

PM 2019
ÖSTMARK CROSS TRIATHLON
20 Juli kl 10.00



Välkommen Till Östmarks Triathlon.

Vi hälsar alla välkomna till Östmark för att delta i Östmarks Triathlon. Vi hoppas att samtliga deltagare kunnat förbereda sig enligt planen och kommer kunna njuta av tävlingen i det vackra landskapet i och runt Östmark. Själva träningen får ni ansvara för själva men i detta PM kommer vi försöka svara på så mycket frågor som möjligt. För frågor utöver vad som går att läsa sig till så kan ni kontakta Pontus Dahlöf på tlf: 070-3050270.

Då målgång och start ej sker på samma plats så krävs viss logistisk samordning, ingen av tävlingsledningen anordnad transport från målgång tillbaka till starten finns. Smidigast är därför att de tävlande blir transporterade av nära och kära eller tillsammans med andra tävlande. De tävlandes erhållna numrerade kassar som transporteras av funktionärer från starten till andra växlingen.

Kort "Race Briefing" kommer att ske ca 30 minuter innan start.

Detta är ett icke sanktionerat motionslopp utfört av helt ideella föreningar där alla inkomster går till arrangerande föreningars verksamhet.

Starten

Starten går: kl 10.00 den 20e Juli 2019. Se till att vara i tid.

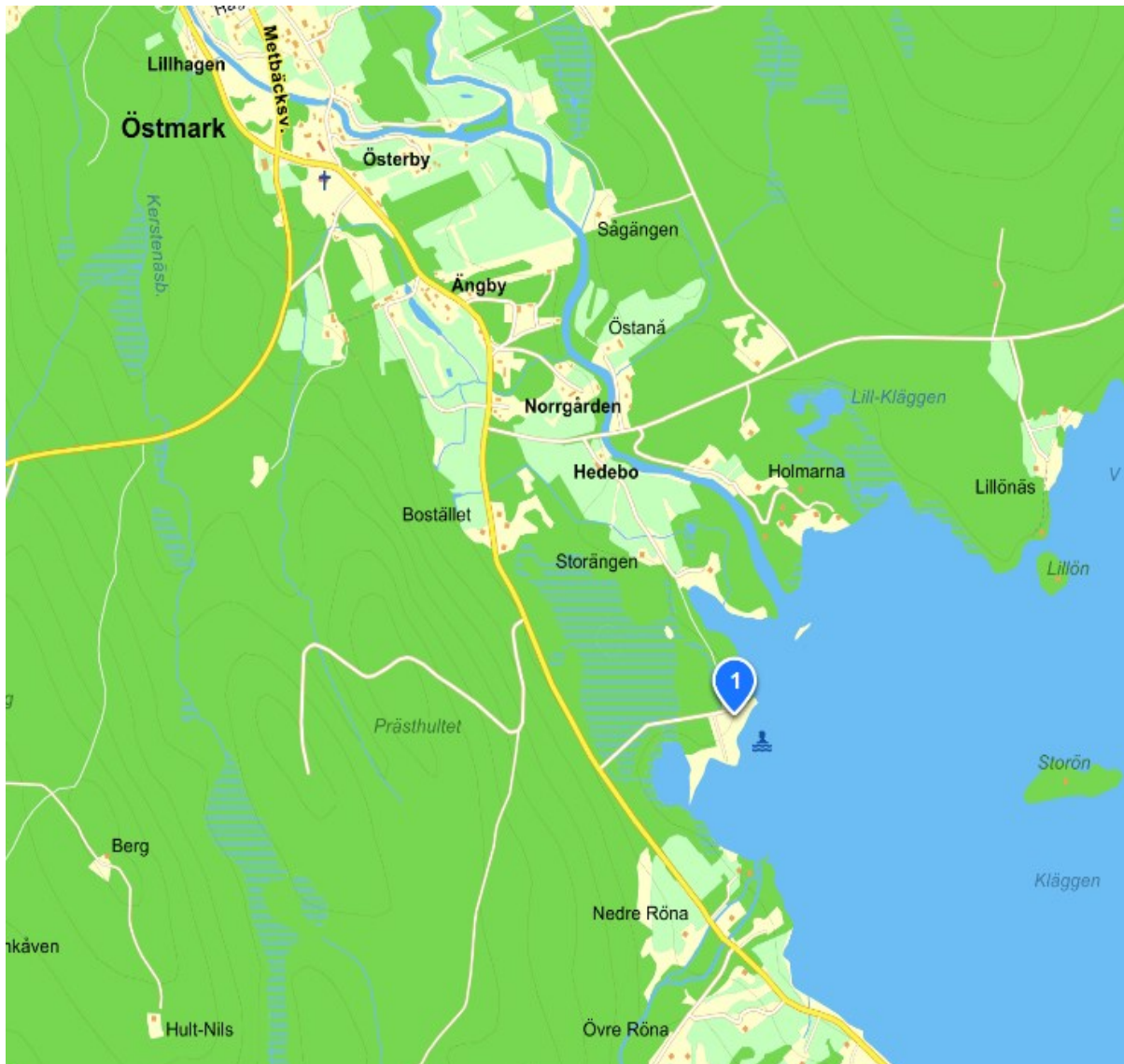
Startplats: Vallviken badplats vid sjön Kläggen i Östmark. Se karta nedan.

Växling 2 och målgång: Åsbyvallen fotbollsarena, Metbäcksvägen 20, Östmark.

Nummerlappsutdelning sker from ca kl. 08.30, betalning sker kontant på plats eller via Swish på plats eller efter att anmälningsbekräftelse erhållits. Swishnummer 070-2068 257. Tänk på att märka med namn och startnummer. Tillsammans med nummerlapparna delas även badmössa ut som är märkt med startnummer, denna skall användas och får EJ tas av innan deltagare är framme vid cykeln.

Nummerlappar skall sitta fram på cykeln m.h.a. buntbanden, på rygglutet under cyklingen och på mage/bröst under löpningen.

Cykel placeras på cykelställ med deltagares startnummer. Ombytet placeras i blåa nummerade kassen till vänster om cykel. Kläder/skor som skall till växling 2/målgång lämnas kvar vid cykelstället och detta fraktas av funktionärer till nästa växling. Viktigt att ni använder den erhållna blå påsen med deltagarens startnummer för att inte sakerna skall bli sammanblandade. Löpskor läggs förslagsvis överst i påsen så att de blir lätta att finna vid växling till löpning.



Simningen

Starten sker vid startlinje på stranden och föregås med en förvarning 5min innan startskottet.

750 meter simning i öppet vatten väntar. Sträckningen är ca 200 m rakt ut för att där runda boj nr 1, sedan skall de tävlande tillbaka in mot bryggan för att där runda boj nr 2 för att sedan vända ut igen och runda boj nr 3. Funktionärer finns i båtar och flottar, kontakta dessa om du börjar få krampkänningar eller andra problem, funktionärerna finns där för din skull.

Badmössan i startkittet måste användas eftersom startnumret finns på denna. Får EJ tas av innan deltagaren nått cykeln om mellantid skall kunna garanteras.

Vid lägre vattentemperatur än 14 grader kan simsträckan komma att halveras.



Cykling(MTB)

Efter landstigningen så skall cykeldelen påbörjas.

I växlingszonen finns cykelställ i form av en ställning som man hänger sadeln/cykeln på, platserna är numrerade och utrymme för ombytet samt hjälm finns till **vänster** om cykeln.

Ca 23 km med blandat underlag, fin skogsväg , grusväg och stig. MTB rekommenderas.

Cykelhjälm måste användas och cykel skall vara i bra skick utan farliga detaljer såsom cykelkorg eller andra utstickande delar. Vi rekommenderar att man har lagningskitt och/eller mobiltelefon med sig om cykeln skulle gå sönder. När samtliga har startat cyklingen kommer följebil/ATV följa.

Banan är utmärkt med skyltar i form av vita pilar samt markeringar på vägen. Se hemsidan för exakt sträckning.

Tänk på att trafikreglerna gäller och vi tävlar på trafikerade vägar. Historiskt så är det fall under denna sträcka som varit de olyckor vi haft.

I terrängtriathlon är drafting/klungkörning tillåtet, så också hos oss.

Löpning

Efter cyklingen sker växlingen vid Rännberg IK's stadion, Åsbyvallen. Växlingszonen är avgränsad och skyltad. De numrerade påsarna med era tillhörigheter är uppradade i nummerföljd och cykeln placeras bredvid tillhörigheterna, inom växlingszonen, innan löpningen påbörjas.

Banan är markerad med pilar ritade på marken och skyltar där det skall svängas. Delvis kommer ni springa på åkrarna längs med Viggälven. För exakt sträckning se hemsidan.

Vätskekontroll finns vid växling.

Målgång sker vid samma plats som vid andra växlingen.

Målgång

När samtliga deltagare gått i mål kommer prisutdelning ske till de bästa i varje klass och till bästa lag.

Vid målet finns tillgång till dusch och omklädning, kolbulle vid kolmilan samt kiosk.

Det finns sjukvårdare på plats under hela dagen.

Vi tackar för ert deltagande samt våra sponsorer.