



Välkommen till Arlandastad Triathlon – andra deltävling i Svenska Triathloncupen

Vi vill hälsa dig varmt välkommen till premiären av Arlandastad Triathlon och den andra deltävlingen i Svenska Triathloncupen 2021. Söndag 29 augusti är det dags och vi ser fram emot på en fartfylld dag med härligt väder och fina prestationer.

Tävlingens upplägg kommer starta med sim vid Bollstanäsbadet. När simningen är avklarad för samtliga klasser kommer vi köra omstart i form av jaktstart för cykel och löp inne på tävlingsområdet Arlandastad Test Track 2, där väntar en kurvig och platt varvbana med drafting.

I det här dokumentet hittar du all information du behöver för att planera och starta i tävlingen. Läs därför igenom detta PM noga. Om det dyker upp några funderingar eller om du söker mer information besök gärna vår webbplats: www.arlandastadtriathlon.se

Vi önskar dig stort lycka till på Arlandastad Triathlon 2021!

Annika Knutsson
Tävlingsledare

Per Nilbrink
Ass. Tävlingsledare

Tävlings-PM

Första är det samling på badstranden, [Bollstanäsbadet](#), Stora Vägen, Upplands Väsby för simning.

Därefter är det omstart på Arlanda Test Track 2, Starrmossen 140, Rosersberg, Arlandastad, där cykling och löpning genomförs. Se vägbeskrivning längre ner i PM.

Inför start

Nummerlappsutlämning

Du hämtar ut ditt startkuvert:

Lördag 28/8 kl. 15:00-17:00 på Scandic Upplands Väsby, Hotellvägen 1 eller

Söndag 29/8 från kl. 09:00 fram till **15 minuter** innan din starttid på Bollstanäsbadet.

I startkuvert finns badmössa, nummer tattoo (klistras på höger och vänster överarm*) samt 3 stycken klisterlappar; en för cykeln (fästes på sadelstolpen), en för hjälmen (fästes fram) och en för väskan (märkas till väskinlämningen).

*Har man tävlingsdräkt med ärm så klistras nummer tattoo på nedre höger och vänster arm.

Tidtagning

Kommer ske med systemet MittLopp, där funktionär manuellt registrerar ditt statnummer när du passerar tidtagningssonen. Värdefullt om du kan hjälpa till att säga ditt startnummer när du kommer upp ur simningen samt går över mållinjen. Det är ett tidtagningssystem som ger sluttid och placering i mål.

Licens

Deltagare i tävlingsklasserna (Pojk/Flick 14-15 år, Ungdom 16-17 år, Junior 18-19 år och Senior måste ha tävlingslicens och vara medlem i [förening ansluten till STF](#). Licens ska vara löst innan tävlingen, [lös din licens här](#). I paraklass kan du tävla utan licens och du behöver inte vara ansluten till någon förening.

Starttider/In- och utcheckning

Starttider och in- och utcheckningstider presenteras nedan. Dessa tider kan komma att justeras så håll dig uppdaterad på vår hemsida: www.arlandastadtriathlon.se

Viktigt! Notera incheckningstider för respektive klass:

Klass	Starttid simning	Incheckning Arlandastad Test Track 2	Jaktstart* cykel-löp	Utcheckning senast
Pojk/Flick14-15 år Supersprint <i>drafting</i>	09:45	12:00	12:30	16:00
Herr Senior/Junior/Ungdom 16-17 år Sprint <i>drafting</i>	10:00	12:40	13:10	16:00
Dam Senior/Junior/Ungdom 16-17 år Sprint <i>drafting</i>	10:20	13:50	14:20	16:00
Para herr + dam Sprint	10:20	13:50	14:20	16:00

* Samling 10 minuter innan resp. starttid för uppställning; utan cykel, skor och hjälm.

Växlingsområdet/Incheckning på Arlanda Testtrack 2 efter simningen

När simningen är klar för samtliga klasser är det dags att åka ut och "checka in" din cykel i växlingsområdet på Arlanda Test Track 2 enligt tidschemat. Vid incheckning ska du ha din hjälm uppmärkt med ditt startnummer och ordentligt fastsatt på huvudet för att vi ska kunna kontrollera att den sitter som den ska. Hjälmen ska ha hakrem och vara CE-märkt (eller ha annan säkerhetsmärkning). Vi kontrollerar också att din cykel är uppmärkt med ditt startnummer, är i gott skick och är godkänd för i drafting då är det bl.a. inte tillåtet med tempostyre samt hjulen ska vara godkända för drafting, se [STF reglemente](#)).

Viktigt att du noterar och respekterar in- och utcheckningstider, se tabellen ovan. Tänk på att se dig för i växlingsområdet. Det är andra tävlanden i farten även om du har gjort ditt eller väntar på att få starta. Endast tävlande och funktionärer har tillträde att vistas i växlingsområdet.

Innan tävlingen sker all in- och utpassering till växlingsområdet via "Check-in" och "Check-ut."

I växlingsområdet hänger du upp din cykel på anvisad plats. Ha med dig så få saker som möjligt, det är enbart det du behöver ha för tävlingen som du får ha med i växlingsområdet. Lämna övrig utrustning i väskinlämningen. Plastlådor kommer att finnas.

Pre-race möte lördag 28 augusti kl. 18:00.

Mötet är digitalt över Teams. Inbjudan med länk till Team-mötet mejlas ut senast fredag 27/8. Det är mycket viktigt för din och andras säkerhet att närvara på mötet och ta del av informationen.

Väskförvaring

När du placerat ut dina tävlingsprylar vid din plats ska du ta med dig din väska ut från växlingsområdet och lämna in i väskinlämningen.

Notera att inget annat än tävlingstillbehör får vara vid din cykel i växlingsområdet. Vi förbehåller oss rätten att flytta kvarlämnade prylar till väskinlämningen. Detta av säkerhetsskäl för alla deltagare.

Tävlingen

Uppvärmning

Simning: Alla har möjlighet till uppvärmning i vattnet i anslutning till sin resp. simstart. Följ funktionärs anvisningar till vart det är möjligt att värma upp.

Cyklning: Alla har möjlighet att provcykla banan mellan kl. 11:00-12:00. Tänk på att cykla med hänsyn. Ta inga onödiga risker!

Simning

Simningen genomförs vid Bollstanäsbadet.

Det är obligatoriskt att använda badmössan som du blir tilldelad. Du ska vara vid simstarten senast 15 minuter före start för genomgång och uppvärmning i vattnet.

Starten på simningen sker på land.

Simbanan finns anslagen i tävlingsområdet samt på webben. Valfritt simsätt är tillåtet.

Om du skulle hamna i svårigheter i vattnet, påkalla hjälp. Livräddare och funktionärer finns utmed simbanan.

Reglerna gällande våtdräkt följer [Svenska Triathlonförbundets reglemente](#). Notera att våtdräkt är obligatorisk under 15,9 grader för samtliga klasser. Vattentemperaturen mäts en timme innan respektive start. Observera att hänsyn även tas till luftens temperatur.

Cykling

Jaktstart efter simning på [Drivelab Arlanda Test Track 2](#), Starrmossen 140, Rosersberg, Arlandastad. Jaktstart beroende på målgång vid simning. Samling 10 minuter innan resp. starttid för uppställning. Där ska man stå utan cykel, cykelskor och hjälm och invänta sin tur att starta och därefter springa in i växlingsområdet till sin cykelplats. Cykelbanans sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår webb samt genomgång på pre-race mötet och i tävlingsområdet. Tänk på att sakta ned vid de skarpa kurvorna. Ta inga onödiga risker!

Vägen är avstängda för trafik. Det är ditt ansvar som tävlande att känna till banans sträckning.

Löparbanan går på cykelbanan i ytterkant, visa hänsyn till varandra.

Drafting

Drafting tillåten. Tjejer och killar får drafter på varandra. Tävlande får inte drafter på deltagare som är på ett annat varv. Varvade cyklister plockas inte av banan.

Löpningen

Banan går i yttervarv av cykelbanan. Löparbanan sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår webb samt genomgång på pre-race mötet och i tävlingsområdet. Det finns en vätskekontroll i anslutning till varvning och där serveras vatten och sportdryck från Enervit. Vid privat langning av vätska/energi ska det ske i anslutning till och strax efter vätskestationen.

Ordningsregler

Nedskräpning

Att slänga skräp utanför skräpzoner medför 10 sekunders tidsstraff. Domare ger en "stop and go" på plats. Domare klockar din strafft看. Skräpzonen i anslutning till vätskekontrollen på löpningen är markerad.

Domare

Det kommer att finnas domare längs hela tävlingsbanan för att säkerställa att allt går rätt till.

Tävlingsjury

Eventuella protester kostar 500 kr och ska lämnas till huvuddomaren inom 15 minuter efter målgång. Tävlingsjuryn kallas till sammanträde. Juryns sammansättning anslås på anslagstavlan i tävlingsområdet på tävlingsdagen.

Viktiga tävlingsregler

- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället.
- Cykla inte i växlingsområdet.
- Behåll hjälmen knäppt tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Följ anvisningar från funktionärer och domare.

Övrig info A-Ö

Bryta tävlingen

Om du tvingas bryta tävlingen, se till att meddela närmaste funktionär så fort som möjligt.

Covid-19

- Du som tävlande har ett personligt ansvar för att skydda dig själv och andra mot spridningen av covid-19.
- Stanna hemma vid symtom på covid-19.
- Håll avstånd till varandra.
- Tvätta händerna ofta och noggrant.
- Endast tävlande och funktionärer får befinna sig i start- och målområdet.
- Håll dig informerad om särskilda rekommendationer från [Folkhälsomyndigheten](#).

Cykel - Vilken typ av cykel är tillåten?

I draftinglopp gäller regler för cykeln, styre och hjul, [se reglementet](#).

Cykelmek

Se till så att cykeln är i toppform inför tävlingen så att du inte har några mekaniska problem. Vi har tyvärr inte cykelmek på plats.

Efteranmälan

Inte möjligt att anmäla sig på plats. Se hemsidan när [anmälan stänger>>>](#)

Miljö

Var snäll och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de sopkärl som finns i området.

Musikspelare

Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.

Omklädnings/dusch

Det finns ej möjlighet till omklädnings och dusch.

Parkering vid simningen endast tillåten på parkeringsplatser i området [Bollstanäsbadet](#)

Parkering på Arlanda Test Track 2 görs på den stora asfaltplanen inom området. Följ funktionärernas anvisningar. OBS! Följ vägbeskrivningen nedan, ingen biltrafik via andra vägar på grund av miljöpåverkan och trafikproblem för boende i trakten. Alla tävlande och all publik uppmanas att samåka dels ur miljösynpunkt, dels för att alla bilar ska få plats inom området!

Vägbeskrivning till tävlingsområdet, Arlanda



Adressen till Arlandastad Testtrack 2 är: Starrmossen 140, 195 95 Rosersberg

Priser och prisutdelning

Samtliga som går i mål får en funktions t-shirt.

Prisutdelning för pojk/flick 14-15 år kommer att hållas ca kl. 13:30. Prisutdelning för senior, junior 18-19 år och ungdom 16-17 år och para ca kl. 16:00.

I pojk/flick 14-15 år pris för placering 1-3. I paraklass pris för placering 1-3. I ungdom pris för placering 1-3. I junior pris för placering 1-3. I senior prispengar för placering 1-3. Tävlade juniorer kan ta prispengar och poäng i senior och likt är det för ungdom där tävlade kan ta pris och prispengar och poäng i junior och senior.

Resultat

Resultaten redovisas på www.arlandastadtriathlon.se efter tävlingen. Tidtagning sker med ett enklare system som ger sluttid och placering i mål.

Sjukvård

Vi har sjukvård på plats under tävlingen.

Sociala medier – följ oss gärna!

Vi finns på Instagram: [@swedentriathlon](https://www.instagram.com/swedentriathlon). Under tävlingarna kommer vi göra vårt bästa för att uppdatera så gott vi kan på vår Instagram [@swedentriathlon](https://www.instagram.com/swedentriathlon).

Toaletter

Toaletter finns.

Vatten

Det finns en begräsning med drickbart vatten så vi rekommenderar alla att ha med egna vattenflaskor, gärna flera stycken.

Åskådare

Enligt gällande Corona-restriktioner för motionsevenemang får inte åskådare vara i start- och målområde. [Vi ber er vänligen respektera detta.](#)

Allt tävlande sker på egen risk.

Du som tävlande ansvarar för att känna till bansträckning och tävlingsreglerna.

Har du frågor ang. info i PM är du välkommen att höra av dig till arlandastadtriathlon@svensktriathlon.org

Lycka till!

Tack till våra sponsorer och samarbetspartners



Scandic

TRIMTEX



apollo
sports



ENERVIT
Science in Nutrition

