



---

## START-PM GÔRSLITET TRIATHLON

### 2018

---

Vi i arrangörsföreningen I 2 IF Karlstad Triathlon önskar alla, deltagare som publik, hjärtligt välkomna! Det viktigaste för oss är att alla skall känna sig välkomna och få det stöd de behöver före och under tävlingen.

I detta START-PM hittar ni förhoppningsvis all information ni behöver. Har ni några frågor så skicka ett e-postmeddelande till tävlingsledningen eller kontakta tävlingsledaren. All kontaktinformation finns i slutet av detta dokument.

### VAR OCH NÄR

**Lördagen den 4 augusti** på Skutbergets naturområde strax väster utanför Karlstad. Avfart till Skutberget finns västerut på E18 från Karlstad.

Se hålltider nedan för tider under lördagen.

### HÅLLTIDER

- ✓ 08.00 - Nummerlappsutdelning öppnar
- ✓ 08.45 - Växlingsområdet öppnar för incheckning av cykel och utrustning
- ✓ 09.15 - Raceinformation barndistans vid målområdet
- ✓ 09.30 - Simmarna på barndistansen skall vara vid simstarten
- ✓ **09.40 - Start för barndistansen**
- ✓ Ca 10.20 - (när alla barn är i mål) - hyllning av alla barn vid målområdet
- ✓ 10.30 - Raceinformation sprintdistans vid målområdet
- ✓ 10.50 - Simmarna på sprintdistans skall vara i vattnet
- ✓ **11.00 - Start för sprintdistans**
- ✓ 12.30 – Incheckningen öppnar igen för olympisk distans
- ✓ 13.00 - Prisutdelning sprintdistans
- ✓ 13.30 - Raceinformation olympisk distans vid målområdet
- ✓ 13.50 - Simmarna på olympisk distans skall vara i vattnet
- ✓ **14.00 - Start för olympisk distans**
- ✓ 17.00 - Prisutdelning olympisk distans

### NUMMERLAPPSUTDELNINGEN

Nummerlappsutdelningen öppnar redan klockan 8.00. Du måste hämta din nummerlapp senast 45 minuter innan start. Nummerlappsutdelningen hittar ni i sekretariatet som finns väl synligt vid målområdet.



## EFTERANMÄLAN

Efteranmälan är möjlig fram till 1 timme innan start. Det vill säga innan klockan 08.45 för barndistans, 10.00 för sprint och innan 13.00 för olympisk distans.

Vid efteranmälan fyller du i efteranmälanstalong som finns tillgänglig vid nummerlappsutdelningen.

Kostnad är (kontant/kort/swish):

- 650kr (olympisk/sprint)
- 250kr (barn)
- 1200kr (stafett)

## KIOSK/MAT

Det kommer att finnas en kiosk som säljer lättare förtäring i form av toast, korv med bröd, kaffe, dryck och godsaker. Kiosken kommer att finnas vid målområdet. Kiosken kommer att acceptera kontanter/kort/Swish.

## ANNAN FÖRSÄLJNING

På området kommer det även finnas försäljningsstånd från våra samarbetspartners.

- Solsta Cykel – Cykelservice och försäljning av cykelrelaterade prylar

## INCHECKNING

Incheckning av cykel skall ske in till växlingsområdet senast 30 minuter innan start. Vid incheckningen kontrolleras att din cykel är funktionell och att bromsarna fungerar. Hjälmskall sitta på huvudet och vara fastknäppt så att vi även kan kontrollera dess funktion.

Din cykel skall vara märkt med ditt startnummer. Ett klistermärke med detta finns i ditt startkuvert.

Incheckningen är öppen:

- Barn/ungdom/sprint: 08:45-10:45
- Olympisk: 12:30-13:45

**Vi ber er som kört barndistans eller sprint att försöka checka ut er cykel så snart som möjligt efter ert lopp för att bereda plats för de som skall köra olympisk.**

I växlingsområdet är det fritt att välja plats för din cykel och annan utrustning. Det finns ingen större fördel med en viss placering i växlingsområdet då alla rör sig samma sträcka genom området oavsett placering.

Varje deltagare har en begränsad yta att vara på så att alla skall få plats, var snäll och försök hålla din plats väl samlad.

## STARTKUVERT – NUMMERLAPP & TIDTAGNINGSCHIP

Tidtagningen är elektronisk med hjälp av chip. Tidtagningschip skall vara på redan under simningen och sitta på under hela loppet. Vid tappat chip kan vi inte lova att dina tider kan presenteras.



Chipet fästs på vänster bens utsida med chipets röda sida utåt.

Chipet skall lämnas tillbaka vid målgång. Chip som inte återlämnas ersätts med 200kr.

- Nummerlappen får inte vikas.
- Nummerlapp får inte användas under simningen.
- Under cykling skall nummerlappen sitta bak.
- Under löpningen skall nummerlappen sitta fram.

Vid nummerlappsutdelningen kommer det att finnas ett begränsat antal race belts eller resårband till försäljning. Ett race belt sitter runt midjan och på detta fästs nummerlappen. Vid växling kan man enkelt bara snurra hela race belt runt midjan för att flytta nummerlappen till framsidan.

Vill du ordna ditt eget nummerlappsbälte kan du göra detta enkelt med ett resårband. Knyt ihop ett resårband till bra längd för din midja. På detta band kan sedan nummerlappen fästas med säkerhetsnålar.

## TÄVLINGSREGLER

Deltagande sker enligt Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler och på egen risk.

Deltagarna har själva ansvaret att följa tävlingsbanan och att genomföra korrekt antal varv. Avvikelse kan medföra diskvalifikation.

Drafting/klungkörning är ej tillåtet. Under cyklingen skall ett avstånd av 10 meter hållas till framförvarande cyklist. Vid omkörning får denna regel brytas under 20 sekunder. Så snart en cyklist har blivit omkörd är det dennes ansvar att falla tillbaka för att hålla avståndet på 10 meter.

Cykelhjälm **måste** vara på innan cykeln flyttas och tas av först efter att cykeln har ställts/hängts tillbaka.

Domare kommer att trafikera banan för att kontrollera att reglerna efterföljs. Vid förseelse kan du få en tillsägelse eller gult kort. Om du har fått gult kort är det ditt ansvar att stoppa vid straffboxen och ta ditt straff.

Straffboxen är väl utmärkt och placerad vid avstigning cykling och kan ses i Figur 1 på sida 5. Har du fått gult kort skall du kliva av med båda fötterna och stå i straffboxen under 1 minut för sprinten eller 2 minuter för olympisk. Tar du ej ditt straff i straffboxen kan det medföra diskvalifikation.

## BRYTA?

Vi hoppas såklart att du inte skall bli tvungen att bryta loppet, men om så är fallet är det viktigt att detta meddelas så snart som möjligt till en funktionär. **Lämna tillbaka tidtagningschipet vid målet, inte till funktionärer ute på banan.**

För er som är tvungna att bryta ute på cykelbanan, ordnas hämtning av dig och din cykel. Har du brutit under cyklingen försök att få kontakt med närmaste funktionär eller motorburen domare, så ordnar de så att ni hämtas.

Bryter du i vattnet är det **MYCKET** viktigt att detta meddelas någon av funktionärerna.



Hittar ni ingen funktionär, försök få kontakt med tävlingsledaren Henrik Hjalmarsson på 0730-391035.

## INCHECKNING SIMNING - START

För säkerheten i vattnet måste alla gå igenom incheckningen för simningen. Där prickas ni av innan ni går ned i vattnet. Avprickning är obligatoriskt. Avprickning sker vid respektive startplats. Ingen går ned i vattnet utan att ha prickats av.

Uppvärmning sker i vattnet.

Start sker med hjälp av tuta. Antal minuter kvar till start kommer att försöka kommuniceras ut över vattnet (kan vara svårt att höra) men visas också med större skyltar från/på land som visar följande:

- Mindre än **5** minuter kvar
- Mindre än **3** minuter kvar
- Mindre än **2** minuter kvar
- Mindre än **1** minut kvar

## BANSTRÄCKNING

Bansträckningarna för varje moment finns beskrivna var för sig nedan. Beroende på väder och andra förhållanden förbehåller vi som arrangörer oss rätten att förändra dessa. Information om eventuella förändringar sker som allra senast 30 minuter innan start i samband med raceinformationen.



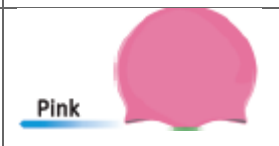

**Bardistansen** är 100m simning + 5km cykling + 1km löpning

**Sprintdistansen** är 400m simning + 20km cykling + 5km löpning

**Olympiska distansen** är 1500m simning + 40km cykling + 10km löpning

## STAFETT

Stafett körs på både sprint och olympisk distans och körs samtidigt som de individuellt tävlande. För att du skall ha möjlighet att se skillnad mellan stafett och individuellt tävlande finns följande skillnader:

	Simmössa	Nummerlapp
<i>Individuellt</i>		
<i>Stafett</i>		

Stafettlag får två nummerlappar i sitt startkuvert, en för cyklist och en för löpare.

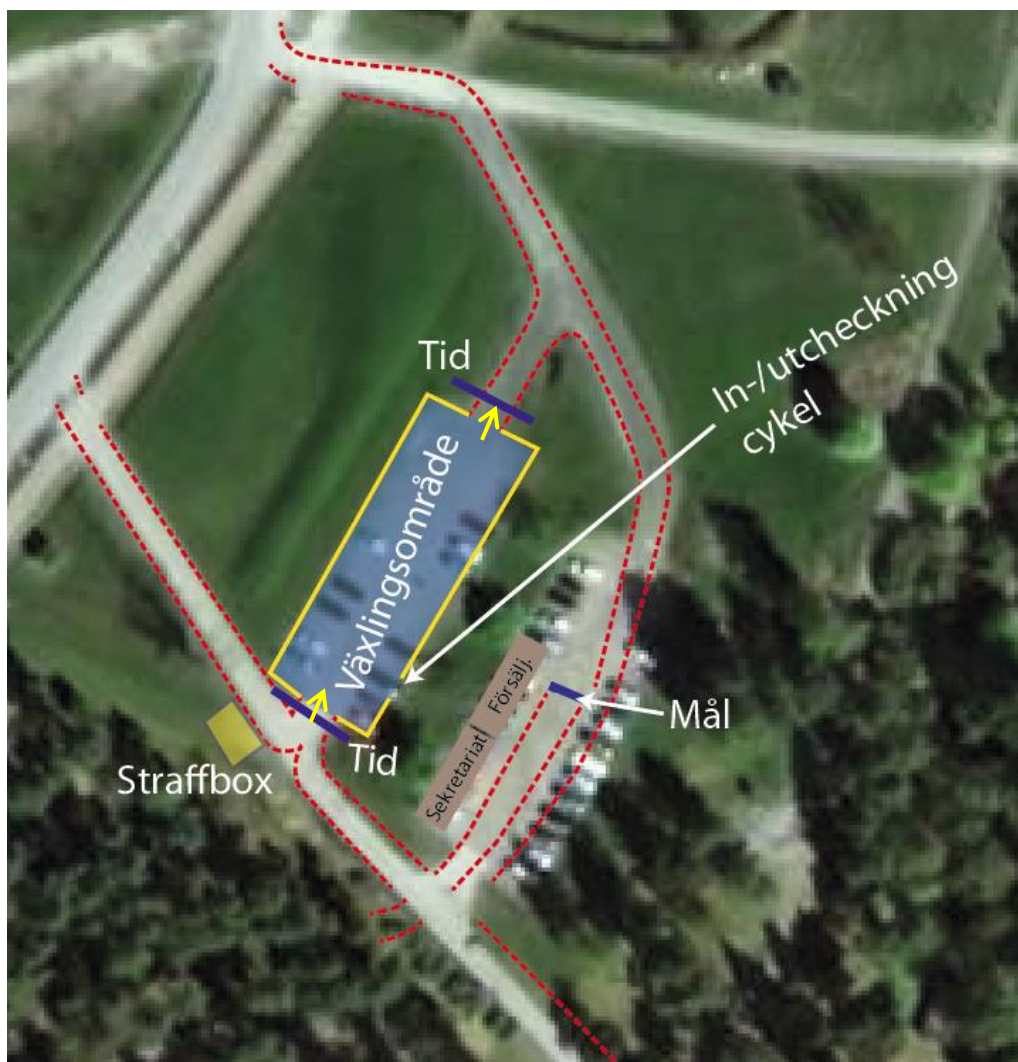
## VÄXLINGAR

Växling sker genom att de tävlande flyttar chipet mellan de två som växlar. Den tredje personen får hjälpa till vid flytten. Den som skall ut på nästa sträcka får ha full klädsel och nummerlapp på redan innan växlingen sker.

För växling mellan sim och cykel för stafett får cyklisten inte röra cykeln förrän chipet är flyttat till honom/henne. Vid växling från cykel till löp får inte chipet flyttas förrän cykeln är upphängd/nedställd.

## VÄXLINGS- OCH MÅLOMRÅDE

Växlings- och målområdet har underlag i form av asfalt och ligger uppdelat på två avstängda parkeringar. I Figur 1 nedan finns en bild över området. **Vi ber alla, både tävlande och publik att vara vaksamma när man passerar över tävlingsbanan så man inte stör de tävlande.** Vi kommer försöka att väl märka ut de rekommenderade passagerna över tävlingsbanan för publik.



Figur 1: Karta över växlings- och målområdet

För att förenkla för er att se var man skall ta vägen vid växlingar, löpvarvningar och målgång följer här ett par bilder som illustrerar detta.



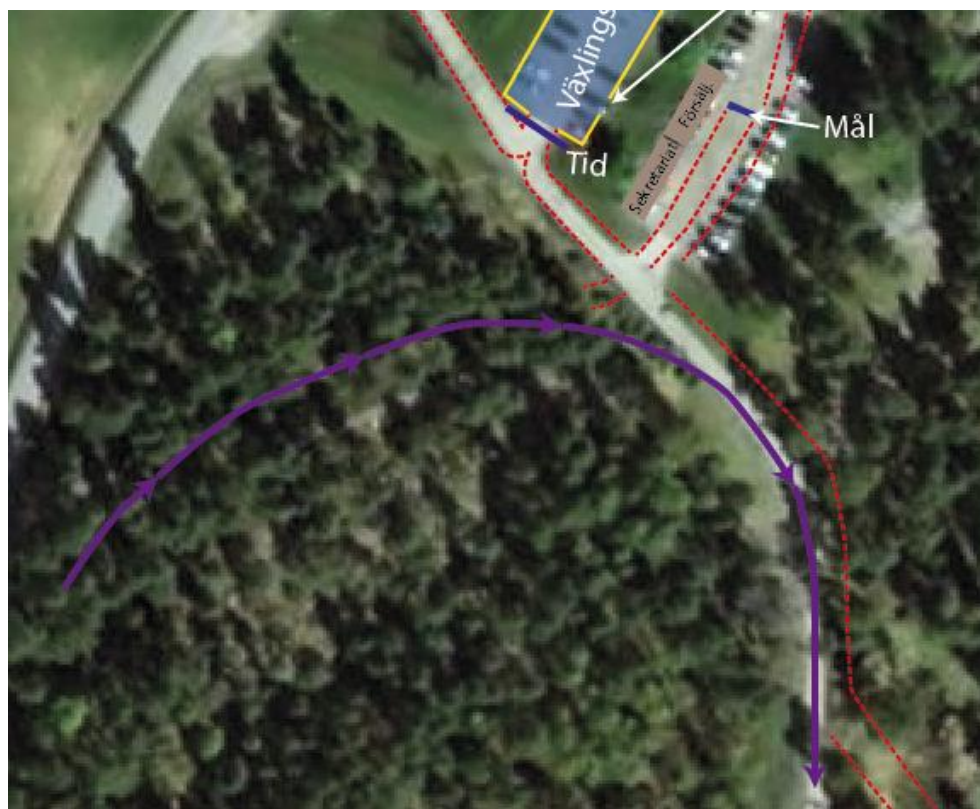
Figur 2: Simning till cykling – Lila pilar visar löpning in från simningen – Orange pilar visar vägen ut på cykel.



Figur 3: Cykling till löpning – Orange pilar visar vägen in från cyklingen – Lila pilar visar vägen ut på löpningen.



Figur 4: Varvning på cyklingen (olympisk och barndistans) – Orange pilar visar hur man varvar med cykeln.



Figur 5: Varvning på löpningen – Lila pilar visar hur man löper förbi målområdet vid varvning





Figur 6: Målgång – Lila pilar visar löpvägen när man gjort sitt sista varv och skall gå i mål

## SIMBANA

**VIKTIGT** för alla simdistanserna är att ni går genom avprickningen innan ni går ned i vattnet.

## Barndistans

Starten på barndistansen simbana sker vid strandkanten vid den stora sandstranden. Startplatsen kan ni se i Figur 7 nedan. Från starten rundas den boj som finns i närheten av bryggans spets och sedan simmas det rakt in mot den lilla sandstranden. Boj kommer även att finnas vid handikapprampens ände för att visa att rampen finns där, och att simning sker till höger om denna.



Figur 7: Karta över simbana för barndistansen - 100m

## Sprintdistans

Starten på sprintdistansens simbana sker i vattnet med nedgång från klipporna. Startplatsen kan ni se i Figur 8 nedan. Startlinjen är en tänkt linje från klippans spets och en båt som kommer ligga ute i vattnet.

På sprintdistansen simmar deltagarna 400 meter. Simbanan är en enkel bana som simmas enligt markering och endast ett varv. Banan är placerad så att om det kommer att vara några vågor i vattnet så kommer simningen att ske medvågs.

Från starten passerar du höger sida av de två bojarna, dvs när du simmar förbi har du bojen på din vänstra sida. Efter det är det bara raka spåret fram till den lilla stranden där det finns en gul portal.



Figur 8: Karta över simbanan för sprintdistans

### Olympisk distans

På olympisk distans simmar deltagarna 1500m. Simbanan går över två varv. Simmarna startar vid START-linjen, som är den tänkta linjen mellan de två bojarna, och simmar nedåt-vänster i Figur 9. Du simmar sedan två varv runt de fyra yttre bojarna. Du simmar motsols varv med bojarna på din vänstra sida. Efter två varv sneddar du in mot och runt bojen utanför piren, och efter det är det bara raka spåret fram till den lilla stranden där det finns en gul portal.



Figur 9: Karta över simbanan för olympisk distans

### Sim→Växling

Från simningen är det en transportsträcka upp till växlingsområdet som är väl uppmärkt och kan ses i Figur 2 på sida 6.

## CYKELBANA

### BARNDISTANS

Cykelbanan är uteslutande på asfalterad väg. Barndistansen kör två varv på banan som kan ses i Figur 10. Cirka 2,5km per varv ger den totala sträckan av 5km. När du kommer ut från växlingsområdet finns en väl markerad gräns. **Du får kliva på cykeln först när du passerat denna linje.** Sedan körs ett varv på banan varefter man svänger in mot växlingsområdet men tar direkt vänster in på gång-/cykelbanan för att komma ut på andra varvet. Efter andra varvet tar man istället vidare ända in till växlingsområdet där det finns en väl markerad gräns i asfalten in mot växlingen. **Du måste kliva av cykeln med båda fötterna innan denna linje.**



Figur 10: Karta över cykelbanan för barndistansen – 2,5km – 2 varv

### SPRINT/OLYMPISK DISTANS

Cykelbanan är uteslutande på asfalterad väg. Sprintdistansen kör ett varv på banan, dvs 20 km och den olympiska distansen kör två varv, dvs 40 km (se Figur 11).



När du kommer ut från växlingsområdet finns en väl markerad gräns. **Du får kliva på cykeln först när du passerat denna linje.**

Cyklingen sker längs vägen som visas på kartan. Cyklingen är en vändpunktsbana, dvs du cyklar samma väg tillbaka. Vid vändpunkten finns flagga placerad. I vägens mitt finns en punktmarkering som skall rundas. Funktionärer finns vid vändpunkten och vändpunkten är väl skyltad, även med skylt 100m innan för att förvarna.

Om du kör olympisk skall du när du når tillbaka till Skutberget svänga in mot växlingsområdet men tar direkt vänster in på gång-/cykelbanan för att komma ut på andra varvet, se Figur 5 på sida 8.

Kommer du tillbaka på ditt sista varv (enda på sprintdistansen) så tar du in vänster mot växling. Precis innan växlingsområdet finns en väl markerad gräns. **Du måste kliva av cykeln med båda fötterna innan denna linje.**

All cykling sker på trafikerade vägar. Vanliga trafikregler gäller och skall följas. Ett stort antal funktionärer/flaggvakter är placerade längs banan för att säkerställa största möjliga säkerhet för dig genom att varse göra trafik om att tävling pågår.



Figur 11: Karta över cykelbanan sprint (1 varv) och olympisk (2 varv)

## LÖPBANA

### BARNDISTANS

Löpningen för barndistansen sker över ett varv på en enkel och publikvänlig bana inne på "skogsön" vid tävlingsområdet, se Figur 12. Vätskestation passeras efter knappa 100m löpning. Starten går ut från växlingsområdet och man viker tillbaka och springer bredvid målfällan för att nå fram till själva rundbanan.

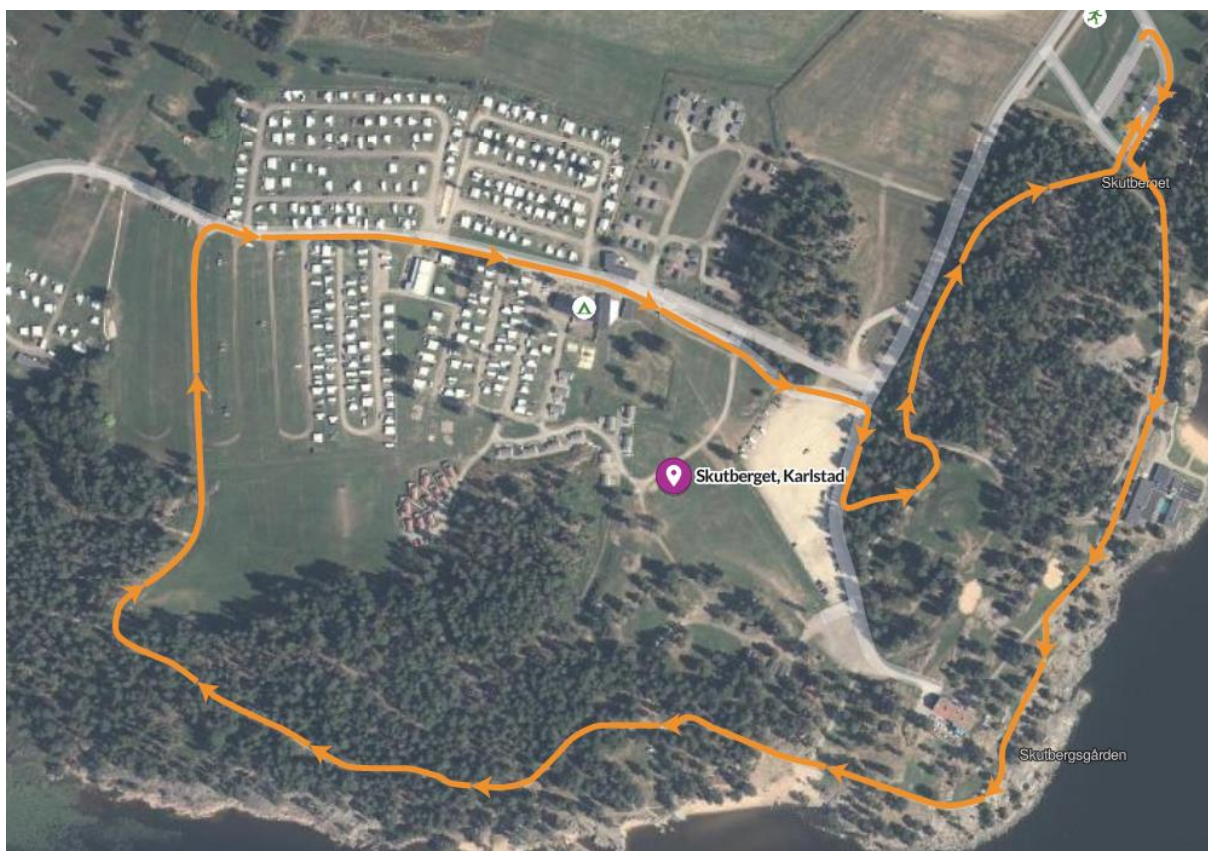


Figur 12: Karta över löpbana för barndistansen – 1 km – 1 varv

## SPRINT/OLYMPISK DISTANS

Löpningen sker på en 2,5km lång bana som springs två varv på sprintdistansen och 4 varv på olympisk distans. Banan går medsols. Banan är väl uppmärkt och vid alla ställen där du som löpare skall svänga finns det funktionärer eller är väl uppmärkt med band. Starten går ut från växlingsområdet och man viker tillbaka och springer bredvid målfällan för att nå fram till själva rundbanan. Man springer mot motionscentralen och kommer sedan in på motionsspåret till cirka halva varvet då vi vänder tillbaka på asfältväg genom campingområdet och här kan det förekomma trafik. Vi gör allt för att informera trafikanter om att tävling pågår, men håll gärna till höger på vägen när du springer här.

När du gjort ditt sista varv tar du av mot vänster för målrakan in i mål.



Figur 13: Karta över löpbana (2,5km/varv) för sprint (2 varv) och olympisk distans (4 varv).

## VÄTSKA

Under simning och cyklingen erbjuds ingen vätska eller energi. Behöver du vätska under cyklingen hänvisar vi till egen dryck i cykelflaska.

Under löpningen kommer det att finnas en vätskekontroll i samband med utgång på löpvarvet samt vid varvning vid målområdet, cirka 100m in på löpvarvet. Där erbjuds vatten eller sportdryck. Sportdrycken som erbjuds är Umara U Sport Citron. Det skall vara väl utmärkt vilka muggar som innehåller vatten eller sportdryck.

Efter målgång erbjuds vatten samt banan.





## RESULTAT

Resultat kommer att anslås på anslagstavla i anslutning till målområdet fortlöpande i takt med att deltagare går i mål.

Resultat kommer även att kunna ses live direkt på <http://live.gorslitet.se>

## PRISER

Alla deltagare som går i mål får en medalj.

Är du inte intresserad av medaljen så har du möjlighet att ge den till återanvändning i behållare avsett för detta vid utpassering från målområdet. Bättre att vi den arrangerande föreningen kan använda dessa medaljer till andra evenemang än att de bara slängs.

Pokaler samt ett litet enklare produktpris utgår till alla pallplaceringar dam/herr på båda distanserna. I stafetterna utgår endast produktpriser till alla pallplaceringar.

Ett större utlottningspris delas ut. Detta pris delas ut vid prisutdelningen. Om vinnare är en sprintdeltagare alltså vid sprintprisutdelning och vice versa.

- ✓ En natts övernattning för två på Selma Spa+ (värde runt 3.000kr)

**På barndistansen är alla vinnare och inga pokaler delas ut.** Alla får självklart den fina medaljen för väl genomfört lopp. Alla barn vinner ett produktpris som väljs från prisbord vid målgång. Först i mål får välja först. Alla barn får även komma fram under en hyllningsceremoni efter loppet där all publik kan applådera de som genomfört ett triathlon och vi fotograferar.

## DUSCH/OMKLÄDNING

Dusch- och omklädningsmöjligheter finns i Motionscentralen på Skutberget

Motionscentralen öppnar först klockan 10.00 och har öppet till senast 18.00 eller då vi ser att inga deltagare längre finns som behöver duscha.

Toaletter finns att tillgå i anslutning till motionscentralen.



## KONTAKTINFORMATION

### Hemsida

[www.gorslitet.se](http://www.gorslitet.se)

### Tävlingen Görslitet

[tavling@gorslitet.se](mailto:tavling@gorslitet.se)

### Arrangörsförening

I 2 IF Karlstad

Box 2104

650 02 Karlstad

[www.i2if.se](http://www.i2if.se)

### Föreningens andra arrangemang

I2-loppet – 8km terränglöpning

[www.i2loppet.se](http://www.i2loppet.se)

I2 Mårten – Knallemarknad med tivoli

[www.i2marten.se](http://www.i2marten.se)

### Tävlingsansvariga

Tävlingsledare: Henrik Hjalmarsson, 0730-39 10 35

Bancheff sim: Robin Blom

Bancheff cykel: Jonas Harjula

Bancheff löp: Sören Persson

Ansvarig målområde/sekretariat: Sara Sundin

Ansvarig växelområde: Jonas Harjula

Domarchef: Johan Öfverberg

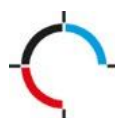
## SAMARBETSPARTNERS



**Bomstadbaden**  
KARLSTAD



SELMA *spa*



**CITYTRYCK**  
I KARLSTAD AB



**ENERGI**  
karlstadsenergi.se



**STÄLLNINGSMONTAGE  
& INDUSTRI TJÄNST AB**

