

## 750 meter simning, 20 km cykel och 5 km löpning

### Nummerlapp

Du får din nummerlapp (och badmössa) i samband med in-checkning till start-området. Det går inte hämta nummerlappen i förväg.

### Tidtagning

Tidtagning sker utan chip men med hjälp av ett tidtagningssystem.

### Start-Mål och växlingsområde

Vid Sandvikens badstrand. Start kl 17.00. Vaxlingsområdet/omklädning sker under bar himmel.

Vaxlingsområdet 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. Deltagarna får duscha hemma.

### Simning

750 meter simmas ett varv moturs längs bana markerad med gula simbojar. 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 Nattavaaravägen. Efter 10 km vänder man tillbaks samma väg. Funktionärer finns vid korsningar och riktningsändringar. Tänk på att de vanliga trafikreglerna gäller under cykelmomentet. Vägen är ej avstängd för trafik.

Det är inte tillåtet att ligga "på rulle" utan 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 går längs Vassara älv med vändpunkt halvvägs. Nummerlappen ska bäras väl synlig fram till på kroppen. Vätskekontroll finns i växlingsområdet.

### Mål

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

### Prisceremoni

Prisutdelning sker direkt efter målgång till de tre snabbaste i herr och dam-klass. Lottning av utlottningspriser görs under pågående tävling och delas ut till vinnarna direkt efter målgång.

Resultatlistan publiceras på hemsidan [www.laponiatriathlon.com](http://www.laponiatriathlon.com)

Gå gärna in på [www.laponiatriathlon.com](http://www.laponiatriathlon.com), Facebook och Instagram (laponiatriathlon), för mer information.

*All tävling sker på egen risk. Deltagarna ansvarar själva för att ta del av tävlingsreglerna. Reglerna ovan kommer finnas uppsatta vid starten.*

Lycka till  
önskar Laponia Triathlon