



Helsingborgs
DUATHLON

12 maj 2018

TÄVLINGS-PM



IS GÖTA
HELSINGBORG

IS GÖTA arrangerar för för andra året i rad Helsingborgs Duathlon även i år SM/RM. Lördagen den 12 maj kommer Senior, Ungdom/Junior, Masters, Motionärer och Barn att: springa - cykla - springa. Allerums IP förvandlas till en tävlingsarena. Vägarna runt Allerum trafikeras med cyklister. I det här dokumentet hittar du all den information du behöver för att planera och starta i vår tävling.

STARTTIDER

kl. 10:30; 10-40-5 km. (motion lång, senior)
kl. 10:40; 5-20-2,5 km. (motion kort, master 35-99, junior 18-19, ungdom 16-17)
kl. 11:30; 2,5-10-2,5 km. (pojkl/flick 12-15)

EFTERANMÄLAN PÅ PLATS

Efteranmälan på plats går bra för de som vill tävla i motionsklassen, senast 1 timme innan egen start. Sekretariatet för efteranmälan och hämtning av nummerlappar öppnar 08.45. Väljer Du att tävla utan tidtagning så kostar det 100 kr mindre än avgiften enligt information på hemsidan. <http://helsingborgsduathlon.se>
Kom i god tid!

Efteranmälan till tävlingsklass är inte möjlig.

TÄVLINGSKLASS

Ha din licens klar! Inga starter i tävlingsklass utan giltig licens.

Endagslicens går att lösa på plats på tävlingsdagen till en kostnad av 170 kronor. Du måste kunna visa upp bevis på att du är medlem i en förening ansluten till STF. Det går bra att betala kontant eller med swish.

MOTIONSKLASS

Ha kul och gå i mål! Du får nummerlapp och kan välja chip för elektronisk tidtagning eller utan tidtagning.

POJK OCH FLICKKLASS

Ha kul och gå i mål - Du får nummerlapp, sluttid och MEDALJ!

HITTA TÄVLINGSOMRÅDET

Allerums IP, Jonstorp svägen, Allerum
Parkering sker bakom idrottsplatsen, skyltat från korsning vid start och mål.

INCHECKNING PÅ TÄVLINGSOMRÅDET

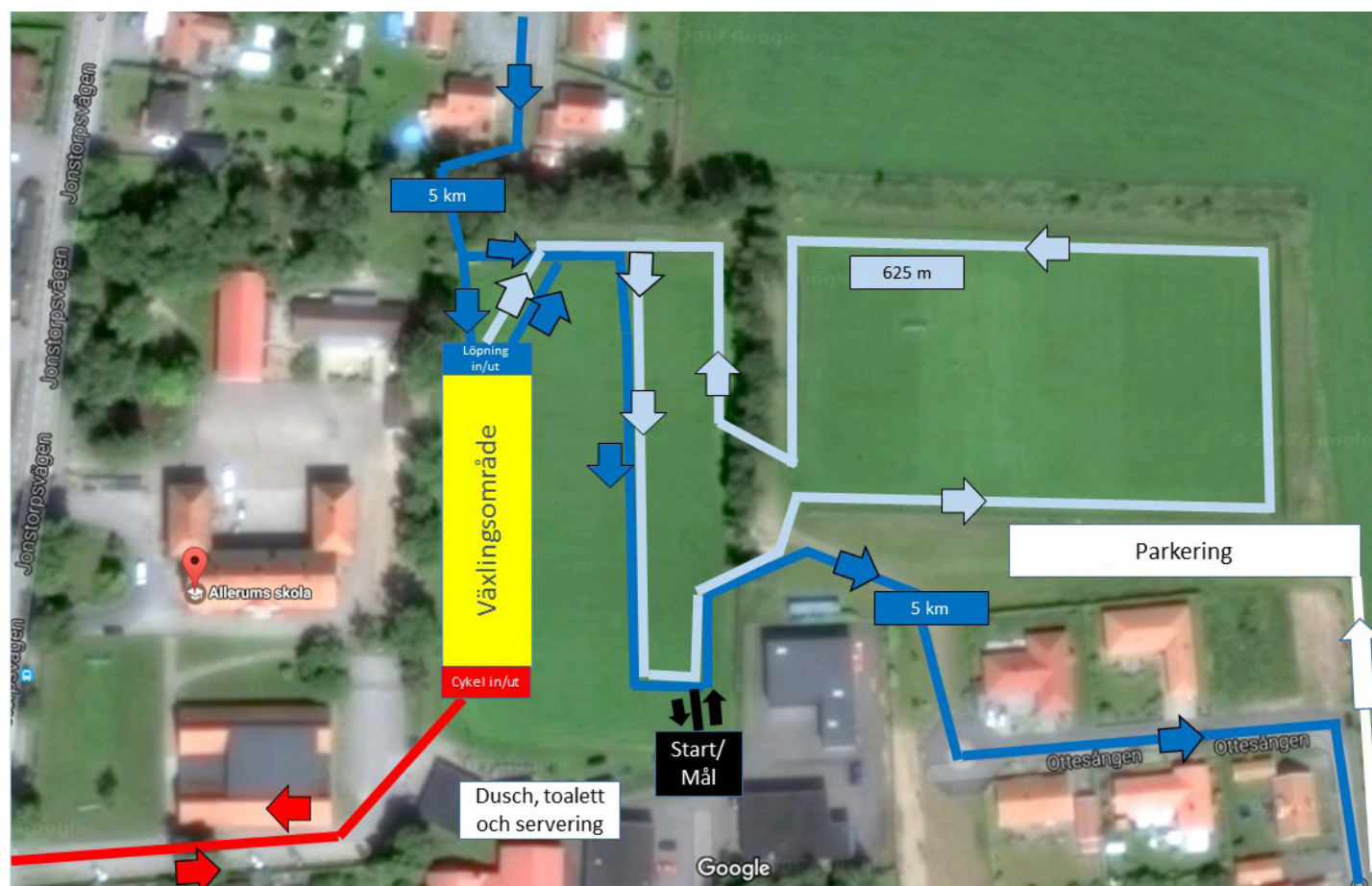
Incheckning sker från kl 09.00 och fram till 30 minuter innan egen start.

STRAFFBOX

Det kommer finnas en straffbox för cykel och en för löpning vid varvning innan mål. Här måste man stanna om domaren utgett straff.

VÄXLINGSOMRÅDE

Bytet mellan de olika momenten sker i växlingsområdet.
Innan du får ta in din utrustning i växlingsområdet måste du passera en domare som godkänner din cykel och hjälm samt utväxling hos alla som är 17 år och yngre. Tänk på att du kan nekas tillträde till växlingsområdet om din utrustning inte godkänns av domare.
Varje hjul måste kunna bromsas (gäller ej barncyklar med endast fotbroms). Cykelhjälmerna skall vara i gott skick och CE-märkt.
För mer information se Svenska Triathlonförbundets tävlingsreglemente; <http://www.svensktriathlon.org/Tavling/tavlingskalender/>
Väskor och dylikt lämnas in i tält som är uppmärkat för detta.
Bara tävlande får röra sig i växlingsområdet. Utrustning lämnas ut från växlingsområdet mot uppvisande av nummerlapp. Uthämtning av utrustning från växlingsområdet medan tävling pågår kan komma att begränsas.



Löpning 5 km är blå markerat, cykling rött och löpning 2,5 km ljusblått.



BANAN

Löpmoment 5 och 10 km; 5 km varv, moturs, på vägar och cykelstigar.

Cykelmoment; 10 km varv medurs.

Löpmoment 2,5 km; 625 meter löprunda på gräs inne på idrottsplatsen.

Det är upp till dig som tävlande att memorera och kunna bansträckningen.

TIDTAGNING

Chiptidtagning för alla klasser, förutom de som valt att tävla utan tidtagning.

VÄTSKA OCH SJUKVÅRD

Sjukvårdskunniga funktionärer finns på plats. Sportdryck finns vid varvning på löpbanan.

PRISUTDELNING

Prisutdelning kl. 13:00.

PRERACE

Pre-race avhålls på plats i Allerum kl.09:30. Vi rekommenderar alla att närvara på detta. Obligatorisk närvaro för seniorer. Detta möte ombesörjs av Teknisk Delegat och Huvud Domare från Svenska Triathlonförbundet.

FÖRE OCH EFTER TÄVLINGEN

Allerums idrottsförening kommer ha servering på plats. Det finns möjlighet till dusch och omklädning.

BOENDE

I samarbete med Scandic Helsingborg Nord (som ligger ca 5 km från tävlingsområdet) erbjuds följande boende under helgen:

650:-/enkelrum
750:-/dubbelrum
950:-/trippelrum
1150:-/fyrbäddsrum

Priserna är per natt och inkluderar frukostbuffé och gäller mellan den 11-13 maj 2018. Barn under 13 år är gratis i förälders rum.

Bokningskod som ska uppges: **BDUA120518**

Telefon: 042 - 495 20 00 tonvalsknapp för bokning
E-post: helsingborg@scandichotels.com

REGLER

Triathlonförbundets regler gäller. Kom ihåg att loppet ska genomföras individuellt. **Drafting är inte tillåtet.** Detta innebär att du under cykelmomentet alltid ska ha minst 10 meters lucka fram till nästa cyklist. Omkörning får max ta 20 sekunder. Omkörd cyklist ska släppa lucka. Alla cyklister ska ha hjälm fastspänd på huvudet under hela cykelmomentet, från det att cykeln tas från cykelställningen till dess att cykeln har hängts upp på tilldelad plats i växlingsområdet. Detta är viktiga trafiksäkerhetsregler!

Observera att vanliga trafikregler gäller utefter hela cykelbanan. Deltagande sker på egen risk. Det åligger tävlande att känna till banorna samt gällande tävlings- och trafikregler.

Om du har frågor innan start kontakta i första hand sekretariatet.

Om du tvingas bryta tävlingen är det viktigt att du rapporterar detta till närmaste funktionär på banan eller i växlingsområdet.

STFs regler tillämpas (www.svensktriathlon.org).

Eventuella protester hänvisas till tävlingsjuryn.

ARRANGÖR

Tävlingen arrangeras av **IS GÖTA**.

Kontakt: slopprestation@gmail.com

Sponsorer



HELSINGBORG



Volkswagen

