

MORAKNIV TRIATHLON



Start PM Sprint - Morakniv Triathlon 2019

Välkommen till Morakniv Triathlon – Sprint distans

Lördagen den 3/8 2019

Huvudsponsorer



Arrangörsklubb

Mora Triathlonklubb

Nummerlappsutdelning

Nummerlappar till sprinten hämtas på lördag morgon vid målområdet mellan 9 & 10.
Kom i tid!

Efteranmälan

Efteranmälan sker via mittlopp.se i mån av plats till förhöjd startavgift.

Hålltider

Lördag den 3/8

09.00 - 10.00 Incheckning av cyklar och uthämtning av nummerlappar

10.15 Obligatoriskt pre-race möte

11.00 Gemensam start i vattnet

14.00 Målet stänger

Distans

Sprintdistans: Simning 750 meter – Cykling 21 km – Löpning 6 km

Incheckning av cyklar

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

Nummerlapp

Vi märker alla tävlanden med 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.

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 2 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 3km lång banan som också ska avverkas 2 gånger. Nummerlappen ska bäras på framsidan vid löpning.

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.

MORAKNIV TRIATHLON



Målgång

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

Utrustning

Simning – vådräkt alternativt badkläder

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

Löpning – Valfria löparkläder men nummerlappen ska bäras på magen.

Priser

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

Regler

Morakniv Triathlon 2019 följer Triathlonförbundets regler för non-drafting triathlontävlingar. Regelbrott leder till stop n go 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.

Toaletter

Toaletter finns i Mora Kommuns regi bredvid växlingsområdet (baksidan av restaurang Strand 3st) samt vid Tingsnäsbadet ca 1 km från växlingsområdet efter löparbanan. Bajamaja och pissoar finns vid växlingsområdets bortre del.

Hjärtligt välkomna till Morakniv Triathlon 2019