

TÄVLINGS-PM
BORÅS TRIATHLON
2 JUNI 2018

TRIATHLETER, TRÄNINGSENTUSIASTER OCH UTHÅLLIGHETSKONNÄSSÖRER!

Vi hälsar er alla välkomna till den tredje upplagan av Borås Triathlon!

Vi är överförtjusta att över 350 deltagare har anmält sig till Borås Triathlons två tävlingsdistanser; Halv-IM och sprint! Vår ambition är att presentera ett personligt, deltagarvänligt, välarrangerat och inspirerande event som inte bara erbjuder vackra, naturnära och utmanande banor men också en inramning som gör dagen till en minnesvärd upplevelse.

Det finns fortfarande startplatser kvar och det kommer att gå att efteranmäla sig fram till tävlingsdagen så dra med era träningskompisar till Borås!

Läs noga igenom hela PM:et för all relevant och nödvändig information om tävlingsdagen!

Vi kommer dessutom att hålla en kort race briefing på tävlingsdagen, ca 30 minuter innan respektive start. Alltså; en separat briefing per klass. Dessa är obligatoriska och hålls i tävlings- och växlingsområdet. Där informerarar vi även om eventuella ändringar som tillkommit i sista stund.

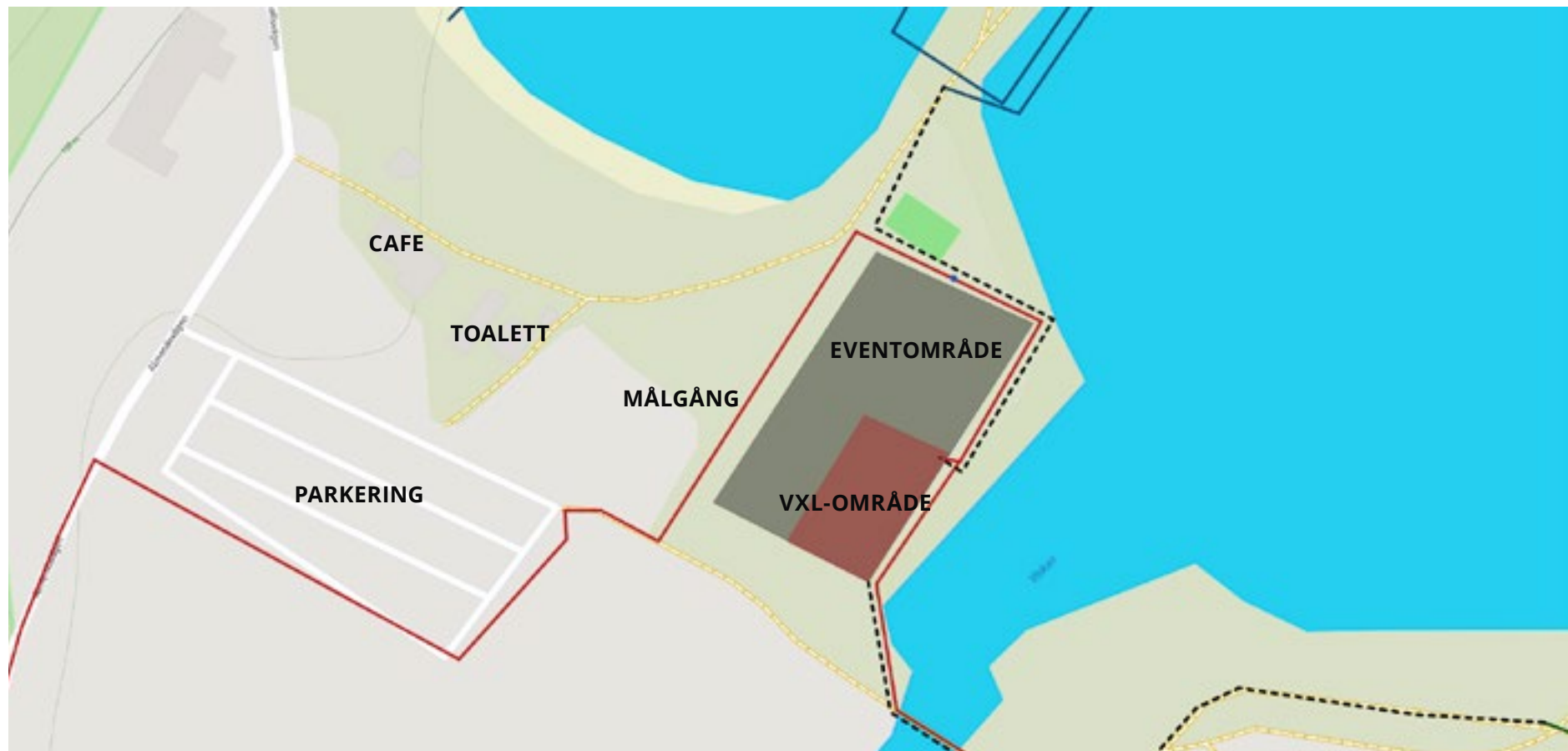
Ha en underbar och pulshöjande dag i Borås!



Jonas Colting
Tävlingsledare

VÄGBESKRIVNING OCH PARKERING

Tävlingscentrum ligger beläget vid Almenäs som är beläget strax utanför Borås centrum. Det finns gott om parkeringsutrymme via den centrala parkeringen vid badplatsen och den är kostnadsfri.



OMKLÄDNING, FIKA, PUBLIK, SJUKVÅRD

Almenäs erbjuder dessvärre inga omklädningsmöjligheter så det är friluftsombyte som gäller. Det finns dock ordentligt med toaletter, både genom flera toalettvagnar på tävlingsområdet samt genom permanenta toaletter på plats.

Vi kan tillhandahålla ett fåtal duschar genom duschvagnar. Vi rekommenderar annars ett uppfriskande bad som uppfräschning efter väl förrättat tävlingsvärv!

För fika, kaffe och servering så rekommenderar vi det utmärkta fiket som ligger i huvudbyggnaden. Mest intressant kanske för publik och anhöriga! De tävlande kommer att bli ordentligt ombesörjda längs banan och det kommer att finnas ett rejält fikabord efter målgång och väl förrättat värv!

För anhöriga som vill förlusta sig under de timmar atleten kämpar backe upp och backe ned så rekommenderar vi ett besök i Knalleland, Borås Simarena eller Borås Djurpark som alla ligger inom några kilometer av Almenäs.

Borås Djurpark är stadens främsta turistmål och en av landets mest förnäma djurparker! Ta med hela familjen till Borås under triathlontävlingen så kan resten av familjen besöka djurparken medan pappa eller mamma tävlar. Eller så går man dit efter loppet eller varför inte dagen efter.

Borås Djurpark ligger väldigt nära Almenäs och tävlingsområdet så man kan hinna med att både vinka av sin familjemedlem som tävlar, besöka djurparken och sedan se målgången!

Almenäs är den bästa platsen att följa loppet på plats. Simningen varvar på land och under löpningen passerar de tävlande två gånger innan målgång under Halv-IM.

Vi kommer att vid behov ha sjukvård på plats vid målområdet och kontakt med dem kan fås via alla funktionärer och vätskestationer.

HÅLLTIDER

Sekretariatet öppnar	06.15
Incheckning av cykel (båda distanser), från	07.00
Race briefing Halv-IM	08.30
Avprickning simstart Halv-IM	08.45
Start Halv-IM, alla klasser	09.00
Race briefing Sprint	09.30
Avprickning simstart Sprint	09.45
Start Sprint	10.00
<i>Målgång Sprint</i>	<i>från ca 11.00</i>
<i>Målgång Halv-IM</i>	<i>från ca 13:30 - 16.00</i>
<i>Prisutdelning tävlingsklasser Halv-IM</i>	<i>ca 15.30</i>

REGISTRERING, NUMMERLAPPS- UTDELNING, EFTERANMÄLAN

Sekretariatet, beläget i tävlingsområdet, öppnar kl 06.15. Efteranmälan på plats fram till en timme före respektive start.

I alla tävlingsklasser krävs det en tävlingslicens från Svenska Triathlonförbundet! Om man inte har en sådan kan man lösa en endagslicens för 170 kronor som kan betalas via swish på plats. Man kan med fördel lösa en helårslicens för 320 kronor via Svenska Triathlonförbundets hemsida (svensktriathlon.org).

Tävlingslicensen är väldigt viktig då den innefattar en försäkring för deltagaren och **ingen får starta utan en sådan. OBS; i motionsklass tävlar man utan licens.**

Efteranmälan samt eventuella ändringar i klass eller liknande är förenat med en avgift om 200 kr.

I startkuvertet ligger badmössa, tidtagningschip, nummerlapp, nummerlappshållare och liten klisterlapp för cykeln.

Vi kommer att erbjuda väskförvaring.

OBS! Fäst tidtagningschipet på fotleden med medföljande kardborrband enligt de instruktioner som finns i sekretariatet. Fråga någon om ni är osäkra. Borttappat chip ersätts med 500kr!

VÄXLINGSOMRÅDET

Varje tävlande har en designerad plats med sitt startnummer.

Cykeln lutas mot stödet. På och vid cykeln ska skor, hjälm, nummerlappshållare med nummerlapp och glasögon lämnas. Löparskor och annat läggs i låda. Vådräkt hängs på stödstoppen efter avslutad simning.

Inga väskor får läggas vid växlingsplatsen!

Varje cykel skall märkas med i startkitet medföljande klisterlapp med startnummer. Incheckningen är öppen 07.00-8.45. OBS! även deltagare i sprinten måste checka in cykeln inom den tidsramen.

I växlingsområdet får endast tävlande och funktionärer vistas.

Du måste ha din nummerlapp för att få tillträde till området. För att checka ut din cykel efter avslutat event matchar vi nummerlapp med cykelmärkning. Cykeln kan hämtas direkt efter målgång men visa hänsyn till de som fortfarande tävlar när du är inne i växlingsområdet.

Vid incheck kommer det att kontrolleras att hjälm finns, att bromsar fungerar och att varje tävlande har två flaskor (eller liknande) med vätska! Notera att två flaskor endast är obligatoriskt för Halv-IM.

REGLER - GENERELLT

Svenska triathlonförbundets regelverk gäller och finns att läsa i sin helhet på <http://www.svensktriathlon.org/Tavling/Tavlingsregler/>

Vi betonar särskilt det egna ansvaret som innebär att:

- Känna till och följa tävlingsreglerna
- Känna till tävlingsbanans sträckning
- Det är ej tillåtet med assistans utifrån under tävlingen
- Ta del av för arrangemanget gällande bestämmelser (PM)
- Följa trafikbestämmelser och anvisningar från funktionärer och domare
- Inte slänga skräp längs banan förutom vid anvisade platser.
- Alla i tävlingsklass måste ha giltig licens utfärdad av förbundet

REGLER OCH INFO - SIMSTRÄCKAN

På Halv-IM är våtdräkt obligatoriskt när vattentempen är under 16 grader. Just nu är vattentempen 16 grader. Under alla omständigheter så rekommenderar vi starkt att använda våtdräkt! Både för er som tävlar Halv-IM och Sprint.

Våtdräkt är mer bekvämt vid simning i kallt vatten och är dessutom betydligt tryggare.

Avprickning av alla tävlande sker innan start. Vi vill ha upp lika många som vi släpper in!

Alla måste bära den badmössa som vi tillhandahåller i startkuvertet! Vill man bära våtdräktshuva eller extra badmössa måste vår badmössa vara överst.

Vi rekommenderar starkt att man har sina övriga tävlingskläder (minus eventuella strumpor) på sig redan under våtdräkten! Att dra på sig kläder på en blöt kropp med 160 i puls är ingen hit.

Ingen flythjälp, värmande handskar eller sockor är tillåtet under simningen.

Är vattentempen över 14 grader så blir det full simning (med viss reservation – se nedan). Beslut om eventuell nedkortad simning tas senast kl. 8.30 på tävlingsdagen.

Lufttemperaturen påverkar också reglerna kring vattentemp. Se tabell i tävlingsreglementet (§2.2.2).

Neoprenhuva eller dubbla badmössor är tillåtet.

Nummerlappen får inte bäras under våtdräkten utan lämnas vid cykeln och tas på efter avslutad simning. Valfritt simsätt är tillåtet.

Kortare vila vid följebåt eller intill kanten är tillåten.

Simningen genomförs för halv-IM distansen på en tvåvarvsbana i Öresjö.

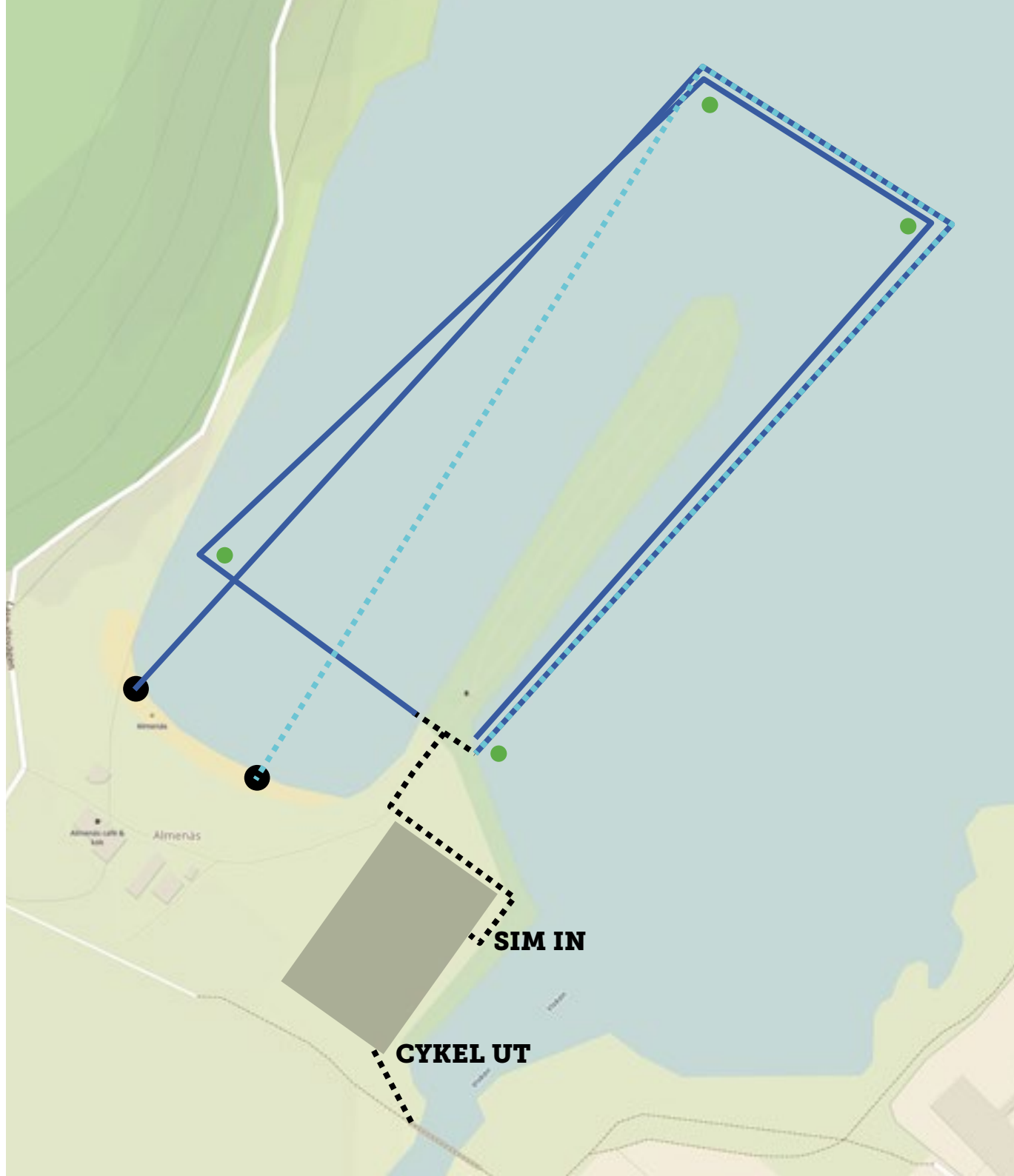
Ett längre varv (ca 1100 m) och ett något kortare varv (800 m) med cirka 25 meters löpning på land mellan varven.

Man kommer aldrig att vara mer än 200 meter från land vid något tillfälle och vi har både båt och kajaker i vattnet. Stora bojar kommer markera banan samt flaggor på stranden markerar uppgång.

Sprintens 750 meter kommer att simmas med ett varv runt Almenäsudden.

SIMSTRÄCKA

- HALV-IM, 2 VARV
- SPRINT, 1 VARV
- TRANSPORTLÖP
- START
- SIMBOJAR
- EVENTOMRÅDE



REGLER OCH INFO - CYKELSTRÄCKAN

Cykeln ska ha fungerande bromsar och i övrigt vara i trafiksäkert skick. Hjälms (CE-märkt) måste bäras från det att du lyfter cykeln från cykelstället till det att du har satt tillbaka den i cykelstället. Inne i växlingsområdet måste cykeln ledas, liksom hela vägen fram till skylt som anger "CYKELSTART"!

Samma sak gäller när du cyklat klart, hoppa av cykeln vid skylt och funktionär och gå/spring med cykeln in till växlingsområdet.

Vi påminner om att det är den tävlandes ansvar att lösa punkteringar och andra mekaniska problem! Arrangören tillhandahåller ingen support kring det. Vi kommer att ha en kvastbil sist i fältet för att i viss mån transportera de som eventuellt har otur att erfar större mekaniska problem.

- *Ingen hjälm = ingen start.*
- *Absolut inga hörlurar eller liknande utrustning får användas.*
- *Cykeln måste ha fungerande bromsanordning.*
- *Trafikregler ska följas.*
- *Vägarna är inte avstängda för trafik.*
- *Nummerlappen ska bäras synlig baktill under cykelmomentet.*
- *Cykling i bar överkropp är ej tillåtet.*
- *Två flaskor, eller motsvarande, med vätska från start. Gäller Halv-IM.*
- *Absolut förbjudet att ligga på rulle under cyklingen (drafta).*
- *Absolut förbjudet att skräpa ned längs banan! Tomma flaskor o förpackningar slängs i anslutning till vätskestation.*

Cykelbanan går 45 kilometer ut och 45 kilometer hem, vändpunktsbana.

Vår cykelbana är mycket vacker, tämligen trafiktom men också mycket kuperad! Vi ber er att köra med förstånd och inom er förmåga, i synnerhet nedför backar. Vi har några skarpa kurvor och svängar och korsningar och det finns varningsskyltar och/eller funktionärer på plats där.

Vi har två vätskestationer för Halv-IM. En strax efter vändpunkt vid 46 kilometer och en vid ca 73 kilometer, båda belägna i svag uppförbacke så att farten vid langning är lägre.

Man slänger sina tomma flaskor INNAN vätskestation och eventuellt skräp samt förpackning EFTER vätskestation, se skyltar på plats.

Vid båda kontrollerna serveras följande, och i den här ordningen:

- *Vatten, i flaska*
- *Umara sportdryck, i flaska*
- *Clifbar, energikaka, kommer delad*
- *Clifshot, gel*
- *Clifblok, gelegodis*

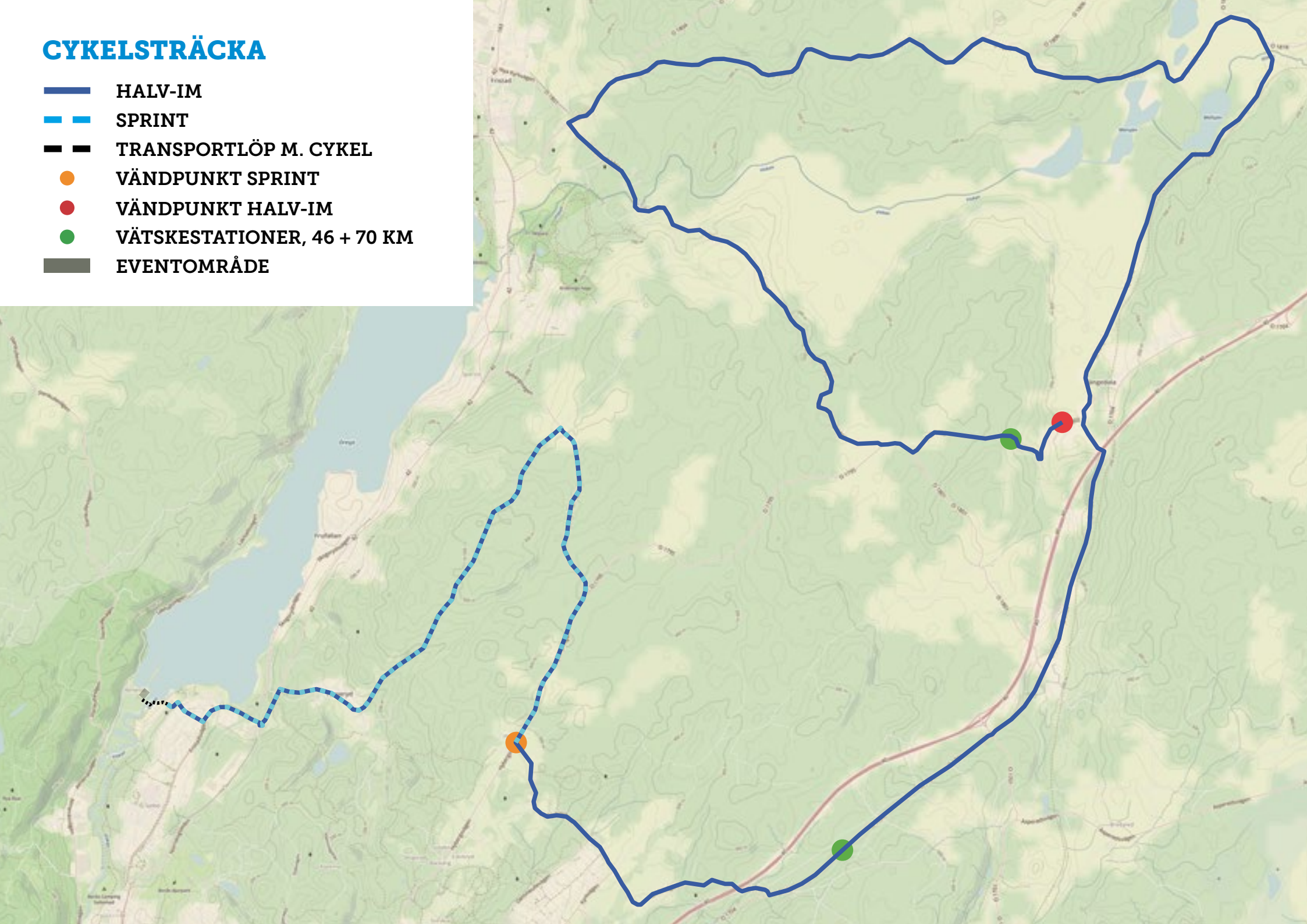
SPRINT

Sprintbanans 20 kilometer är också den en vändpunktsbana där man kör 10 km ut och 10 km hem på samma sträckning som Halv-IM. Vi har gjort en liten ändring ifrån den initialt angivna banan.

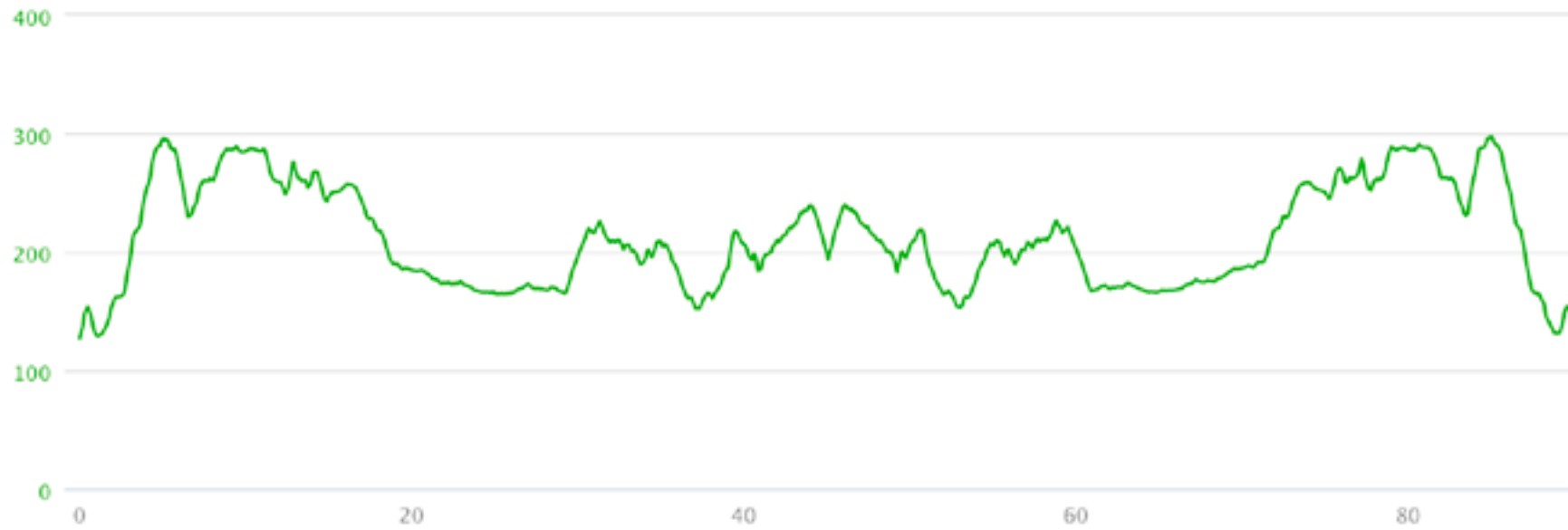
Även på den här banan så bjuds man på några rejäla backar som ställer krav på utväxling och bromsar. Det finns inga vätskestationer för sprinten utan varje deltagare förväntas ta med en egen cykelflaska på sin egen cykel.

CYKELSTRÄCKA

- HALV-IM
- SPRINT
- TRANSPORTLÖP M. CYKEL
- VÄNDPUNKT SPRINT
- VÄNDPUNKT HALV-IM
- VÄTSKESTATIONER, 46 + 70 KM
- EVENTOMRÅDE



CYKLING HÖJDPROFIL



REGLER OCH INFO - LÖPNING

Under löpningen gäller det att följa banans anvisningar och inte ta någon genväg. Måste du lämna banan för ett besök i skogen eller liknande så ska du gå tillbaka till det ställe du lämnade banan. Vi har toaletter i växlingsområdet men inte ute på varvet. Du får inte ha någon på cykel som åker med dig under löpningen och egen langning får endast ske i anslutning till befintliga vätskestationer.

Löpningen genomförs tre varv på en sjukilometerbana. Varvningar registreras digitalt via tidtagningschip för att säkerställa rätt sprungen distans.

Släng eventuellt skräp vid depåerna där vi har sopkär!

- Nummerlappen ska bäras synlig framtill.
- Löpning i bar överkropp ej tillåten.
- Inga hörlurar eller liknande utrustning.

Vi har totalt fyra vätskekontroller per varv. En i växlingsområdet, en efter ca 2 kilometer, nästa vid ca 3.5 kilometer och den fjärde vid 5.5 kilometer.

På dessa kontroller serveras i tur och ordning:

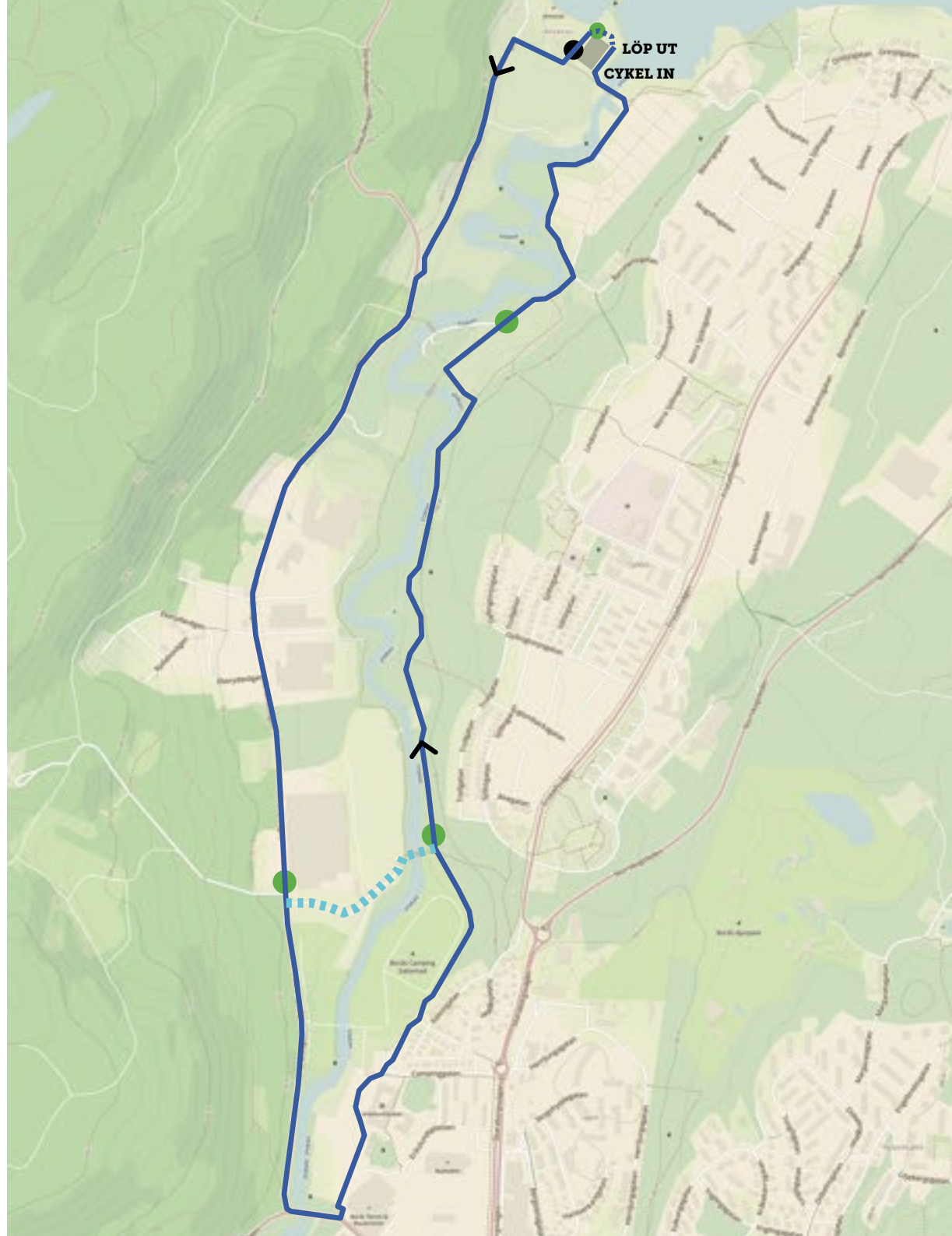
- Vatten, i mugg
- Umara sportdryck, i mugg
- Cola, i mugg
- Red Bull, i mugg
- Clifbar, energikaka, kommer delad
- Clifshot, gel
- Clifblok, gelegodis

SPRINT

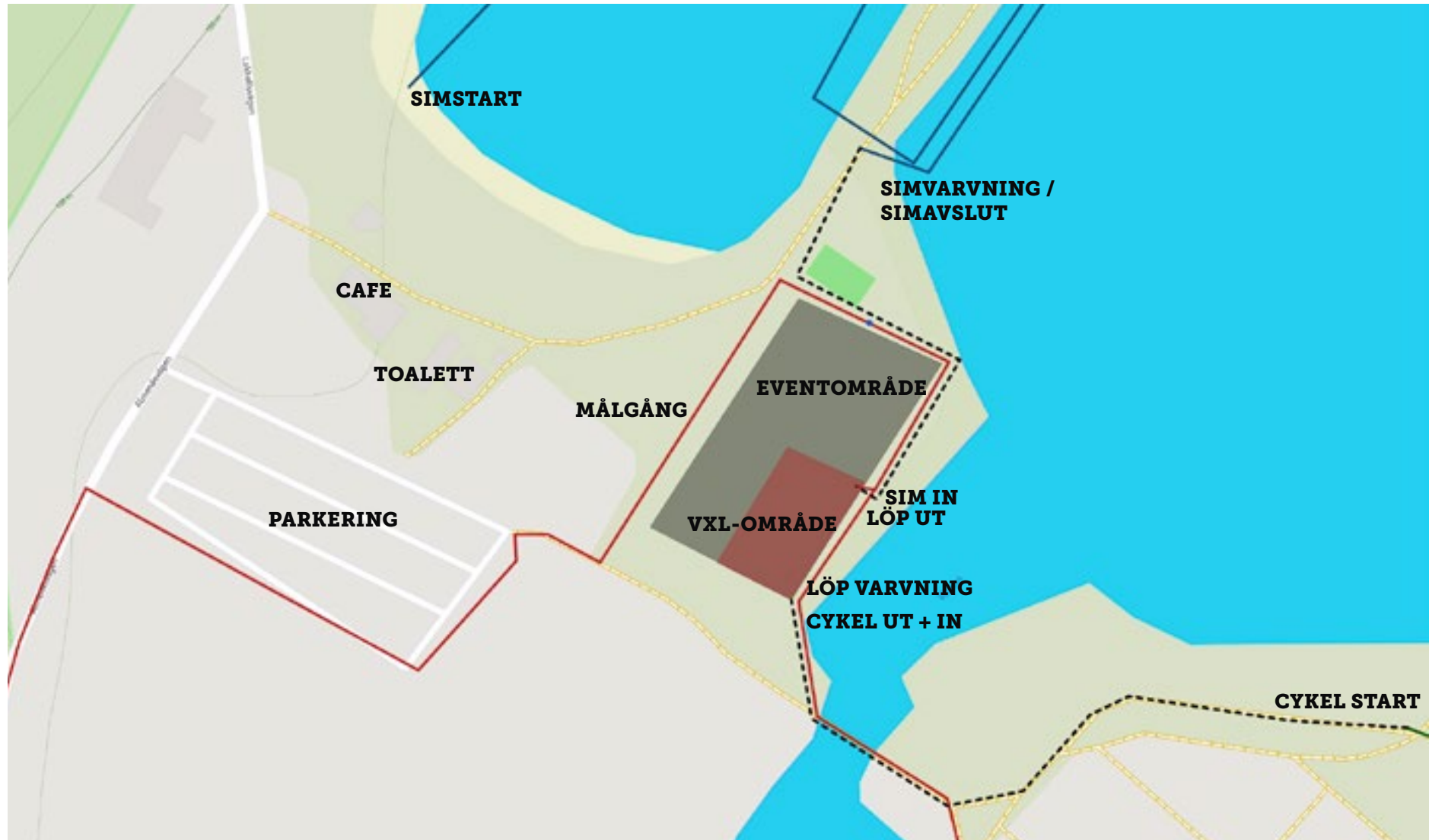
Sprintbanans 5km går till stora delar på samma tävlingsvarv som Halv-IM men tar en vänstersväng i samband med vätskestation 2 km, för att åter ansluta till "loopen" längre fram. Se karta på nästa sida.

LÖPSTRÄCKA

- HALV-IM, 3 VARV
- - - SPRINT, 1 VARV
- VÄTSKESTATIONER
- EVENTOMRÅDE
- MÅL



VÄXLINGSOMRÅDE



PRISER

Priser till topp 3 i tävlingsklass dam och herr senior.

- 1:a 5000 kr
- 2:a Varupriser
- 3:a Varupriser

Dessutom pris till segrarna i respektive mastersklass.

Inga prestationspriser delas ut i motionsklass enligt gängse normer.
Däremot kommer vi i denna klass att lotta ut ett antal priser.

Prisutdelning sker någon gång mellan ca kl 15.30 och 16.00

MER INFORMATION

Kontakta gärna någon av oss om du har frågor eller funderingar inför tävlingen.

NIKLAS JOHANSSON - PROJEKTLEDARE

070 372 55 17
niklas.johansson@colting.se

JONAS COLTING - TÄVLINGSLEDARE

070 691 81 67
jonas@colting.se

WWW.BORASTRIATHLON.SE
FACEBOOK.COM/COLTINGEVENT

TACK TILL VÅRA PARTNERS!

apollo  sports



GOLTING
WETSUITS



SkyItproduktion

ONE MORE FAMILY

BORÅS



Bloomy drinks™