

Välkommen till Gotland Triathlon 16 juni!

Det här dokumentet är Gotland Triathlons officiella tävlings-PM. Här hoppas vi att du hittar det mesta du behöver veta inför tävlingen.

Är det något mer du undrar över hör bara av dig till vår tävlingsledare. Kontaktinformation hittar du på vår webbplats: www.gotlandtriathlon.se. Det går även bra att kontakta oss via sociala medier där vi finns på Facebook som Gotland Triathlon och på Instagram @gotlandtriathlon

Oavsett om det är första gången du startar i en triathlontävling eller om du varit med förut hoppas vi att du får en fin upplevelse tillsammans med oss i Gotland Triathlon.

Vi önskar dig stort lycka till i Gotland Triathlon 2018!

Åsa Grönlund
Tävlingsledare
Gotland Triathlon

Lina Ringvall
Ordförande
Slite Sportklubb

Gotland Triathlon

Gotland Triathlon är en nystartad tävling i Slite på Gotland. Tävligen är tänkt att vara för hela familjen där alla kan vara med.

Tävlingsområdet

Gotland Triathlon hålls i Slite på Nordöstra delen av Gotland. Tävlingscentrum ligger på den s.k. Cirkusplatsen vid havet i direkt anslutning till och strax söder om Slite Strandby.

Växlingsområdet och alla servicefunktioner (utom cykelmekaniker, se skisser) kommer att finnas vid tävlingscentrum. Simningen genomförs i havet i Slitebukten, cyklingen på rundbanor i Slites omgivning för vuxna och i direkt anslutning till Slite Strandby för familjestafett, barn och ungdomar. Löpningen till sist är i direkt anslutning till Slite Strandby och i kanten av Slitebukten. En översiktskarta över området finns i slutet på denna PM.

Nummerlappsutlämning

Du hämtar ut din nummerlapp på följande tider:

Fredag 15/6 kl. 17.00-20.00, i sekretariatet på tävlingsområdet.

Lördag 16/6 kl. 06.30 fram till **1 timme** innan **din starttid** i sekretariatet på tävlingsområdet.

Kom ihåg att ta med legitimation för att få ut din nummerlapp om du är vuxen.

Tävlrar du i barn- eller ungdomsklasser vill vi att du tar med dig en vuxen med legitimation när du hämtar ut.

I det startkuvert du får finns nummerlapp, tidtagningsschip, klisterlapp för cykeln (fästes på ramen fram) och hjälmen (fästes fram) samt en badmössa du ska använda under simningen.

Nummerlappen får inte bäras under simning, vikas, klippas eller göras osynlig. För din egen säkerhet, skriv namn och telefonnummer till anhörig på baksidan av nummerlappen.

Nummerlappen ska bäras bak under cykling och fram under löpning. Vi rekommenderar att du fäster nummerlappen i ett gummiband eller s.k. race belt runt magen (finns att köpa för 50 kr i sekretariatet), då kan du ha lappen på rygglutet under cyklingen och sedan enkelt vrida fram den till magen när du växlar till löpning.

Licens

Gotland Triathlon är en motionstävling och ingen tävlingslicens behövs för att få vara med.

Viktiga hålltider

Här kommer de preliminära tiderna för tävlingen. Håll utkik på webben och i sociala medier för aktuella tidsangivelser.

Vi rekommenderar att du anländer till tävlingsområdet minst 90 minuter före utsatt starttid. Det tar ofta längre tid än man tror att checka in och göra sig i ordning.

Viktigt! Notera incheckningstider för respektive klass.

Klass	Starttid	Incheckning	Sista utcheckning
Motion Sprint, Motionsstafett	08.30	06.30-07.30	16:00
Motion Olympisk	09:00	06.30-08:00	16:00
Barn- och ungdom, Familjestafett	14:00	12:30-13:00	16:00
MiniTri	15:00	12:30-13:30	16:00

Klassen MiniTri utgår pga för få anmälningar

Växlingsområdet/Incheckning

I växlingsområdet har du din cykel under hela tävlingen. Du har en given anvisad plats som är uppmärkt med ditt startnummer.

Innan du får gå in i växlingsområdet ska du checka in din cykel. Vid incheckning ska du ha din hjälm ordentligt fastsatt på huvudet för att vi ska kunna kontrollera att den sitter som den ska. Hjälmen ska ha hakrem och vara CE-märkt (eller ha annan säkerhetsmärkning). En domare kontrollerar att din cykel har fungerande bromsar och rätt typ av styre samt utväxling på cyklar för barn och ungdom t.o.m 17 år.

Viktigt att du noterar och respekterar in- och utcheckningstider, se tabellen ovan. Tiderna är satta enligt tävlingsschema för att inte störa andra deltagare.

Ta med dig så lite saker som möjligt, det är enbart det du behöver ha för tävlingen som du får ha med i växlingsområdet. Lämna övrig utrustning i väskinlämningen på angiven plats.

Tävlingen pågår kl. 8.30-15.00. Tänk därför på att se dig för i växlingsområdet. Det är andra tävlanden i farten även om du har gjort ditt eller väntar på att få starta. Endast tävlande och funktionärer har tillträde att vistas i växlingsområdet.

Var rädd om din nummerlapp! Den behöver du vid utcheckning av din cykel. Du visar upp nummerlappen som ska stämma överens med klisterlappen på cykeln.

All inpassering till växlingsområdet sker via "Check in". All utpassering ur växlingsområdet sker via "Check out."

Väskförvaring

När du placerat ut dina tävlingsprylar vid din plats ska du ta med dig din väska ut från växlingsområdet. Du får inte lämna något annat än tävlingstillbehör vid din cykel. Vi förbehåller oss rätten att flytta kvarlämnade prylar från växlingsområdet till väsktältet. Detta av säkerhetsskäl för alla deltagare.

De olika momenten i Gotland Triathlon

Simning

Simningen genomförs i Slitebukten. Uppvärmning är tillåten i vattnet 20 minuter innan din start. Var observant på andra deltagare i vattnet! Nedgång i vattnet för uppvärmning och start sker från betongrampen vid Slite badplats för vuxna deltagare. För barn och ungdom samt Familjestafett sker starten vid bryggan vid Slite Strandby.

Det är obligatoriskt att använda badmössan som du blir tilldelad. Du ska vara vid simstarten senast 15 minuter före start.

Simbanan finns anslagen i tävlingsområdet samt på webben. Valfritt simsätt är tillåtet.

Om du skulle hamna i svårigheter i vattnet har vi funktionärer i båtar och på supar i vattnet.

Reglerna gällande våtdräkt följer [Svenska Triathlonförbundets reglemente](#).

Vattentemperaturen mäts en timme innan respektive start och anslås på anslagstavla vid sekretariatet samt vid simstarten. Observera att hänsyn även tas till luftens temperatur.

TIPS!

Om det här är din första triathlon eller om simning inte är din starkaste gren, rekommenderar vi att du inför starten intar en position i det bakre ledet. Det kommer att hjälpa dig att hitta din egen rytm och du kommer att uppskatta tävlingen mer.

Vi kommer även att erbjuda banvisning varje kväll 12-15 juni kl. 18.00. Vi samlas vid receptionen vid Slite Strandby.

Cykling

Cykelbanans sträckning och distanser framgår av kartor på vår webb samt på informationstavla på tävlingsområdet. Varvning sker på Strandvägen vid växlingsområdet. Tänk på att **för vuxna går tävlingen i trafik och gällande trafikregler gäller**. För barn- och ungdomar samt familjestafetten har vi avstängda cykelbanor.

Trafikvakter och funktionärer utmed banan har i första hand till uppgift att se till att vi kan hålla hög säkerhet för dig som deltar, inte att visa vägen. Det är ditt ansvar som tävlande att känna till banans sträckning. Håll till höger och var uppmärksam på din omgivning.

Det kommer att finnas domare längs tävlingsbanorna för att säkerställa att tävlingsreglementet följs.

I motionsklasserna för vuxna är inte s.k. drafting tillåten (att ligga på rullen) utan 10-metersreglen tillämpas.

För barn och ungdom samt i familjestafetten är s.k. drafting tillåten.

10-metersregeln

En lucka på minst 10 meter ska hållas till framförvarande tävlande. Omkörning får max ta 20 sekunder. Den som blir omkörd ska falla tillbaka till ett avstånd på minst 10 meter direkt. Det är också förbjudet att cykla sida vid sida. Bestraffning (blått kort): 1 minut för sprintdistans och 2 minuter för olympisk distans i straffbox alt. diskvalificering.

De viktigaste reglerna att följa:

- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället.
- Cykla inte i växlingsområdet.
- Behåll hjälmen knäppt tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Håll minst 10 m lucka till framförvarande cyklist, så länge du inte kör om. Gäller inte barn och ungdom samt familjestafett.
- Håll till höger när du cyklar.
- Omkörning ska alltid ske på vänster sida på ett säkert sätt.

Det finns möjlighet att vara med på en banvisning av cykelbanan 14 juni kl. 18.00. Anmäl dig på upplagt evenemang på vår sida Gotland Triathlon på Facebook. Samling sker vid receptionen vid Slite Strandby.

Löparbanan

Löpningen kommer att ske på Strandvägen norrut för att sedan vända tillbaka och vara vid havet på strandpromenaden i kanten av campingen och Slite Strandby. För motionsklasserna Sprint och Olympisk samt Motionsstafetten kommer banan att gå hela Strandvägen bort och ut till höger på udden vid havet innan du viker tillbaka (ett varv 2,5 km)

För barn och ungdomar samt Familjestafetten viker löparbanan av innan badplatsen (ett varv 1,2 km). För MiniTri går banan vid växlingsområdet.

För löpningen finns en vätskekontroll strax efter växlingsområdet vid Strandvägen. Där serveras vatten och sportdryck. Privat langning av vätska/energi ska ske i anslutning till vätskestationen.

Det finns möjlighet att vara med på en banvisning av löparbanan 13 juni kl. 18.00. Anmäl dig på upplagt evenemang på vår sida Gotland Triathlon på Facebook. Samling sker vid receptionen vid Slite Strandby.

Nedskräpning

Att slänga skräp utanför skräpzonerna medför tidsstraff i straffbox. Bestraffning (gult kort): 15 sek för sprintdistans och 15 sek för olympisk. Skräpzonerna är markerade utmed banan.

Straffbox

Om du får ett blått/gult kort av domare *under cyklingen* måste du stanna i första straffbox du passerar efter det att du blivit varnad. Straffboxen finns vid varvningen på cykelbanan (strax innan växlingsområdet). Om du får ett gult kort av domare *under löpningen* ska du stanna i straffbox vid valfri passering innan målgång. Straffboxen kommer att vara i samma straffbox som den för cykling.

Motionsstafett och familjestafett

Växling för stafettlag sker i växlingsområdet vid lagets cykelplats. Här står lagets cyklist och tar/får chippet från simmaren. Därefter cyklar han/hon iväg. Löparen står inför nästa växling beredd på samma plats och tar/får chippet från cyklisten. Chipet är er stafettpinne och ska sitta på risten på den som tävlar. Det är tillåtet för hela laget att springa de sista 100 meterna in i mål tillsammans men ta hänsyn till andra tävlande som vill komma förbi.

Från A-Ö

Banvisningar

Onsdag-fredag 13-15 juni kommer vi varje kväll kl. 18.00 (samling vid receptionen på Slite Strandby) att visa banor eller delar av banor. Vi gör det i form av en lugnare träningspass och kommer alternera mellan simning, cykling och löpning. Mer info och exakt schema presenteras löpande i sociala medier.

Boende

Vi kan i samarbete med Slite Strandby och Slite camping erbjuda prisvärt boende. Som deltagare i Gotland Triathlon får du rabatt. För mer information och bokning besök vår webb www.gotlandtriathlon.se.

Bryta tävlingen

Om du tvingas bryta tävlingen, se till att meddela närmaste funktionär så fort som möjligt och lämna in ditt chip. För ej återlämnat chip debiteras du 200 kr.

Cykel - vilken typ av cykel är tillåten?

I motionsklasser är alla cyklar med fungerande bromsar tillåtna, t. ex. tempocyklar, racers, hybrider, MTB eller vanliga cyklar. Elcykel eller cykel utan frihjul s.k. "fixie/fixed gear" är inte tillåtet.

Cykelmekaniker

Cykelmekaniker kommer att finnas på plats hos vår samarbetspartner Gotland Bike Park som har sin butik och verkstad mitt emot servicebyggnaden på Slite camping. Vi rekommenderar ändå att du kikar igenom din cykel innan du kommer till tävlingen så att bromsar och växlar fungerar.

För barn och ungdomar som är 17 år eller yngre finns det en regel för utväxling av cykeln. Mera information hittar du i [reglementet](#). Hur du kontrollerar utväxlingen kan du se på ett pedagogiskt sätt här på Svenska Triathlonförbundets webb för barntävlingar www.tri4fun.se/Tavla/

Efteranmälan

Vi kommer att ta emot efteranmälningar fram till 1 timme innan respektive start.

Efteranmälan kan göras vid nummerlappsutdelningen i sekretariatet fredag 15/6 kl. 17.00-20.00 samt på tävlingsdagen från kl. 6.30 då sekretariatet öppnar.

MEN, för att vara helt säker på att få en t-shirt efter målgång och en goodiebag för dig som startar i barn och ungdomsklasserna rekommenderar vi varmt att du anmäler dig på vår webb.

Mat

I anslutning till tävlingsområdet går det utmärkt att äta hos Slite Strandbar (belägen mitt i Slite Strandby) eller Café Mirell (vid simstarten).

Miljö

Var snäll och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de soptunnor som finns.

Musikspelare

Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.

Ombyte/dusch

Omklädningsrum och dusch finns att tillgå i servicebyggnaden på Slite camping. Det är inte tillåtet att vara naken i växlingsområdet. Om du behöver byta om under tävlingen, använd handduk eller dylikt.

Parkering

Parkering finns vid Slite Strandby i mån av plats. Annars hänvisar vi till de lokala parkeringar som finns i Slite. Där alla är med gångavstånd till tävlingsområdet.

Priser

Vi lottar ut produktpriser bland de tävlande som anmält sig innan tävlingen. Håll utkik i sociala medier!

Samtliga vuxna deltagare som anmält sig via webben innan tävling kommer få en t-shirt efter målgång. Barn och ungdomar får en t-shirt och en goodiebag.

Resa hit

Vi kan i samarbete med Destination Gotland erbjuda rabatterade resor med båtarna från fastlandet till Gotland för dig som är deltagare i Gotland Triathlon. Läs mer på www.gotlandtriathlon.se

Resultat

Resultat redovisas på vår anslagstavla efter tävlingens slut samt på www.gotlandtriathlon.se från och med tävlingsdagens kväll.

Sjukvård

Vi kommer ha sjukvårdare på plats.

Sociala medier – följ oss gärna!

Vi finns på Facebook: [Gotland Triathlon](https://www.facebook.com/Gotland-Triathlon), Instagram: [@gotlandtriathlon](https://www.instagram.com/gotlandtriathlon) och YouTube: Gotland Triathlon. Under tävlingarna rapporterar vi flitigt på Facebook och Instagram. Följ oss och lägg gärna upp egna inlägg med #gotlandtriathlon #gotlandtriathlon2018.

Tidtagning

I startkuvertet finns ett tidtagningschip med kardborreband. Bandet med chipet ska vara fäst längst ner på vänster vrist under hela loppet. **Inget chip = Ingen tid.** Kontrollera särskilt att chipet sitter kvar efter att du tagit av dig ev. våtdräkt. Gå inte på tidtagningsmattorna innan du startat! Efter målgång tar vi hand om chipet. Om du inte lämnar tillbaka ditt chip till funktionärerna vid målgång blir du debiterad 200 kr.

Toaletter

Toaletter kommer skyltas upp och finns i anslutning till Slite Strandby och Slite camping.

Träningar inför

Onsdag-fredag 13-15 juni kl. 18.00 kommer vi varje kväll ha enklare träning för att lära känna våra banor eller delar av banorna. Vi gör det i form av lugnare träningspass och kommer alternera mellan simning, cykling och löpning. Mer info och exakt schema presenteras i sociala medier.

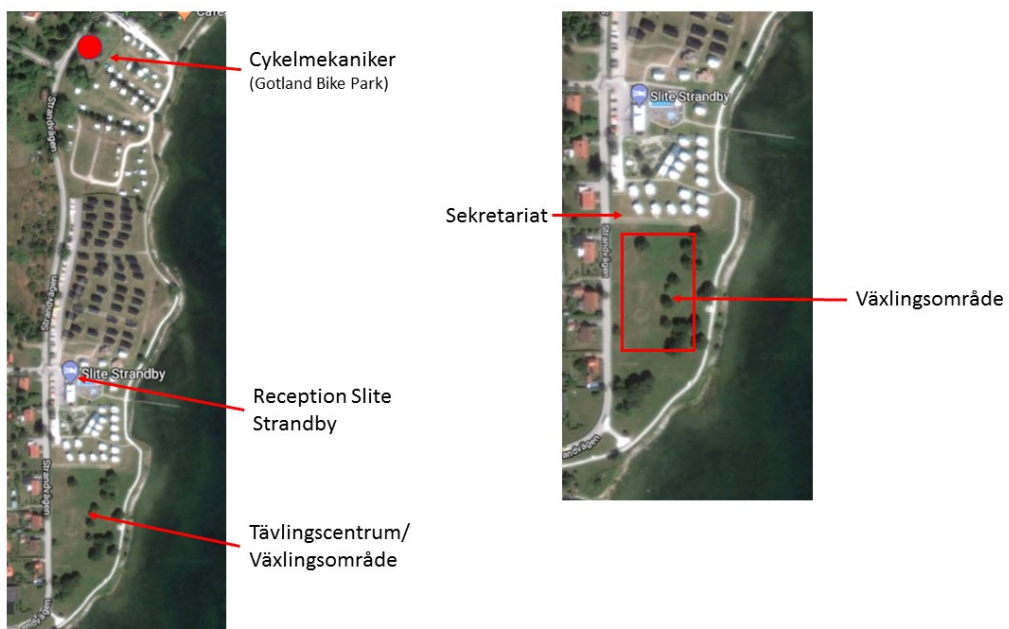
Uppsnack

Vi kommer hålla ett uppsnack inför tävlingen. Några tävlingsledaren kommer berätta mer om banorna och du kommer få lite tips och trix. Fredag 15/6 kl. 18.00 ses vi i Slite Strandbar.

Allt tävlande sker på egen risk.

Du som tävlande ansvarar för att känna till bansträckning och tävlingsreglerna.

TÄVLINGSOMRÅDET



BANOR

Simning



Simning 400 m

Sprint och
Motionsstafett



Simning 1500 m

Olympisk



Simning 100 m

Barn och ungdom



Simning 25 m

MiniTri

Cykling



Cykling (6,6 km/varv)

Sprint och
Motionsstafett 3 varv

Olympisk 6 varv



Cykling (750 m/varv)

Barn och ungdom samt
familjestafett

3 varv



Cykling (250 m)

MiniTri

Löpning



Löpning (2,5 km/varv)

Sprint och
Motionsstafett 2 varv

Olympisk 4 varv



Löpning 1,2 km

Barn och ungdom samt
familjestafett



Löpning 100 m

MiniTri