

Funktionärs-PM

2019

Version 2

Innehåll

Om Laponia Triathlon 67°N och Gällivare Endurance Club.....	3
Program.....	3
Race office	4
Resultat och web	4
Allmänt för funktionärer	4
Bra publikplatser.....	5
Säkerhet och Sjukvård.....	5
Brutet lopp	5
Sponsorer	5
Kontaktpersoner - torsdag	6
Kontaktpersoner - lördag	6
Laponia Triathlon Sprint.....	7
Distanser.....	7
Tid och plats.....	7
Toaletter och omklädning	7
Kartor - simning 750 m	7
Kartor - cykling 20 km.....	7
Kartor - löpning 5 km.....	7
Funktionär uppdragare – simning.....	8
Funktionär vätskekontroll – växlingsområde och mål	8
Funktionär i vändpunkt	8
Funktionär som vägvakt	8
Laponia Triathlon 67°N.....	9
Distanser.....	9
Tid och plats.....	9
Toaletter och omklädning	9
Kartor - simning 3 varv á 1286 m	9
Kartor - cykling 180 km.....	10
Kartor - löpning 42 km.....	10
Funktionär uppdragare – simning.....	10
Funktionär vätskekontroll - simning	10
Funktionär vätskekontroller - cykling.....	11
Funktionär vätskekontroller – löpning	12

Funktionär vätskekontroll - målet.....	13
Funktionär i vändpunkter	13
Funktionär som vägvakt	14
Funktionär under simningen	14
Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon	14
Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon Sprint.....	15

Om Laponia Triathlon 67°N och Gällivare Endurance Club

Laponia Triathlon 67°N arrangeras av Gällivare Endurance Club och går 2019 för fjärde året i rad.

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 140 medlemmar.

Program

Torsdag den 4 juli

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

19:00-21:00 – Middag Quality Hotel Lapland. Fritt för deltagare i Laponia Triathlon långdistans.

Anhöriga kan förköpa biljett i race office.

20:30 – Prisutdelning Laponia Sprint. Quality Hotel.

21:00 – Pre-race möte. Quality Hotel.

Fredag den 5 juli

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

Funktionärer i Sandviken får en hamburgare och dricka.

Lördagen den 6 juli

02:15 – Repet dras efter simningen.

10:00 – Ungefärlig tid för första målgång på Hellnerstadion.

12:00 – Repet dras efter cyklingen på Hellnerstadion.

18:00 – Sista målgång på Hellnerstadion.

Försäljning av mat och kaffe till publik på Hellnerstadion hela dagen. Deltagare och funktionärer på cykling, löpning och målet får ett mål mat på Hellnerstadion under eftermiddag/kväll.

Söndagen den 7 juli

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

Även anhöriga till deltagare kan vara med på brunch och kan köpa biljett i race office.

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, köper reservdelar till cykeln m.m. Det är till race office som deltagare vänder sig med frågor under arrangemanget. På race office hämtar funktionärer matbiljett till söndagsbrunchen (hämtas söndag 10-12).

Öppettider

Torsdag 12-16, 18:00-20:30

Fredag 14-20

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 16 km, cykling 55 km, cykling 81 km, växlingstid T2, löpning 27 km, löpning 38 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. Glöm inte lämna tillbaks västen när du är klar med dina uppgifter för västarna behövs av andra funktionärer under resten av tävlingshelgen och såklart under andra arrangemang.

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
- 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 dricka i Sandviken i samband med starten. Matkupong hämtas utanför speakerkuren i Sandviken.
- Funktionärer som jobbar under lördag får mat på Hellnerstadion. Matkupong hämtas i målkontrollen på Hellnerstadion.
- 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.

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.

Hellnerstadion

Lördag 06:00-18:00. De första cyklisterna kommer in ca kl 06:00, de sista kl 11:00. Löparna går i mål ca kl 10:00-18:00. Försäljning av fika på Hellnerstadion.

Åke på toppen

Lördag 09:00-16:00. Löparna vänder här efter 32.6 km och de första löparna passerar ca kl 09:00 och de sista löparna ca 16:00. Friluftsförbundet håller öppet stugan och bjuder på kaffe.

Säkerhet och Sjukvård

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

Under lördagen är sjukvårdspersonal inledningsvis stationerad i Sandviken och senare på Hellnerstadion. 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 Hellnerstadion. Därifrån ordnas sedan transport till deltagarens boende nere i Gällivare.

Sponsorer

Laponia Triathlons samarbetspartners är:



Midnight Sun Adventure Gällivare Skidallians Räddningstjänsten Fjällräddningen STF Saltoluokta

Nattavaara Hembygdsförening Hjärt- och lungföreningen Chief Media Hans Berggren Photography

Kontaktpersoner - torsdag

Tävlingsledare torsdag	Karin Niva	070-301 27 63
Tävlingssköterska	Greta Lerenius	072-505 75 56
Web och media	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagning allmänt	Robert Johansson	073-801 69 08
Tidtagningsteam	Urmas Paejärvi	+372 551 8729
Speaker	Sofie Lantto, Lisa Lantto	070-755 58 47 (Sofie)
Ansvarig simning	Annemari Johansson	070-686 80 94
Ansvarig cykelvändpunkt	Sofie Wennström	073-818 94 43
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	Åsa Isaksson	070-302 22 84
Tävlingssköterska	Greta Lerenius	072-505 75 56
Web och media	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagning allmänt	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagningsteam	Urmas Paejärvi	+372 551 8729
Speaker	Karin Niva	070-301 27 63
Speaker	Mats Pettersson	072-512 59 45
Ansvarig simning	Annemari Johansson	070-686 80 94
Domare cykling	Robert Johansson	073-801 69 08
Följebil cykling	Mikael Uusitalo	070-592 23 66
Kvastlöpare Rallarstigen	Petra Åhl	073-316 96 08
Ansvarig vätskekontroller	Åsa Isaksson	070-302 22 84
Kontroll Tjautjas	Lollo Martinsson	070-131 90 57
Kontroll Nattavaravägen	Daniel Larsson	070-689 93 81
Kontroll Nattavaara	Lis-Marie Dagbro	070-570 66 95
Kontroll Hellnerstadion	Annelie Johansson	072-201 44 60
Kontroller löpningen	Sara Lindberg	070-521 46 55
T2- och målområde	Mats Pettersson	072-512 59 45
Quality Hotel	Receptionen	0970-77 22 90

Laponia Triathlon Sprint

Distanser

Simning 750 m

Cykel 20 km

Löpning 5 km

Tid och plats

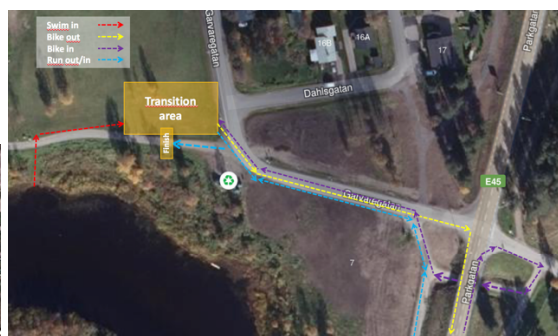
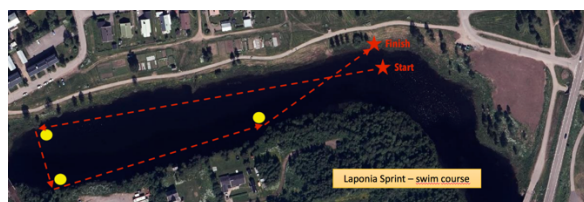
Torsdagen den 4 juli klockan 17:00, start vid Vassara älv mittemot Gällivare camping. Efteranmälan och nummerlappsutdelning vid sker vid race office på Quality Hotel.

Toaletter och omklädning

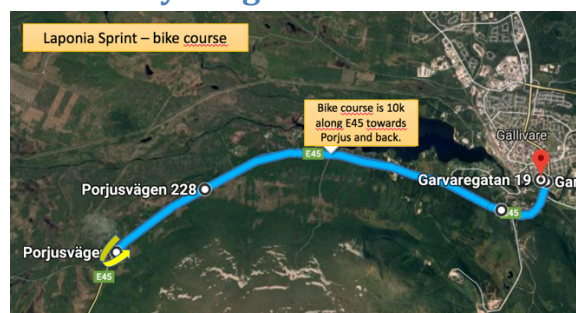
Tillfälliga toaletter kommer finnas uppställda vid tävlingsområdet. Det finns inga omklädningsrum vid starten utan deltagarna behöver komma omklädda dit. Dusch ombesörjs av deltagarna själva.

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



Funktionär uppdragare – simning

Två funktionärer som hjälper simmarna upp ur vattnet vid varvning och målgång. Simmarna kan vara lite vimmelkantiga så många behöver lite stöttning när de ska resa sig. Är inte så lång tid (ca 15 min) man behöver stå i vattnet så det går bra att vara barbent men våtdräkt är också ett alternativ.

Funktionär vätskekontroll – 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)
- 80 kanelbullar
- 50 bananer
- Chips (i muggar)
- Plastbord 2 st
- Dukar från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Hushållspapper

Funktionär i vändpunkt

Det finns en vändpunkt på cyklingen vid en parkeringsficka 10 km söderut längs Porjusvägen. Alla funktionärer ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype och säkerställa att:

- Vändpunkten är markerad med vägkone och/eller annan tydlig markering.
- Skriva ner på papper alla startnummer som passerar (så att vi kan kontrollera att alla verkligen passerat vändpunkten och inte kört fel eller tagit genväg)
- Visa vägen för cyklisten och i möjligaste mån stoppa ankommande trafik när det dyker upp cyklist och därmed hjälpa cyklisten att göra en säker vänstersväng. Cyklisterna har dock det yttersta ansvaret för att följa gällande trafikregler men som funktionär ska man göra vad som är möjligt för att hjälpa cyklisten utan att för den skull riskera sin egen säkerhet med hänsyn till trafikläget

Funktionär som vägvakt

Samtliga vägvakter ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype.

Finns vägvakter under cyklingen kring viadukten vid campingen och på löpningen ovanför Fjällnäs, vid korsning andra-sidan-vägen, vid vandrarhemmet och vid järnvägen.

I samtliga fall handlar det om att visa vägen för cyklister och löpare.

Laponia Triathlon 67°N

För kompletta regler se Race Manual som finns på hemsidan.

Distanser

Simning 3860 m

Cykel 180 km

Löpning 42 km

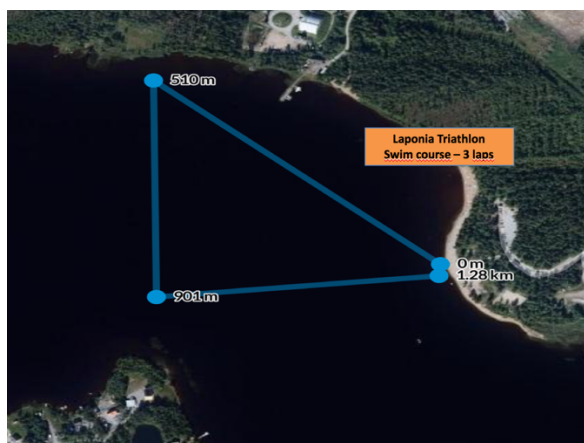
Tid och plats

Fredagen den 5 juli klockan 24:00. Start vid Sandviken, mål på Hellnerstadion till och med lördagen den 6 juli klockan 18:00.

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 i Tjautjas (i närheten av kontrollen) och vid kontrollen i Nattavaara. Efter målgång finns toaletter, dusch och bastu i stadionbyggnaden på Hellnerstadion.

Kartor - simning 3 varv á 1286 m



Kartor - cykling 180 km



Kartor - löpning 42 km



Funktionär uppdragare – simning

Två funktionärer som hjälper simmarna upp ur vattnet vid varvning och målgång. Botten är lite stenig och simmarna vimmelkantiga av att simmat länge så många behöver lite stöttning när de ska resa sig. Är bra om man som sådan funktionär inte står barbent utan har exvis vådräkt med stövlar eller neoprenstrumpor. Kan annars bli kallt att i längden stå i vattnet.

Funktionär vätskekontroll - simning

I Sandviken serveras vatten och varm saft vid simvarvningarna.

Vid kontrollen behövs:

- 100 muggar

- 10 liter vatten
- Plastbord
- Duk från Umara

Funktionär vätskekontroller - cykling

Ansaret inkluderar blandning av sportdryck och diskning av flaskor och dunkar efteråt.

35 km – Tjautjas (vid vändplan).

81 km – Nattavaaravägen (15.1 km från Porjusvägen i foten av en uppförsbacke vid lång p-ficka + skogsstig).

123 km – Nattavaara (vid älven där hembygdsföreningen har sommarfik).

Vid 35 km anländer cyklisterna mellan ca 02:00 – 04:00.

Vid 81 km anländer cyklisterna mellan ca 03:00 – 06:00.

Vid 123 km anländer cyklisterna mellan ca 04:00 – 07:30.

Kontrollerna ska vara på höger sida om vägen i färdriktningen. Sätt upp en skylt "Aid station 200m" ca 200 m innan cyklisterna når kontrollen. 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 på Hellnerstadion.

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

Kontrollerna (35, 81 och 123 km) ska vardera ha:

- 60 energibars
- 100 cykelflaskor
- 3.6 kg sportdryck som blandas 100 g/liter = 2 skopor/liter. (motsvarar 70 g/cykelflaska)
- 70 liter vatten (varav 30 liter blandas till sportdryck i förväg)
Blanda 3 påsar = 30 liter sportdryck i förväg (motsvarar ca 43 flaskor). Blanda mer vid kontrollen om åtgången visar sig vara högre än 1 flaska sportdryck per deltagare.
- Plastbord
- Duk från Umara

- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Toalettpapper
- Skylt "Aid station 200 m" (sätts upp 200 m innan vätskekontrollen)
- Skylt "Throw bottles here" (sätts upp i kontrollen just innan området där flaskor langas)

All utrustning ovan hämtas hos tävlingsledaren 1-2 dagar innan tävlingsdag.

Funktionär vätskekontroller – löpning

	Femman- vägen	Rallar- stigen	Nietsak	Nietsak	Porjus- vägen	Femman- vägen	Mast- leden	Mast- leden	Femman- vägen
Sträcka (km)	4,1	9,1	14,0	18,0	22,3	27,1	31,0	34,1	38,0
Ca klockslag ankomst löpare	06-12	06:30-12	07-13	07:30-13	07:30-14	08-15	08-16	08:30-16	09-17
Avstånd till nästa kontroll (km)	5,0	4,9	4,0	4,3	4,8	3,9	3,1	3,9	4,2

Table: Placering av vätskekontroller på löpningen

Kontrollerna är placerade med 3-5 km mellanrum enligt tabellen ovan.

Längs Porjusvägen (E45) springer löparna på vänster sida av vägen så att de ser de närmast mötande bilarna. Det innebär att löparna från Femmanvägen korsar Porjusvägen vid avtagsvägen ner till Rallarstigens början. Tillbaks från Nietsak springer löparna på vänster sida om vägen ner mot Femmanvägen där löparna korsar Porjusvägen tillbaks in på Femmanvägen.

Löparna kommer strax efter kontrollerna kasta muggar som funktionärer i kontrollen behöver samla upp i sopsäckar.

Vid kontrollerna serveras muggar med vatten, sportdryck (Umara) och cola samt energy-gels (Umara), chips och energi-bars (Umara). Sportdrycken blandas 100 g/liter = 2 skopor/liter.

Fördelningen av utrustning per kontroll ska vara enligt nedan:

Kontroll	Passager (st)	Sportdr (l)	Vatten (l)	Cola (st å 1.5l)	Muggar (st)	Gels (st)	Bars (st)	Chips (275g)	Cantiner (st a 18l)	Donje (st a 10l)
Femmanvägen	3	20	36	10	400	50	20	2	3	0
Rallarstigen	1	10	18	6	150	30	15	1	1	1
Nietsak	2	20	28	10	300	40	20	2	2	1
Porjusvägen	1	10	18	6	150	30	15	1	1	1
Mastleden	2	10	36	10	300	50	20	2	2	1
TOTALT	9	70	136	42	1300	200	90	8	9	4

Mängden sportdryck i tabellen ovan är vad som behöver blandas i förväg. Som reserv kommer finnas ytterligare sportdryck som kan användas om efterfrågan av någon anledning blir avsevärt högre än förväntat.

Samtliga kontroller ska dessutom ha:

- Plastbord 1 st
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Myggmedel
- Toalettpapper
- Skyltar "Next aid xx km" (sätts upp ca 50 m efter vätskekontrollen)
- Skyltar "Aid station" (sätts upp ca 50 m före vätskekontrollen)

All utrustning ovan hämtas hos tävlingsledaren 1-2 dagar innan tävlingsdag.

Funktionär vätskekontroll - målet

Vid målet kommer det att finnas snacks och dryck för de tävlande i anslutning till målet. Där får deltagarna även ett mål mat. Bastu och dusch på Hellnerstadion är tillgängliga för deltagarna vid målgång.

I målkontrollen ska finnas:

- 60 trocadero
- 5 liter coca-cola
- 60 lättöl
- 4 påsar 300g chips som serveras i plastmuggar
- Godis
- Bananer
- Salta mandlar
- Kanelbullar
- 200 muggar
- En Donje med vatten
- Plastbord
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska

Funktionär i vändpunkter

Det finns tre vändpunkter längs banan där vi har funktionärer med uppgifter enligt nedan.

Vändpunkterna är under cyklingen vid järnvägen i Nattavaara och under löpningen vid Åke på toppen och längs Nietsakvägen. Alla funktionärer ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype och säkerställa att:

- Vändpunkten är markerad med vägkona och/eller annan tydlig markering.
- Skriva ner på papper alla startnummer som passerar (så att vi kan kontrollera att alla verkligen passerat vändpunkten och inte tagit fel väg).

Funktionär som vägvakt

Samtliga vägvakter ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype.

Under löpningen finns vägvakt vid Femmanvägens start där löparna korsar Porjusvägen i båda löpriktningarna. Här ska vägvakten inte stoppa biltrafik utan snarare hjälpa löparen och göra denne uppmärksam på eventuell ankommande trafik samt se till att löpare springer åt rätt håll.

Löparna ska här springa på den sida av Porjusvägen som är närmast Rallarstigen vilket alltså innebär att löparna springer på höger sida om vägen upp mot Rallarstigen och sedan på vänster sida om vägen när man kommer tillbaks från Nietsak. I båda riktningarna behöver man därför korsa Porjusvägen vid Femmanvägen.

Under cyklingen finns vägvakter vid vägkorsningar där cyklisterna gör vänstersvängar och därmed riskerar korsa trafik. Här ska vägvakter visa vägen för cyklisten och i möjligaste mån stoppa ankommande trafik när det dyker upp cyklist och därmed hjälpa cyklisten att göra en säker vänstersväng. Cyklisterna har dock det yttersta ansvaret för att följa gällande trafikregler men som funktionär ska man göra vad som är möjligt för att hjälpa cyklisten utan att för den skull riskera sin egen säkerhet med hänsyn till trafikläget.

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 mm i vattnet under hela loppet. Vi ska bistå de tävlande vid akuta situationer och ge simmarna möjlighet att vila under simningen. Det är tillåtet för de tävlande att vila genom att hänga vid båt/kanot/vattenskoter som står stilla.

Vi har hög prioritet på säkerheten under sim-momentet. Fjällräddningen har uppdraget att sköta bevakningen av simmarna under natten mot lördag. Räddningstjänsten planerar också att finnas på plats för att bistå vid eventuella nödsituationer.

Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon

- Vi träffas kl 23:15 fredag 5 juli vid speakerkuren i Sandviken. Därifrån förflyttar vi oss till en tystare plats för att gå igenom uppgiften.
- Simstarten går kl 24:00. Alla båtar/kajaker/vattenskotrar bör ligga i senast kl 23:50.
- Ta med en räddningslina eller annan räddningsutrustning 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 ditt "vattenfordon" kommer till Sandviken. Tänk på att det är trångt vid startplatsen. Det är troligtvis lämpligare att hitta en ilägningsplats borta vid skoterklubben alternativt flyghangaren. Om det finns paddlare som får låna kanot genom tävlingsorganisationen fås 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. Någon/några kan uppdras att "ligga stilla" i mitten av banan och vara beredda att ingripa om det blir nödvändigt".
- Tänk på klädvalet, det blir rätt långsam paddling.

Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon Sprint

Startplatsen ligger vid Vassara älv, på andra sidan om E45 jämfört med campingen.

- För den som ska paddla under Laponia Triathlon Sprint torsdag den 4 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.