

MORA TRIATHLON 2014



Start PM Stafett - Mora Triathlon 2014

Välkommen till Mora Triathlon - Stafett

Lördagen den 9/8 2014

Huvudsponsor



Arrangörsklubb

Mora Triathlonklubb

Hålltider

Lördag den 9/8

14.00 -14.30 Incheckning av cyklar och uthämtning av nummerlappar

14.30 Obligatoriskt pre-race möte

15.30 Gemensam start i vattnet

17.30 Målet stänger/prisutdelning

Distans

Stafetten är en tävling för 3 personer/lag där varje deltagare genomför varsin gren.

En ska simma 750 meter, en ska cykla 21 km & en ska springa 6 km.

Växling

Växling sker i växlingsområdet genom överlämnande utav nummerlapp.

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.

MORÄ TRIATHLON 2014

Morä Parken
Först & Bäst i Skåne



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 15.30 - 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 deltagarna upp ur vattnet på kajens södra del och följer funktionärernas hänvisningar in i växlingsområdet. Där växlar ni över till cykel. Hjälmen ska vara knäppt och bäras under all tävling. 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 växla över på anvisad plats. 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

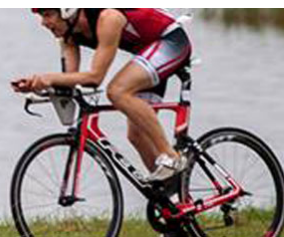
Efter målgång kan du hämta ut din cykel mot uppvisande utav din nummerlapp, se till att få med alla utrustning. Prisutdelning sker efter att alla har gått i mål. Badmöjligheter finns efter tävlingen i sjön.

Utrustning

Simning – våtdräkt alternativt badkläder

MORA TRIATHLON 2014

Mora Parken
Fotid & Konditionsid Tiden



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.

Priser

Priser till de tre främsta lagen. Dessutom kommer ett antal priser att lottas ut bland samtliga deltagare.

Regler

Mora Triathlon 2014 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 2014