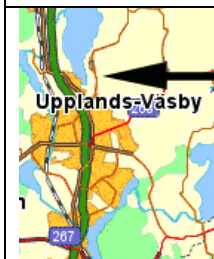


PM VÄSBY DUATHLON 1 MAJ 2013

Väsby Duathlon 1a maj 2013 ingår i Duathlon Cup

Version 2013-03-19



Tävlingscentra

Upplands-Väsby

ANMÄLAN OCH STARTTIDER

Väsby duathlon 2013 välkomnar alla, motionär såväl som elit. Tävlingscentret är på Wik Event, Almungevägen 1 i Upplands Väsby
Efteranmälan går bra senast ca en timme innan start, vuxna 100 kr extra. Kom i god tid.

Klasser	Sträckor (löpning-cykel-löpning)	Starttid	Avgift
Barn	1-4-1 km	12:00	50 kr
Motion & Tävling	5-20-2,5 km	14:00	150 kr

HITTA TÄVLINGSOMRÅDET

Växla ner landsvägscykeln i tid innan Upplands Väsby. Följ skyltar mot Rosersberg. Efter ca 2 km kommer fyrvägskorsningen vid Gamla Apoteket. Tag höger in på Almungevägen, fäll upp solglasögonen och efter ca 700 m syns tävlingscentret på vänster sida vid infarten till Wik Event. **Följ funktionärs parkeringsinstruktioner.**

Anmälan via <http://www.svensktriathlon.org>

BARN

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

MOTIONSKLASS

Ha kul och gå i mål - du får nummerlapp och sluttid!

TÄVLINGSKLASS

Du ingår i duathloncupen och det händer väl i alla fall någon gång de senaste tio åren att du tävlat. Du har tävlingslicens eller köper endagslicens vid sekretariatet (120 riksdaler).

VÄXLINGSOMRÅDE

Bytet mellan de olika momenten sker i växlingsområdet. Innan du får ta in din utrustning i växlingsområdet måste du passera en funktionär som godkänner din cykel och hjälm.

Väskor och dylikt läggs sedan på anvisad plats. Bara tävlande får röra sig i växlingsområdet. Utrustning lämnas ut från växlingsområdet mot uppvisande av nummerlapp.

BANSTRÄCKNING

Löpmoment 1: Tre varv (ca 5 km) på grusat promenadstråk med vändpunkt.

Cykelmoment: Norrut längs Almungevägen ca 10 km med vändpunkt.

Löpmoment 2: Två varv (ca 2.5 km) innan målgång. Kör så det ryker.

MAXTIDER

Du ska ha växlat till sista löpmomentet senast efter 2 timmar.

TIDTAGNING

Endast sluttid garanteras.

VÄTSKA OCH SJUKVÅRD

Kommer finnas vid tävlingscentret, men ta gärna med egen dricka.

PRISUTDELNING

Tävlande delges resultat efter att sista person gått i mål.

I barnklassen, Medalj till alla!

FÖRE OCH EFTER TÄVLINGEN

Fira gärna din triumf i Wik Events cafeteria som bla säljer goda hamburgare och fika!

Det finns begränsad möjlighet till omklädning.

REGLER m m

Sunt bondförnuft och sportmanship räcker i denna försäsongstävling. Men kom ihåg att loppet ska genomföras individuellt. 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 OCH sportsliga regler! **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. STF:s regler tillämpas (www.svensktriathlon.org). Eventuella protester hänvisas till tävlingsjuryn.



SKISS LÖPBANAN

