

750 meter simning, 20 km cykel och 5 km löpning

Nummerlapp

Race office är på Quality Hotel Lapland, mitt emot järnvägsstation. Där hämtar du din nummerlapp och gör efteranmälan. Öppettid torsdag 4 juli kl 12.00 – 16.00.

Tidtagningsschip

Tidtagning sker med elektroniskt tidtagningssystem. Tidtagningsschip delas ut i startområdet och ska bäras runt vänster fots ankel under hela tävlingen.

Start-Mål och växlingsområde

Området ligger vid Vassara älv vid utfarten av Gällivare (E45) mot Jokkmokk. Start kl 17.00.

Växlingsområdet/omklädning sker under bar himmel.

Växlingsområdet öppnar kl 15.30 och senast kl 16.30 ska alla deltagare ha passerat in. Kom i god tid. Ställ i ordning din utrustning/cykel och löparkläder på anvisad plats.

Toaletter finns i anslutning till växlingsområdet men inte tillgång till duschar. Alla tävlande får rabatterat pris (100 kr) på entré till Quality Hotel Laplands spa-faciliteter efter loppet. Visa nummerlappen i receptionen på hotellet så får du det rabatterade priset.

Simning

750 meter, se karta. Ett varv längs en markerad bana. Se till att du har tävlingens officiella badmössa (som du får vid nummerlappsutdelningen) på. Neoprenstrumpor är tillåtna men inte handskar. Funktionärer i kajaker finns längs simbanan. Om det är kallare än 16 grader i vattnet så är det obligatoriskt med vådräkt. Tävlingsledaren tar beslut om eventuell obligatorisk vådräkt senast 2 timmar före start.

Cykling

Cykelbanan går längs väg E45, se karta. Efter 10 km vänder man tillbaka på samma väg. Funktionärer finns vid korsningar och riktningssändringar. Tänk på att de vanliga trafikreglerna gäller under cykelmomentet. Vägen är ej avstängd för trafik.

Det är inte tillåtet att ligga "på rulle", alla måste ha en lucka på 10 meter till framförvarande cyklist. När du har blivit omkörd måste du omedelbart lägga dig minst 10 meter efter. Nummerlappen ska vara synlig baktill på kroppen. Kom ihåg att kliva av/på cykeln utanför växlingsområdet. Cykling i växlingsområdet leder till diskvalificering. Varning (blått kort) av domare under cyklingen innebär att du direkt ska stanna 1 minut i straffboxen nästa gång du passerar den. Straffboxen finns i anslutning till växlingsområdet.

OBS! Cykelhjälmen ska vara knäppt under hela cykelmomentet: ta på den innan du rör cykeln och ta av den efter att du hängt upp cykeln.

Vätskekontroll finns i växlingsområdet.

Löpning

Löparbanan, se karta. Nummerlappen ska bäras väl synlig framtill på kroppen. Vätskekontroll finns i växlingsområdet.

Mål

När du gått i mål väntar medalj, glada hejarop och påfyllning av vätska.

Stanna gärna kvar och "heja in" dina medtävlande.

Prisceremoni

Prisceremoni sker på Quality Hotel Lapland torsdag 4 juli kl 20.30.

Priser delas ut till de tre bästa i dam- och herrklass. Dessutom utlottning av priser på nummerlapparna.

Resultatlistan publiceras på hemsidan www.laponiatriathlon.com

Gå gärna in på www.laponiatriathlon.com och Facebook, Laponia Triathlon 67 N, för mer information.

All tävling sker på egen risk. Deltagarna ansvarar själva för att ta del av tävlingsreglerna. Reglerna ovan är uppsatta i race office och vid starten.