

PM

Vi hälsar dig välkommen till NTK sprint 2024. Inför tävlingen är det viktigt att du läser igenom informationen och har du frågor så är du välkommen att kontakta oss. Vi ser fram emot en underbar dag för dig som är erfaren och till dig som gör din första tävling. Vi vill rikta stor vikt till att visa förståelse för att startfältet är varierat och att vi alla gör vårt bästa för att det ska bli en positiv minnesvärd dag och detta i bästa triathleters anda, var och en för sig, men stötning till varandra.

Distansen

380 m simning, 18 km cykling, 4,2 km löpning

Hålltider

Lördagen den 7 september

13.00-17.15 Uthämtning av nummerlapp vid NKT informationstält på tävlingsområdet

15.00 Incheckning växlingområde

17.30 Incheckning stänger

18.00 Racebriefing

18.15 Start

20.00 Målet stänger

21.00 Cykel och övriga saker ska vara utcheckade

Tävlingsinformation - läs noga !!!!

Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för Triathlon. Se www.svensktriathlon.org

- Det är tillåtet och starkt rekommenderat att frivilligt använda neopren sockor, mössa (avseeda för sim i öppet vatten under kalla förhållanden).

- Triathlon är en sport som genomförs individuellt, det vill säga utan hjälp från andra tävlande eller publik. Triathlon består av grenarna simning, cykling och löpning som genomförs i en följd.

- Lokal regel: Nedskräpning utanför växlingsområdeområde bestraffas med rött kort.

Tidtagning och placeringar av nummerlapp

Tidtagningen sker med chip som du får vid incheckningen och den ska återlämnas vid målgång. Det innebär att du kommer få tider för simning, cykling och löpning, samt T1 och T2. Vid utebliven återlämning debiteras du 200kr

Under cyklingen ska nummerlappen placeras på ryggen eller i racebelt. Under löpningen ska den placeras på bröstet eller racebelt framåt

Följande gäller:

- Du får inte ha nummerlappen under våtdräkten på simningen.
- Under cyklingen skall din nummerlapp vara placerad bak. Under löpningen ska din nummerlapp vara placerad fram.
- Det är inte tillåtet att vika eller klippa i nummerlappen.

Växlingsområde och incheckning cykel

- Alla tävlande har tillgång till växlingsområdet från kl 15.00 på tävlingsdagen.
- Du får bara gå in och ut ur växlingsområdet via incheckningen. Endast tävlande i växlingsområdet.
- Incheckning av cykeln sker senast 45min före start. Vid incheckningen kontrolleras din cykel (bromsar och styre) samt hjälm som ska vara på huvudet knäppt, här blir du även avprickad.
- Placera därefter din cykel på anvisad nummerplats (samma som din nummerlapp har).
- Näset Triathlonklubb tar inget ansvar för värdesaker i växlingsområdet.
- Var uppmärksam i växlingsområdet så att du inte är i vägen för andra tävlande.
- Endast tävlande och funktionärer får befinna sig i växlingsområdet.
- Simuppvärmning sker i simbanan. Alla måste dock vara uppe ur vattnet senast 5 minuter före start.

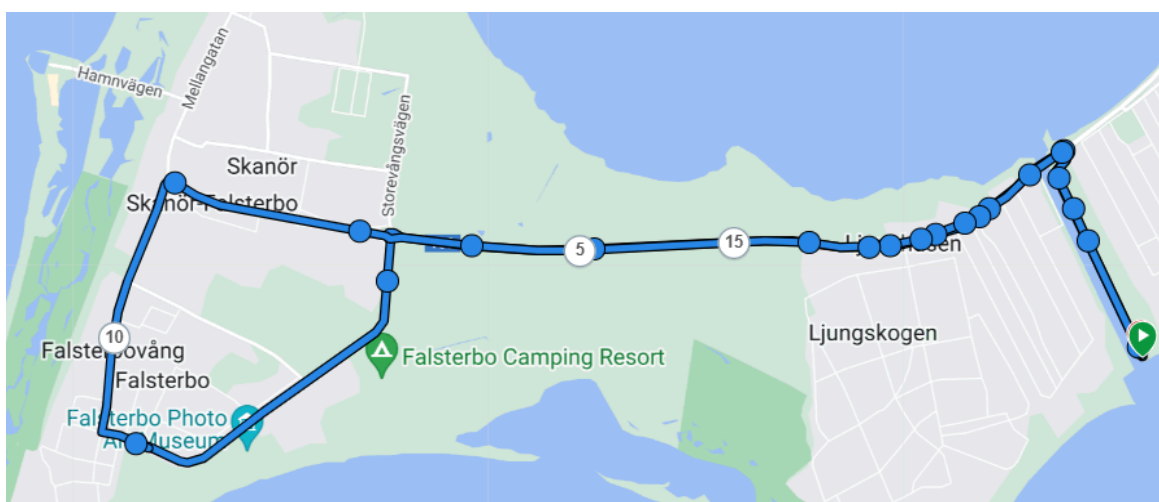
Simning

- Simstarten är strandstart (se karta) där man rundar en boj och sedan en pir för att sedan avsluta vid en ramp och sedan springa in till T1



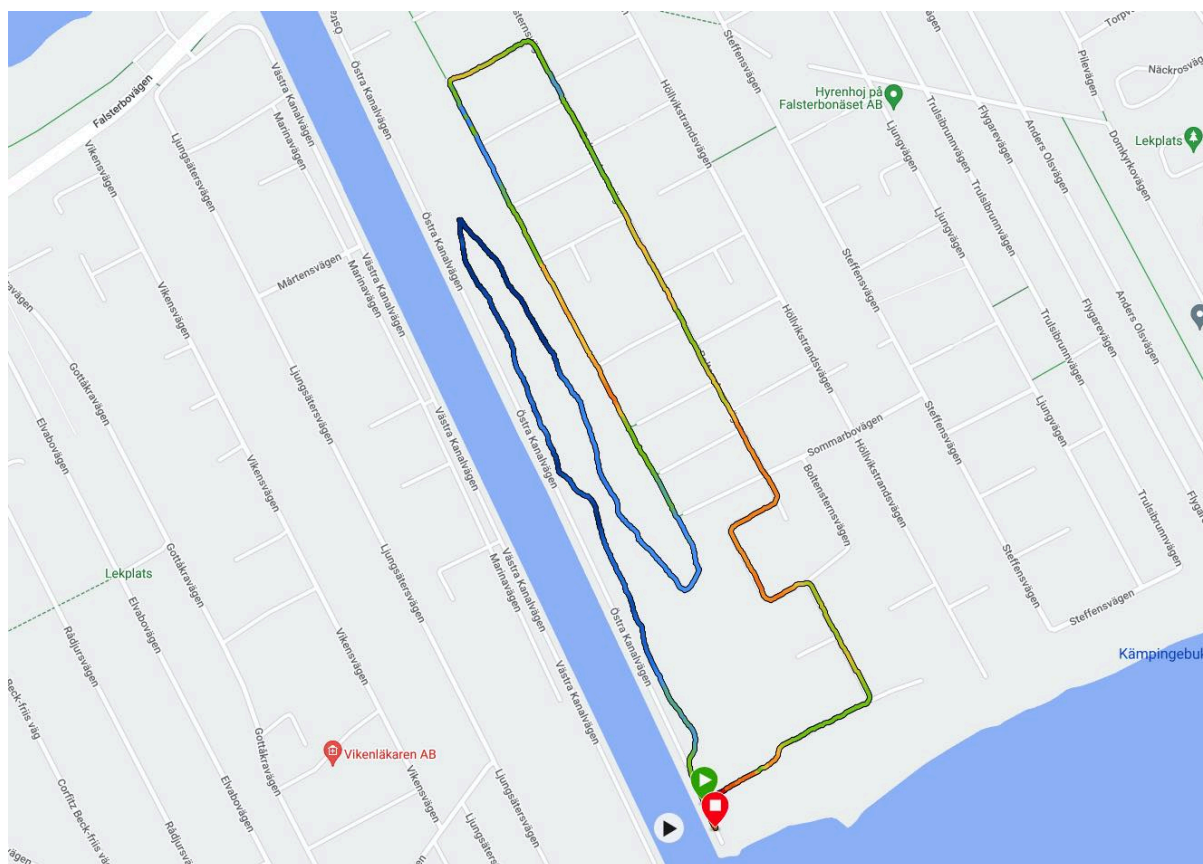
Cykling

- Godkänd cykelhjälm måste användas och sitta knäppt på huvudet innan du tar cykeln från cykelstället.
 - Det är inte tillåtet att cykla i växlingsområdet.
 - Du får hoppa på cykeln först vid markering efter växlingsområdet. När du kommer tillbaka för växling till löpning måste du hoppa av cykeln på samma ställe och leda cykeln in i växlingsområdet med hjälmen knäppt tills du ställt cykeln ifrån sig.
 - Efter avslutad cykling ska cykeln ställas tillbaka på sin plats. Cyklingen sker på en 1-varvsbana (se karta). Trafikregler gäller. Visa hänsyn och följ polisen och funktionärernas anvisningar.
 - Det finns ingenvätskekontroll på cykelbanan, se till att ha med dig vätska på cykeln.
- 10-meters regeln**
- Drafting (att ligga på rulle efter varandra) är förbjudet! Det måste vara en lucka till framförvarande cyklist på minst 10 meter. Vid omkörning får du ligga närmare framförvarande cyklist under max 20 sekunder. Blir du omkörd ska du direkt falla tillbaka på 10 meter.



Löpning

- Löpningen sker på både grusväg, asfalt och gräs.



Målgång

- Vid målgång får alla tävlande en medalj. *Glöm inte att lämna tillbaka ditt chip.*

Parkering

- Sker på grusplanen intill tävlingsområdet på vänster sida ner mot kanalen

Dåligt väder eller andra händelser

- Vid dåligt väder eller andra händelser som arrangören inte kunnat förutse (sk force majeure, genomförs tävlingen med justerade banor). I detta fall informerar vi dig om dessa ändringar via speakern i tävlingsområdet på tävlingsdagen.

Anslagstavla

Anslagstavlan finns i tävlingsområdet och här finner du alla tävlingskartor samt uppgift om vattentemperatur och eventuella förändringar efter detta PM.

OBSERVERA !!!!

Allt tävlande sker på egen risk. Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna och följa trafikreglerna. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler gäller.

Varmt välkommen till NTK 22.58 2024 och stort lycka till i tävlingen!

Tävlingsledare Claus Ziegler

info@nasettriathlonklubb.se

