhjälm är obligatoriskt. Cyklar ska vara trafiksäkra och ha fungerande bromsar. Tempostyre är tillåtet. Nummerlapp ska bäras på ryggen.

Löpning – Valfria löparkläder, nummerlappen ska bäras på magen.

## Nakenhet

Det är förbjudet att vara naken i växlingsområdet samt under cyklingen och löpningen. Nakenhet under cykling och löpning räknas som kön och bröstvårtor (även män, därmed ska tröja bäras under både cykling och löpning.

## Priser

Priser till de tre främsta i dam respektive herrklass. Dessutom kommer ett antal priser att lottas ut bland samtliga deltagare.

## Regler

Morakniv Triathlon 2018 följer Triathlonförbundets regler för non-drafting triathlontävlingar. Regelbrott leder till tidstillägg alternativt diskvalificering. Vanliga trafikregler gäller i trafiken och det är obligatorisk med hjälm på cyklingen.

## Tävlande sker på eget ansvar

Morakniv Triathlon ansvarar inte för skador som kan uppkomma på vare sig egen eller annans utrustning eller på människor.

## Fotografering

Alla deltagare kan komma att fotograferas/filmas. Vi kommer att publicera bilder/film på vissa av våra deltagare på hemsida, Youtube, Facebook etc.

## Parkering

Det finns gott om parkeringar i området men se till att vara ute i god tid inför tävlingen.

# MORAKNIV TRIATHLON



## **Toaletter**

Toaletter finns i Mora Kommuns regi bredvid växlingsområdet (baksidan av restaurang strand) eller vid Tingsnäsbadet ca 1 km från växlingsområdet efter löparbanan. Bajamaja & pissoar finns i växlingsområdets borte del.

**Hjärtligt välkomna till Morakniv Triathlon 2018**