

VÄSBY DUATHLON 1 MAJ, 2015

TÄVLINGS-PM

VÄLKOMMEN!

Väsby Duathlon har i år SM-status, men som vanligt välkomnar vi alla, motionärer såväl som elit! I det här dokumentet hittar du all den information du behöver för att planera och starta i vår tävling.

ANMÄLAN OCH STARTTIDER

Klasser	Sträckor (löp-cykel-löp)	Starttid	Avgift
Senior (SM) & Lång Motion	10-40-5 km	11:00	300 kr
Junior, Masters (RM), Kort Motion & Ungdom	5-20-2,5 km	12:00	200 kr
Barn	1-4-1 km	14:00	50 kr

- Anmälan görs via <http://www.svensktriathlon.org>
- Efteranmälan går bra senast 1 timme innan start, vuxna 100 kr extra. Kom i god tid!
- Anmälan till Seniorclass (SM) måste göras senast 10 dagar före start. Efteranmälan är inte möjlig i denna klass.

OBS! Ha din licens klar! Inga starter i tävlingsklass utan giltig licens. Endagslicens kostar 170kr.

På plats går det bra att betala kontant eller med kort.

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!

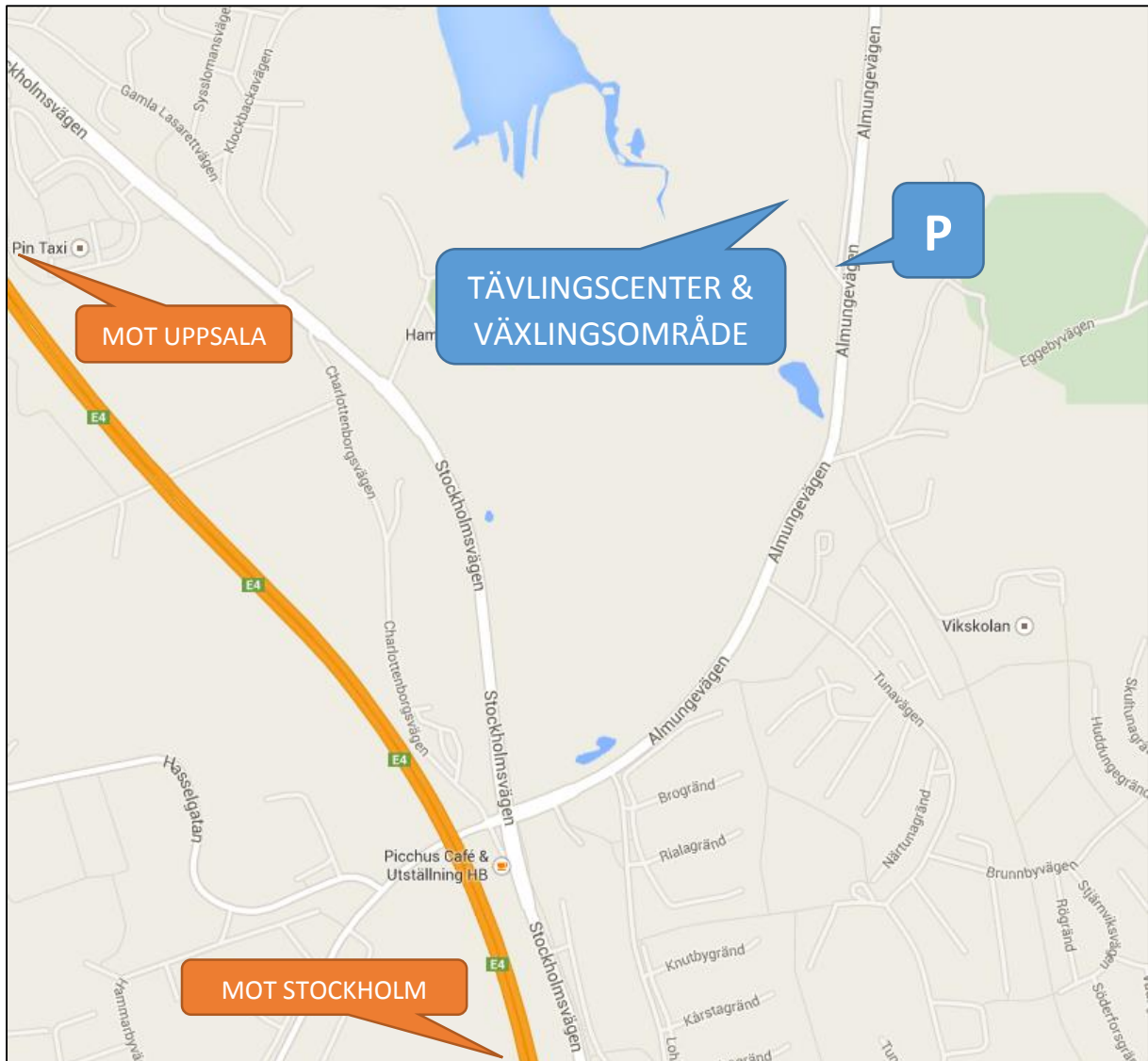
TÄVLINGSKLASS

Du har tävlingslicens eller köper endagslicens vid sekretariatet (170 riksdaler). I år tävlar vi om SM tecken på Väsby Duathlon.

HITTA TÄVLINGSOMRÅDET

Tävlingscentret är på **Wik Event, Almungevägen 1, Upplands Väsby**.

Växla ner i tid innan Upplands Väsby (Glädjens Trafikplats). Följ skyltar mot Rosersberg. Efter ca 2 km kommer fyrvägskorsningen vid Gamla Apoteket. Ta 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.



GPS-koordinater: **59.5375237N, 17.9353555E**

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

Se kartor i slutet av detta dokument.

Löpmoment 1:

2 varv på promenadstråk med vändpunkt.

- Lång distans: Vändpunkt 2 (2,5 km)
- Kort distans: Vändpunkt 1 (1,25 km)

Cykelmoment:

Söderut på Almungevägen och sedan medsols varv runt Fysingen.

- Lång distans: **2 varv**
- Kort distans: **1 varv**

Löpmoment 2:

1 varv innan målgång. Kör så det ryker!

- Lång distans: Vändpunkt 2 (2,5 km)
- Kort distans: Vändpunkt 1 (1,25 km)

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

MAXTIDER

Du ska ha växlat till sista löpmomentet senast 13:30. Gäller alla klasser.

TIDTAGNING

Endast sluttid garanteras. (Vi arbetar för en lösning med Elektronisk tidtagning.)

VÄTSKA OCH SJUKVÅRD

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

PRISUTDELNING

Prisutdelning efter att alla barn gått i mål. Tävlande i vuxenklass hejar in barnen så att alla känner sig som vinnare! Medalj till alla barn!

FÖRE OCH EFTER TÄVLINGEN

Fira gärna din triumf i Wik Events cafeteria som bl.a. säljer goda hamburgare och fika!

Det finns begränsad möjlighet till omklädning.

REGLER

Triathlonförbundets regler gäller.

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.

STFs regler tillämpas (www.svensktriathlon.org).

Eventuella protester hänvisas till tävlingsjuryn.

ARRANGÖR

Tävlingen arrangeras av Väsby SS Triathlon. Kontakta oss på duathlon@vsstriathlon.se.

BOENDE

I samarbete med Scandic kan vi erbjuda bra priser på boende på Scandic Infra City. Pris för ett dubbelrum under perioden 30/4 – 3/5 är 900 kr per natt. Enkel- och flerbäddsrum till rabatterade priser finns i mån utav plats.

Boka via telefon 08-517 344 77 eller meeting.infracity@scandichotels.com. Uppge bokningskod **45485031** för att erhålla det korrekta avtalspriset.

Scandic

KARTOR

