SALTSJÖBADEN
TRIATHLON
SÄLLSKAP

START-PM | Saltsjöbaden Triathlon Sprint 6 juni 2017

För sociala media använd gärna Instagram: @saltsjobadentri

Välkommen!

Till 3:e upplagan av Saltsjöbaden Triathlon Sprint tisdagen den 6 juni 2017. Platsen är Saltsjöbadens Idrottsplats (Neglingevägen 2), Saltsjöbaden, Nacka.

Tävlingen arrangeras av Saltsjöbaden Triathlonsällskap och är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet. Vid behov, läs igenom de tävlingsregler som Svenska Triathlon-förbundet tagit fram. Dessa ligger till grund för Saltsjöbaden Triathlon Sprint och kan vara bra för dig som känner dig osäker på vad som gäller under en triathlontävling. Reglerna gäller naturligtvis samtliga deltagare, oavsett klass, ålder. Läs mer här:

http://www.svensktriathlon.org/Tavling/Tavlingsregler

Förutom tävlingsreglerna åligger det alla tävlande att känna till bansträckning (längre fram i detta START-PM) samt att allt tävlande sker på egen risk.

Vid frågor, kontakta Robert Malmkvist (tävlingsledare) via robert.malmkvist@saltsjobadentriathlon.se

Schema den 6 juni

07:00–09:00 | Incheckning på Saltsjöbadens IP

08:30–09:30 | Egen tid för uppvärmning på sim-och löparbanan

09:30–09:45 | Samtliga på plats i startfållan vid simstarten

10:00–10:00 | START

10:00–12:20 | Saltsjöbaden Triathlon Sprint

12:30–13:00 | Prisutdelning: Till de tre snabbaste damerna & herrarna oavsett klass:
1:a 3.000 kr / 2:a 2.000 kr / 3:a 1.000 kr

Före tävling

Anmälan och betalning

Sist dag för anmälan är lördag den 3 juni. Du anmäler och betalar här:

https://saltsjobadentriathlon.se/

Avbokning

Vad gör du om du inte kan starta? Som arrangör betalar vi inte tillbaka startavgiften om du skulle få förhinder. Med försäkringen Startklar eller Startklar Plus får du tillbaka startavgiften om du inte kan delta p.g.a. akut sjukdom eller olycksfall. Läs mer på www.startklar.nu. Om du inte kan starta och har en kompis som vill överta din startplats erbjuder vi namnbyte för ditt startnummer utan extra kostnad.

Klasser och anmälningsavgift enligt nedan. Har du inte tävlingslicens startar du i motionsklass (Gäller inte junior- och ungdomsklasserna). Tävlingslicens utfärdas av Svenska Triathlonförbundet. Varje klass är en dam- respektive herrklass samt flick- och pojkklass för Junior och Ungdom.

Klass	Simning	Cykling	Löpning	Avgift
Sprintdistans Senior	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 35-39	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 40-44	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 45-49	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 50-54	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 55-59	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 60-64	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 65-69	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 70-74	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 75-79	750 m	20 km	5 km	750 kr
Sprintdistans Masters 80-	750 m	20 km	5 km	750 kr
Junior 18-19	750 m	20 km	5 km	400kr
Ungdom 16-17	750 m	20 km	5 km	300 kr
Sprintdistans Motion	750 m	20 km	5 km	750 kr

Startkuvertet

- VIKTIGT! STARTKUVERT med din nummerlapp, tidtagningschip m.m. hämtar du på Wolff Wear Triathlon, Valhallavägen 145, torsdag 1 juni (10:00-19:00), fredag 2 juni (10:00-18:00) eller måndag 5 juni (10:00-19:00).
- Du har också möjlighet att hämta ut startkuvertet på tävlingsdagen mellan kl 07:30 och 09:00 på Saltsjöbadens IP, aktivitetshuset, kansliet.

Startkuvertet innehåller:

- Badmössa (Obligatorisk att ha på under simningen)
- Dekaler med nummer för att fästa på cykel (fram) och hjälm (fram)
- Nummerlapp + Racebelt för cykling/löpning
- Nummerlapp till din väska om du vill lämna in den till sekretariatets förvaring
- Tids-chip (måste lämnas tillbaka efter tävling) att fästa runt höger fotled. Borttappat chip debiteras med 700 kr

Tävlingsförberedelser

Innan tävlingen är det viktigt att du kontrollerar din personliga utrustning.

Nummerlappens placering:

- Under simningen är det inte tillåtet att bära nummerlapp. Badmössan är numrerad.
- Under cyklingen ska nummerlapp placeras bakåt.
- Under löpningen ska nummerlapp placeras framåt
- Hörlurar, mobiltelefon, radio etc. får inte medföras under tävling.

Ett så kallat racebelt är att rekommendera eftersom att det då enkelt går att flytta runt nummerlappen under tävlingen.

Tids-chipet skall fästas runt höger fotled, och dekaler med nummer skall fästas på cykel (övre ramrör på höger sida) och hjälm (mitt-fram).

Simning: Våtdräkt med mer än 5 mm tjocklek är förbjuden. Våtdräkt – är förbjudet från 22°C och obligatoriskt under 15,9°C – i vattnet. Maximalt tillåten tid i vattnet är 30 min. Om vattentemperaturen är under 12°C i kombination med att lufttemperaturen är 11°C eller lägre ställs simningen in och ersätts med löpning.

Cykling: Hjälm av typ HÖVDING är inte tillåten. Tänk noga på att cykeln har väl fungerande bromsar, och att du har en CE-märkt hjälm som sitter på huvudet och knäpps med band under hakan. Viss sträcka av cykelbanan har omkörningsförbud. Se bankartan.

Till tävlingen

Parkering

Vit punkt är Saltsjöbadens IP som är tävlingscentrum och växlingsområde. De blå punkterna anger lämpliga parkeringsplatser i närheten av tävlingscentrum (vit punkt). Gängse regler för parkering gäller. Notera att parkeringen (röd punkt) i direkt anslutning till tävlingscentrum är avstängd eftersom den är innanför tävlingsområdet. För er som inte behöver ta bilen, välj gärna Saltsjöbanan med avstigning på Neglinge station (gul punkt), gångavstånd till Saltsjöbadens IP cirka 20 min.

Tävlingscentrum Saltsjöbadens IP

Bortsett från växlingsområdet är hela tävlingscentrumet öppet för deltagare, familj och vänner. Respektera avspärrningarna och funktionärernas anvisningar.

A. Incheckning i växlingsområdet för de tävlande.
B. Aktivitetshuset: Sekretariat. Har du frågor? Gå hit!
C. Aktivitetshuset: Omklädningsrum med duschar för dam och herr.
D. Läktare för åskådare
E. Sjukvårdare från RescueRent. Gå hit om du behöver hjälp.
F. Cykelmekaniker.
G. Foodtruck
H. Station med dryck för tävlande: vatten
I. 2 st fristående toaletter.
J. Straffbox cykel.

Incheckning

Incheckning (se A på karta ovan) sker mellan 07:00–09:00 på tävlingsdagen den 6 juni. Se till att vara i tid eftersom att detta moment ofta tar en stund att genomföra.

Säkerhetskontroll och växlingsområdet. VIKTIGT: Helt förbjudet för någon annan än tävlande och funktionärer att vistas inom växlingsområdet.

- Kontroll av cykel (bromsar etc.) och hjälm.
- Placering av nummerlapp på cykel och hjälm.

Hitta din plats i växlingsområdet, följ anvisningarna. Notera att när utrustningen är kontrollerad och inne i växlingsområdet, går den inte att föra ut förens efter tävlingen. Se därför till att ha allt i ordning innan du checkar in. Som tävlande går det självklart att gå ut ur växlingsområdet om du medför ditt startnummer.

Byta om

Du kan byta om i aktivitetshuset (se C på karta ovan). Där finns duschar och toaletter för både dam och herr.

Väskinlämning

Alla värdesaker kan lämnas in i sekretariatet (se B på karta ovan). Sätt på väsklappen och lämna in din väska (endast en) till sekretariatet. Vi bevakar din väska på sekretariatet men vi ansvarar inte för några värdesaker.

Egen uppvärmning

Mellan 09:00–09:30 går det bra att värma upp på egen hand. Eftersom att cykelbanan av säkerhetsskäl är avstängd, gäller det endast för simning och löpning.

Tävlingen

Startfålla simstart

Samtliga skall vara incheckade (passerat tidsmattan) i startfållan för simningen klockan 09:30–09:45. Vid anvisning från funktionärerna går samtliga ner i vattnet och gör sig redo för start. Starten sker alltså i vattnet för samtliga. Eliten läggs längst fram i startlinjen. Därefter sker själv-seedning efter hur stark simmare du anser att du är. Aktuell vattentemperatur anslås vid startfållan senast en timme före start.

Under tävlingen

Ett par saker som kan vara bra att veta under tävlingen:

- Följ funktionärernas anvisningar (de har orangea västar märkt ”CREW”).
- Simning 750 m: Simbanan simmas 1 varv i högervarv och det finns personal i båt som hjälper dig vid behov.
- Cykling 20 km. Cyklingen sker ut till vändpunkt och tillbaka.
- VARNING 1: – Från Stockholmsvägen till Fisksätra och tillbaka sker cyklingen delvis på CYKELBANA. Håll till HÖGER. Omcykling ABSOLUT FÖRBJUDET på denna del av banan. Omkörning av annan tävlande på CYKELBANA medför omedelbar diskvalificering.
- VARNING 2: – Cykla långsamt efter drygt 19 km! Efter drygt 19 km kommer nedförsbacke omedelbart följd av tvär sick- sacksväng, vänster- höger- vänster. Kräver MYCKET försiktig fart utför då de tvära svängarna kommer omedelbart vid foten av backen.
- Cykelhjälm skall bäras under hela cykelloppet samt vara påsatt och knäppt under hakan innan cykeln tas från uppställningsplats (bike-rack, upphängningsplats) till att cykeln åter placerats tillbaka på sitt bike-rack efter cyklingen.
- Cykling: Ur Svenska Triathlonförbundets regler:

  C 3.4.1.M För ungdomar upp till och med 17 år (d.v.s. 17 år och yngre) gäller: Utväxling max 94”. Vid ett varv med pedalkransen får cykeln förflyttas högst 7,49 meter. (Se bilaga 1 i detta start-pm.)

C 3.7.1 Det är förbjudet att motta draghjälp från annan tävlande (”ligga på rulle”), till exempel ta skydd bakom eller vid sidan om denne/dessa. Bestraffning: Diskvalificering. Alla tävlande måste avvisa varje försök från andra att ”ligga på rulle”.

C 3.7.2 En tävlande, som inte klart undviker ges en varning med blått kort och den varnade ska avtjäna ett tidsbestämt straff *(sprint 1 min)* i nästkommande straffbox cykel.

C 3.7.3 Varje tävlande är omgiven av en rektangel, som är 3 meter bred räknat från framhjulets främsta del och bakåt t.o.m. 10 meter.

C 3.7.4 En tävlandes rektangel får inte överlappa en annan tävlandes rektangel annat än vid omkörning. Omkörning, som ovillkorligen skall ske till vänster, innebär att den tävlande accelererar genom den andre tävlandes rektangel på maximum 20 sekunder. Överlappning får ske för
a) trafiksäkerhetsskäl t.ex. inbromsning/skarpa svängar
b) 100 m före och efter depå/förplägnadsstation
c) 50 m före och efter växlingsområdet
d) om arrangören neutraliserar del av banan p.g.a. farlig vägavsnitt.

C 3.7.5 Den som blir omkörd skall förflytta sig ur den omkörandes rektangel, antingen i sidled eller genom att falla tillbaka till ett avstånd av minst 10 meter inom 5 sekunder. En tävlande är omkörd när den andres framhjul är framför hans eget.

- Säkerhetsbestämmelser: Banan är EJ avstängd för allmän trafik. Allmänna trafikbestämmelser SKALL följas eventuellt med av arrangör anbefallda särbestämmelser. Klungkörning, som är ett brott mot trafikreglerna, är förbjuden. Tävlingsledningens (funktionärs) anvisningar skall följas. Bestraffning: Varning, vid upprepade överträdelser: Diskvalificering. Eventuell olycksplats skall passeras med extra hänsyn och försiktighet.

- Löpning 5 km: Löpningen sker i tre varv. Följ skyltning. Löpning och gång tillåten. Krypa är inte tillåtet. Bestraffning: Varning. Om rättelse ej sker: Diskvalificering.

- I växlingsområdet finns två tält (dam och herr) vari du vid behov kan byta om under själva tävlingen. Exempelvis efter simningen. Notera att det inte är tillåtet att vara naken i växlingsområdet.

Vätskekontroller Finns på växlingsområdet samt vid löparbanan.

Om du vill bryta tävlingen Lämna din nummerlapp till närmaste funktionär. Anmäl till sekretariatet att du brutit.

Dopning Dopning är förbjudet (regel 1.10.2). Riksidrottsförbundets (RF) dopingregler kap 13 i RF:s stadgarna gäller. Förteckning över dopingspreparat tillhandahålls vid apotek.

Målgång och Resultat När du gått i mål får du en plakett av glas. Resultat anslås vid sekretariatet + på webben.

Bankartor

Bankartor

Efter tävlingen

Utcheckning

Direkt efter målgången har du möjlighet att checka ut din utrustning från växlingsområdet mot uppvisande av din nummerlapp. Tänk på att tävlingen kan pågå, visa därför hänsyn till de som fortfarande tävlar.

Glöm inte att hämta ut din väska från sekretariatet. Du kan även nyttja omklädningsrummen och dess duschar i aktivitetshuset.

Sen är det bara att ansluta till familj och vänner.

Lycka till!

önskar

Saltsjöbaden Triathlonsällskap

och våra sponsorer!

TACK TILL VÅRA SPONSORER!

adidas

Fabege

Parkman
Vi sköter parkeringen

ERDINGER ALKOHOLFREI

WolffWear
THE TRIATHLON STORE

Utväxling ungdom t.o.m. 17 år

Cykelutväxling
För ungdomar som är 17 år och yngre så finns det en regel för utväxling av cykeln. Cykeln får inte förflyttas mer än 7,49 meter vid ett varv med pedalkransen. Triathleter som är 17 år och yngre får inte heller tävla med diskhjul. Barn som är 15 år och yngre får inte tävla med clip on-båge eller triathlonbåge.

Lathund för utväxling ungdom (7,49 meter)
Utväxling – kombination av drev fram och bak.
Notera att exakt utväxling endast kan beräknas genom mätning av aktuellt hjul, påverkas av bla däcktryck och däckdimension. Tex ger ett däck som är 25mm en marginellt högre utväxling än 23 mm däck.

Exempel på tillåtna kombinationer:
- 50 kuggar på stora klingan fram och en kassett bak där minsta klingan är 15 (50-15) ger en utväxling på 7,12 m
- 52 kuggar på stora klingan fram och en kassett bak där minsta klingan är 15 (52-15) ger en utväxling på 7,40 m
- 53 kuggar på stora klingan fram och en kassett bak där minsta klingan är 16 (53-16) ger en utväxling på 7,07 m

Utväxlingstabell
Tabellen visar hur många meter cykeln kommer fram per pedalvarv.

	Antal tänder på frihjulskransen (bak):													
Framklinga:	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
28	4,98	4,59	4,27	3,98	3,75	3,51	3,32	3,14	2,99	2,84	2,71	2,60	2,48	2,39
29	5,14	4,76	4,42	4,12	3,88	3,64	3,44	3,25	3,09	2,94	2,81	2,68	2,57	2,47
30	5,34	4,92	4,58	4,27	4,01	3,77	3,56	3,36	3,20	3,05	2,91	2,76	2,68	2,55
31	5,51	5,08	4,73	4,41	4,14	3,89	3,68	3,48	3,31	3,15	3,01	2,84	2,75	2,64
32	5,69	5,24	4,89	4,55	4,27	4,02	3,80	3,59	3,41	3,25	3,10	2,92	2,84	2,72
33	5,87	5,41	5,04	4,69	4,40	4,14	3,92	3,71	3,52	3,35	3,20	3,00	2,93	2,81
34	6,04	5,57	5,19	4,84	4,53	4,27	4,04	3,83	3,63	3,45	3,29	3,09	3,02	2,90
35	6,22	5,74	5,34	4,98	4,67	4,40	4,16	3,94	3,75	3,56	3,39	3,17	3,11	2,99
36	6,40	5,90	5,49	5,12	4,80	4,53	4,27	4,05	3,85	3,66	3,49	3,25	3,20	3,08
37	6,58	6,07	5,75	5,27	4,93	4,65	4,38	4,16	3,95	3,76	3,59	3,34	3,29	3,17
38	6,77	6,23	5,80	5,41	5,07	4,78	4,50	4,27	4,06	3,86	3,70	3,42	3,38	3,25
39	6,94	6,40	5,94	5,55	5,21	4,90	4,62	4,38	4,16	3,96	3,79	3,62	3,47	3,33
40	7,12	6,57	6,10	5,69	5,34	5,02	4,74	4,50	4,27	4,07	3,88	3,71	3,56	3,42
41	7,30	6,73	6,25	5,84	5,47	5,15	4,86	4,61	4,37	4,17	3,98	3,80	3,64	3,50
42	7,47	6,90	6,40	5,98	5,60	5,27	4,98	4,72	4,48	4,27	4,07	3,90	3,75	3,58
43	7,65	7,06	6,56	6,12	5,74	5,40	5,10	4,83	4,59	4,37	4,17	3,98	3,82	3,67
44	7,83	7,23	6,71	6,26	5,87	5,52	5,22	4,94	4,70	4,47	4,27	4,08	3,91	3,76
45	8,01	7,39	6,86	6,40	6,00	5,65	5,34	5,05	4,80	4,57	4,37	4,18	4,00	3,84
46	8,18	7,55	7,01	6,55	6,14	5,78	5,45	5,17	4,91	4,67	4,46	4,27	4,09	3,93
47	8,36	7,72	7,17	6,69	6,27	5,90	5,57	5,28	5,02	4,78	4,56	4,36	4,18	4,01
48	8,54	7,88	7,32	6,83	6,40	6,03	5,69	5,39	5,12	4,88	4,66	4,45	4,27	4,10
49	8,72	8,05	7,47	6,97	6,54	6,15	5,81	5,50	5,23	4,98	4,75	4,55	4,36	4,18
50	8,90	8,21	7,63	7,12	6,67	6,28	5,93	5,62	5,34	5,08	4,85	4,64	4,45	4,27
51	9,07	8,38	7,78	7,26	6,81	6,40	6,05	5,73	5,44	5,18	4,95	4,73	4,54	4,35
52	9,25	8,54	7,93	7,40	6,94	6,53	6,17	5,84	5,55	5,29	5,04	4,83	4,62	4,44
53	9,43	8,70	8,08	7,54	7,07	6,66	6,29	5,95	5,66	5,39	5,14	4,92	4,71	4,52
54	9,61	8,87	8,23	7,69	7,20	6,78	6,40	6,07	5,76	5,49	5,24	5,01	4,80	4,61
55	9,78	9,03	8,39	7,83	7,33	6,90	6,52	6,16	5,87	5,59	5,34	5,10	4,89	4,70
56	9,97	9,20	8,54	7,97	7,47	7,03	6,64	6,29	5,98	5,89	5,43	5,20	4,98	4,78
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

* Utväxling med stora drevet fram spärrat.
Alternativ för att slippa byta delar är att spärra stora klingan på framdrevet, exempel:
- 34 kuggar på klingan fram och 11 kuggar på minsta klingan bak ger en utväxling på 6,55 m
- 36 kuggar på klingan fram och 11 kuggar på minsta klingan bak ger en utväxling på 6,99 m
- 39 kuggar på klingan fram och 12 kuggar på minsta klingan bak ger en utväxling på 6,94 m

Kasetter, exempel_
Shimano 10 delat(ultegra)
- 15-25
- 16-27

Shimano 11 delat (finns inga original ungdomskasetter)
- 16-27
- 14-28 (Ultegra original, spärra 1-2 tyngsta växlarna)

Campangnolo
- Endast 3:de part ungdomskasett.