

Funktionärs-PM

2017

Version 3

Innehåll

Om Laponia Triathlon 67°N och Gällivare Endurance Club	2
Program	2
Race office	2
Resultat och web	3
Allmänt för funktionärer	3
Bra publikplatser	4
Säkerhet och Sjukvård	4
Brutet lopp	4
Sponsorer	4
Kontaktpersoner - torsdag	5
Kontaktpersoner - lördag	5
Banbeskrivning - Laponia Triathlon Sprint	6
Distanser	6
Tid och plats	6
Toaletter och omklädning	6
Kartor - simning 750 m	6
Kartor - cykling 20 km	6
Kartor - löpning 5 km	7
Kontroll – växlingsområde och mål	7
Banbeskrivning - Laponia Triathlon 67°N	8
Distanser	8
Tid och plats	8
Toaletter och omklädning	8
Kartor - simning 3 varv á 1286 m	8
Kartor - cykling 180 km	8
Kartor - löpning 42 km	9
Kontroller - simning	10
Kontroller - cykling	10
Kontroller - löpning	11
Kontroller - målet	12
Funktionär under simningen	13
Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon	13
Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon Sprint	13

Om Laponia Triathlon 67°N och Gällivare Endurance Club

Laponia Triathlon 67°N arrangeras av Gällivare Endurance Club. 2016 års tävling var en testtävling för att prova av tävlingskonceptet och 2017 har vi ökat ambitionerna och har 100 anmälda till långdistans och kanske lika många till sprint-distans.

Gällivare Endurance är föreningen för dig som gillar uthållighetsidrotter så som triathlon, löpning, cykling och längdskidåkning. Vi är medlem i Svenska Triathlonförbundet, Svenska Cykelförbundet, Svenska Friidrottsförbundet och i Svenska Skidförbundet. Föreningen har ca 120 medlemmar.

Program

Torsdag den 6 juli

10:00 – Gruvtur LKAB. Avgång från Quality Hotel. Förbokning på www.laponiatriathlon.com

16:00 - Sommarorkestern underhåller.

17:00 – Vassarasprinten start. Försäljning av hamburgare, läsk mm

19:00-21:00 – Middag Quality Hotel Lapland. Fritt för deltagare i Laponia Triathlon. Anhöriga kan förköpa biljett.

20:00 – Pre-race möte och utdelning av startkit. Quality Hotel.

21:00 – Prisutdelning Laponia Sprint. Quality Hotel.

Fredag den 7 juli

10:00 – Gruvtur LKAB. Avgång från Quality Hotel. Förbokning på www.laponiatriathlon.com

24:00 – Start Laponia Triathlon 67°N. Sandviken. Försäljning av hamburgare, läsk m.m.

Lördagen den 8 juli

02:15 – Repet dras efter simningen.

09:30 – Ungefärlig tid för första målgång i Stora Sjöfallet.

11:00 – Repet dras efter cyklingen vid Stora Sjöfallet.

16:00 – Sista målgång i Stora Sjöfallet. Försäljning av varmkorv och kaffe till publik i Stora Sjöfallet hela dagen. Deltagare och funktionärer på cykling, löpning och målet får fri mat efter målgång.

Söndagen den 9 juli

11:00-14:00 – Söndagsbrunch. Quality Hotel. Fritt för deltagare i Laponia Triathlon samt funktionärer.

12:00 Prisutdelning Laponia Triathlon. Quality Hotel.

Race office

Race office (tävlingskansli) kommer finnas i ett konferensrum på Quality Hotel. Rummet ligger två våningar ovanför receptionen. På race office hämtar man nummerlappar, gör efteranmälan till sprinten, hämtar ut sin cykel efter långdistanstävlingen m.m. Det är till race office som deltagare vänder sig med frågor under arrangemanget.

Öppettider

Torsdag 12-16 och 19:30-22:00

Fredag 14-20

Lördag 17-20

Söndag 10-12

Resultat och web

Vi kommer ha elektronisk tidtagning och resultat kommer att publiceras fortlöpande (ej under sprinttävlingen) på www.laponiatriathlon.com. Mellantider kommer rapporteras från varvningar på simningen, växlingstid T1, cykling 48 km, cykling 88 km, cykling 138 km, växlingstid T2, löpning 17.1 km, löpning 24.7 km, målgång.

Tommy Niva kommer att uppdatera hemsida och facebook under tävlingen, skicka gärna bilder till tommy.niva@gmail.com eller 070-209 61 83.

Laponia Triathlon på internet och sociala medier: www.laponiatriathlon.com, www.facebook.com/laponiatriathlon, @laponiatriathlon.

Tagga gärna bilder på instagram med #laponiatriathlon.

Allmänt för funktionärer

Samtliga funktionärer ska bära orange funktionärsvästar som tillhandahålls av tävlingsledningen.

Tänk på att heja-på de tävlande. De tävlande blir jätteglda om de får glada uppiggande tillrop längs banan.

Viktigt att tänka på säkerheten under tävlingen:

- Kör inte bil om du är trött
- Guidestugan i Sjöfallet är tillgänglig för funktionärer att vila/sova en stund
- 1:a förband finns i alla vätskekontroller på cykling och löpning
- I Sandviken finns hjärtstartare
- Sjukvårdare finns i startområde och målområde
- Kontakta sjukvårdare (eller 112) om någon skadas eller blir sjuk
- Meddela tävlingsledaren om någon deltagare bryter tävlingen

Förmåner för funktionärer:

- Funktionärer som jobbar under fredag kväll/natt får hamburgare med läsk i Sandviken i samband med starten. Matkupong hämtas utanför speakerkuren i Sandviken.
- Funktionärer som jobbar under lördag får middag i Stora Sjöfallet. Matkupong hämtas i målkontrollen i Sjöfallet.
- Samtliga funktionärer bjuds på söndagsbrunch på Quality Hotel, söndag klockan 11:00. Matkupong hämtas i race office på söndagen innan brunchen.
- Samtliga funktionärer får en Laponia triathlon t-shirt i funktionsmaterial.

- Får en rabattkupong som ger 25% rabatt på Trisport (triathlonbutik).

Bra publikplatser

Vassara älv

Under sprinttävlingen är det mest action vid växlingsområdet mitt emot Gällivare camping.

Sandviken

Fredag 24:00-02:15. Försäljning av hamburgare m.m.

Stora Sjöfallet

Lördag 06:00-16:00. De första cyklisterna kommer in ca kl 06:00, de sista kl 11:00. Löparna går i mål ca kl 09:30-16:00. Försäljning av fika i Stora Sjöfallet.

Vakkotavare (17 km från Stora Sjöfallet)

Lördag 07:00-14:00. Möjlighet att se löpare i båda riktningarna. De första löparna passerar strax efter kl 07:00 och de sista löparna ca 14:00.

Säkerhet och Sjukvård

Under sprinttävlingen är sjukvårdspersonal stationerad i växlingsområdet. Se kapitel "Kontaktpersoner – torsdag".

Under lördagen är sjukvårdspersonal inledningsvis stationerad i Sandviken och senare i Sjöfallet. Se kapitel "Kontaktpersoner – lördag".

Vid allvarigare olyckor, ring 112!

Brutet lopp

Deltagare som bryter tävlingen ska anmäla detta till funktionär vid närmsta vätskekontroll (innebär växlingsområdet för Sprinttävlingen). Funktionär meddelar tävlingsledaren som registrerar brutet lopp och meddelar vid behov foljebil som hämtar upp deltagaren vid vätskekontrollen.

Deltagare som brutit loppet under lördagen transporteras till Sjöfallet där denne får vänta i stuga tills ordinarie busstransporter in till Gällivare avgår under lördag eftermiddag.

Sponsorer

Laponia Triathlons samarbetspartners är:

Gällivare Kommun	LKAB	Boliden	Sparbanken Nord
Moski	Eriksson Bil	MaltLasse	KE-Reklam
Umara	Quality Hotel Lapland	Trisport	Aktivitus
STF	Hertz	Stora Sjöfallet	Boing
Svensk Cater			

Kontaktpersoner - torsdag

Tävlingsledare	Karin Niva	070-301 27 63
Tävlingssköterska	Helena Olofsson	073-077 09 86
Tävlingssköterska	Christine Johansson	070-564 00 73
Webansvarig	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagning	Robert Johansson	073-801 69 08
Speaker	Sofie Lantto	070-755 58 47
Ansvarig simning	Annemari Johansson	070-686 80 94
Ansvarig cykelvändpunkt	Christine Johansson	070-564 00 73
Vägvakter och målkontroll	Åsa Isaksson	070-302 22 84
Race Office	Åsa Isaksson	070-302 22 84

Kontaktpersoner - lördag

Tävlingsledare lördag	Robert Johansson	073-801 69 08
Race Office (fredag)	Daniel Larsson	070-689 93 81
Race Office (lördag)	Tommy Niva	070-209 61 83
Race Office (söndag)	Åsa Isaksson	070-302 22 84
Tävlingsläkare	Karin Stenberg	070-640 07 15
Tävlingssköterska	Annelie Johansson	072-201 44 60
Tävlingssköterska	Christine Johansson	070-564 00 73
Webansvarig	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagning	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagning Porjus/Vakkota	Annika Blumkvist	+372 5340 4341
	Eigo Blumkvist	+372 564 0670
Tidtagning Sandviken/Mål	Rainer Üksvärav	+372 5805 3896
	Ringa Neudorf	+372 xxxx xxxx
Speaker	Karin Niva	070-301 27 63
Ansvarig simning	Annemari Johansson	070-686 80 94
Domare cykling	Robert Johansson	073-801 69 08
Följebil cykling	Peter Johansson	072-541 93 55
Ansvarig vätskekontroller	Åsa Isaksson	070-302 22 84
Kontroll Porjus	Daniel Larsson	070-689 93 81
Kontroll Karmas	Annemari Johansson	070-686 80 94
Kontroll Sjöfallet	Anette Nilsson-Springare	070-588 43 37
Kontroller löpningen	Peter Johansson (OK Sarven)	073-079 27 31
T2- och målområde	Mats Pettersson	072-512 59 45
Quality Hotel	Receptionen	0970-77 22 90
Stora Sjöfallet	Receptionen	0973-400 70
	Diana Minsel	070-981 20 49

Banbeskrivning - Laponia Triathlon Sprint

Distanser

Simning 750 m

Cykel 20 km

Löpning 5 km

Tid och plats

Torsdagen den 6 juli klockan 17:00, start vid f.d. OKQ8 macken vid Vassara älv. Efteranmälan och nummerlappsutdelning vid sker vid race office på Quality Hotel.

Toaletter och omklädning

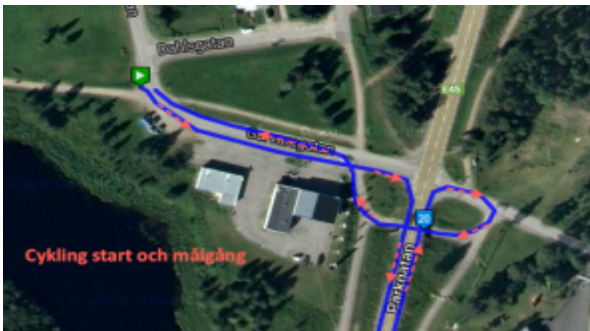
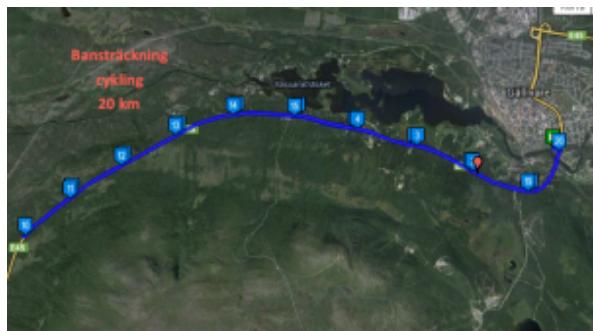
Tillfälliga toaletter kommer finnas uppställda vid tävlingsområdet. Det finns inga omklädningsrum vid starten utan deltagarna behöver komma omklädda dit. Dusch ombesörjs av deltagarna själva.

Antingen duschar man hemma eller besöker man Quality Hotel där deltagarna för 100 kr får nyttja relax-avdelningen mot uppvisande av nummerlapp (ordinarie pris 150 kr).

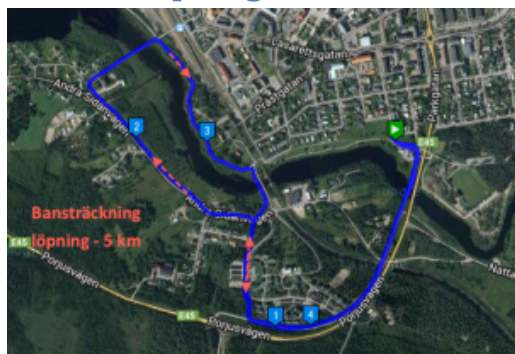
Kartor - simning 750 m



Kartor - cykling 20 km



Kartor - löpning 5 km



Kontroll – växlingsområde och mål

Vid kontrollen serveras vatten, sportdryck, coca-cola, kanelbullar m.m.

I kontrollen ska finnas:

- 300 muggar
- 0.7 kg sportdryck som blandas 70 g/liter (Blir 10 liter)
- 30 liter vatten
- 20 liter coca-cola (13 st 1.5 liters pet-flaskor)
- 100 kanelbullar
- 50 bananer
- Plastbord 1 st
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska

Banbeskrivning - Laponia Triathlon 67°N

För kompletta regler se Race Manual som finns på hemsidan.

Distanser

Simning 3860 m

Cykel 180 km

Löpning 42 km

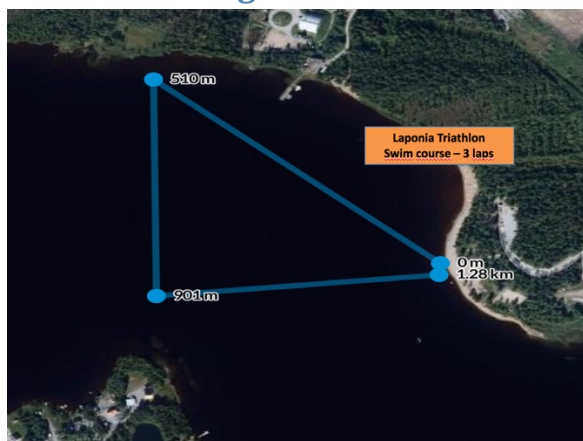
Tid och plats

Fredagen den 7 juli klockan 24:00. Start vid Sandviken, mål i Stora Sjöfallet till och med lördagen den 8 juli klockan 16:00.

Toaletter och omklädning

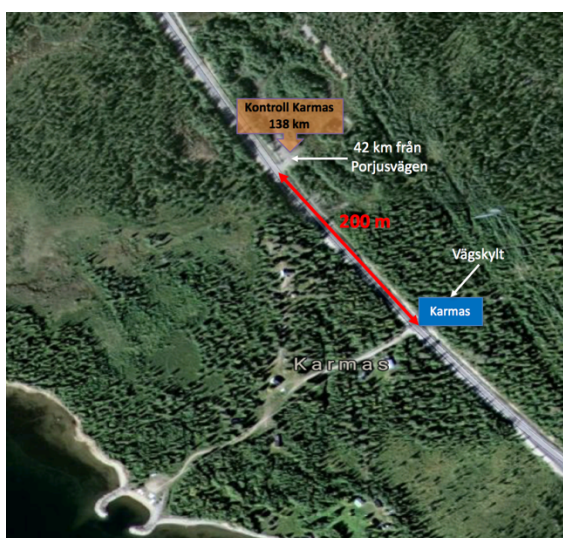
Tillfälliga toaletter kommer finnas uppställda vid tävlingsområdet i Sandviken. Det finns möjlighet att byta om i ett tält (separat dam/herr) i Sandviken men det bästa är att komma omklädda dit. Längs banan finns toaletter vid kontrollen i Porjus, vid växlingsområdet i Stora Sjöfallet och längs löpbanan i Vakkotavare. Efter målgång finns toaletter, dusch och bastu i Stora Sjöfallet.

Kartor - simning 3 varv á 1286 m

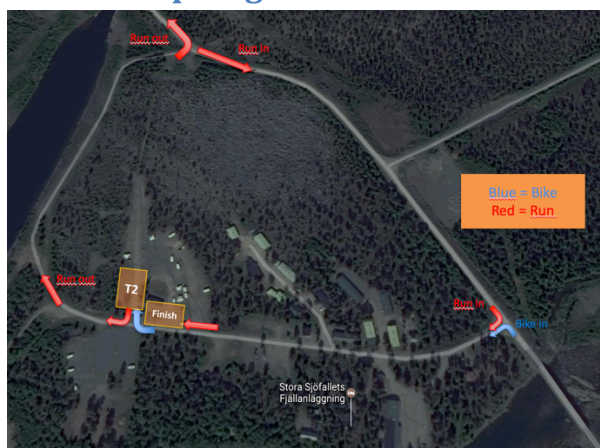


Kartor - cykling 180 km





Kartor - löpning 42 km





Kontroller - simning

I Sandviken serveras vatten vid simvarvningarna.

Vid kontrollen behövs:

- 150 muggar
- 15 liter vatten
- Plastbord
- Duk från Umara

Kontroller - cykling

48 km och 88 km, Porjus – Laponiporten.

138 km, Karmas längs vägen västerut (42 km från Porjusvägen).

180 km, Stora Sjöfallet vid växling mellan cykling och löpning.

Vid 48 km anländer cyklisterna mellan ca 02:15 – 03:45.

Vid 88 km anländer cyklisterna mellan ca 03:20 – 05:15.

Vid 138 km anländer cyklisterna mellan ca 04:40 – 07:00.

Vid 180 km anländer cyklisterna mellan ca 06:00 – 11:00.

Kontrollerna ska vara på höger sida om vägen i färdriktningen. Flaskor och bars ska langas till cyklisterna som bromsar in och tar flaskor och bars i farten.

När cyklisten kommer in mot kontrollen ska denne kasta sina tomma vattenflaskor innan kontrollen. Sätt upp en skylt "Throw bottles here" där ni vill att flaskorna ska kastas, lämpligen ca 10-20 m innan kontrollen.

I kontrollen står tre personer uppradade med ca 20 meters mellanrum. De två första har en flaska sportdryck och en flaska vatten i vardera hand. Ropa till cyklisten vad du håller ut för något, dvs "sportdryck" eller "vatten". Cyklisten ska förhoppningsvis ropa vad denne vill ha. Cyklisten har då exempelvis möjlighet att ta sportdryck av både funktionär nr 1 och nr 2.

Den tredje funktionären håller upp en energibar så cyklisten kan greppa i farten. Är bra om tredje funktionären även har en flaska vatten eller sportdryck i handen om cyklisten missar att ta från funktionär nr 1 eller 2.

Funktionärerna får samla upp kastade flaskor, tömma ur och lägga i sopsäckar. Funktionärerna tar med allt överblivet material till målet i Stora Sjöfallet alternativt så tar man hem dessa för upphämtning av tävlingsledningen dagen efter.

Vid kontrollerna serveras cykelflaskor med vatten och sportdryck samt energibars (Umara).

Kontrollerna (48, 88 och 138 km) ska vardera ha:

- 80 energibars
- 160 cykelflaskor
- 5 kg sportdryck som blandas 70 g/liter = 1 skopa/liter. (motsvarar ca 50 g/cykelflaska)
- 130 liter vatten (varav ca hälften blandas till sportdryck i förväg)
Blanda 80 flaskor sportdryck i förväg. Blanda mer vid kontrollen om åtgången visar sig vara högre än 1 flaska sportdryck per deltagare.
- Plastbord
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Skylt "Aid station 200 m"
- Skylt "Throw bottles here"

Kontroller - löpning

Ca var 5:e km längs vägen mellan Stora Sjöfallet och Ritsem.

Vid första vätskekontrollen (4.8 km) anländer löparna mellan ca 06:15 – 11:00.

Vid sista vätskekontrollen (37 km) anländer löparna mellan ca 09:00 – 15:00.

Löparna springer på den södra sidan om vägen i båda riktningarna så kontrollerna ska således vara placerade längs den sida om vägen som är närmast sjön.

Löparna kommer kasta muggar som kontrollen behöver samla upp i sopsäckar.

Vid kontrollerna serveras muggar med vatten, sportdryck och cola samt energy-gels (High5), chips och energi-bars (Umara).

De fyra dubbelriktade kontrollerna ska vardera ha (vändpunktskontrollen ska hälften så mycket mat, dryck och muggar):

- 20 energibars (delas efter behov i tredjedelsbitar)
- 80 st energy-gels
- 5 påsar 300g chips som serveras i pappersmuggar

- 500 muggar
- 2.1 kg sportdryck som blandas 70 g/liter = 1 skopa/liter. (Blanda 20 liter i förväg. Blanda mer om åtgången visar sig vara högre än väntat)
- 54 liter vatten (3 st 18 liters kantiner)
- 30 liter coca-cola (20 st 1.5 liters pet-flaskor)
- Plastbord 1 st
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- 2 st skylt "Next aid xx km"

Kontroller - målet

Vid målet kommer det att finnas snacks och dryck för de tävlande i anslutning till målet. I restaurangen serveras middag som ingår i startavgiften. Bastu och dusch är öppen för deltagarna.

I målkontrollen ska finnas:

- 10 liter troccadero
- 5 liter coca-cola
- 100 lättöl
- 5 påsar 300g chips som serveras i pappersmuggar
- Godis
- Bananer
- Salta mandlar
- Kanelbullar
- 300 muggar
- Plastbord
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska

Funktionär under simningen

För att garantera säkerheten och göra simningen till en trygg och positiv upplevelse kommer vi att ha funktionärer i båtar och kajaker i vattnet under hela loppet. Vi ska bistå de tävlanden vid akuta situationer eller ge simmaren möjlighet att vila under simningen. Det är tillåtet att vila genom att hänga vid båt/kanot som står stilla.

Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon

- Vi träffas kl 23:00 fredag 7 juli vid speakerkuren i Sandviken. Därifrån förflyttar vi oss till en tystare plats för att gå igenom uppgiften.
- Simstarten går kl 24:00. Alla kajaker bör ligga i senast kl 23:50.
- Ta med en räddningslina om du har. Har du en Saferswimmer tar du med den också. Den går att kasta i vattnet och låta den tävlande hänga på under vilan. Självklart har du själv flytväst på dig.
- Du ansvarar själv för att kanoten kommer till Sandviken. Tänk på att det är trångt vid startplatsen. Det är troligtvis lämpligare att hitta en ilägningsplats borta vid skoterklubben. De paddlare som får låna kanot genom organisationen får information från den simansvarige om var kanoten hämtas o.s.v.
- Simbanan är ca 1300 m lång och simmas tre varv, med varvning uppe på land. Maxtiden för simningen är 2h15min.
- Vi kommer att följa med simmarna längs banan. Alla tilldelas en position, t.ex. person X paddlar först, person y följer kön.
- Räddningstjänsten kommer att finnas på plats om de inte har annan uttryckning.
- Tänk på klädvalet, det blir rätt långsam paddling.

Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon Sprint

Startplatsen ligger vid älven vid gamla OKQ8, mitt emot Campingen.

- För den som ska paddla under Laponia Triathlon sprint torsdag den 6 juli gäller att kajaken ska ligga i älven kl 16:50, 10 minuter före start.
- I övrigt samma upplägg som ovan, dock ingen gemensam funktionärssamling utan var och en får enskilda instruktioner av simansvariga.