



Mora Triathlon – Start PM 2013

Välkommen till den första upplagan av Mora Triathlon

Lördagen den 31/8 2013 kl 12.00

Huvudsponsor



Arrangörsklubb

Mora Triathlonklubb

Hålltider

Lördag den 31/8

09.00 Incheckning av cyklar och uthämtning av nummerlappar öppnar

11.15 Obligatoriskt pre-race möte

12.00 Gemensam start i vattnet

15.00 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 hämtas vid incheckning av cykel. Under simningen är det förbjudet att bära nummerlapp men måste bäras under 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.

MORA TRIATHLON 2013



Mora Parken
Triathlon & Badarens 1913

Uppvärmning

Uppvärmning på cykel görs innan incheckning av cykel dock senast 11.15. 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 12.00 - 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. Hjälm 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.

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 men 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

Mora Triathlon 2013 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

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

Parkering

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

Hjärtligt välkomna till Mora Triathlon 2013