

Funktionärsmanual

2023, version 1

Innehåll

Om Laponia Triathlon 67°N och Gällivare Endurance Club	2
Program	2
Race office	2
Resultat och web	2
Allmänt för funktionärer	2
Säkerhet och Sjukvård	3
Brutet lopp	3
Kontaktpersoner - torsdag	4
Kontaktpersoner - lördag	4
Laponia Triathlon Sprint	5
Laponia Triathlon 67°N	7
Funktionär under simningen	12

Om Laponia Triathlon 67°N och Gällivare Endurance Club

Laponia Triathlon 67°N arrangeras av Gällivare Endurance Club och går 2023 för sjunde gången. Gällivare Endurance är föreningen för dig som gillar uthållighetsidrotter så som triathlon, löpning, cykling och längdskidåkning. Vi är medlem i Triathlonförbundet, Cykelförbundet, Friidrottsförbundet och i Skidförbundet. Föreningen har ca 200 medlemmar.

Program

Torsdag den 6 juli

15:30-16:30 Incheckning i växlingsområdet i Sandviken där deltagarna även får nummerlapp och badmössa.

17:00 – Laponia Sprint start.

Direkt efter målgång – Prisutdelning

Fredag den 7 juli

11:00 – 12:00, 13:00 - 14:00 Utdelning av nummerlappar och badmössor i Kunskapshuset

12:00 – 13:00 Pre-race möte för deltagare (Kunskapshuset)

24:00 – Start Laponia Triathlon 67°N (Sandviken)

Funktionärer får mat och dricka i Sandviken.

Lördagen den 8 juli

00:50 – 02:15 – Simmare kommer upp för växling till cykel i Sandviken.

05:30 – 11:00 – Cyklisterna kommer in till Sandviken för växling till löpning.

09:30 – 18:00 – Målgångar i Sandviken.

Funktionärer får mat och dricka i Sandviken.

Söndagen den 9 juli

11:00 Prisutdelning och lunch för Laponia Triathlon i Kunskapshuset (deltagare och funktionärer)

Race office

Race office (tävlingskansli) finns i Kunskapshuset och är öppet fredag 11-12 och 13-14. Där sker nummerlappsutdelning för långdistans och det går även köpa grundläggande reservdelar till cyklar samt Laponia Triathlon-souvenirer.

Resultat och web

Tidtagning kommer att ske utan chip men med hjälp av mobilapp för tidtagning så resultat med mellantider kommer att publiceras fortlöpande (ej under sprinttävlingen) på www.laponiatriathlon.com. Mellantider kommer rapporteras efter simningen, växling T1, cykling, växling T2 och målgång. Det kommer även finnas några ytterligare mellantider under cykling och löpning.

Vi kommer att uppdatera facebook och instagram 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 jättegglada 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 i samband med simningen
- Sjukvårdare finns i Sandviken
- Kontakta sjukvårdare eller ring 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 mat och dricka i Sandviken i samband med starten.
- Funktionärer som jobbar under lördag får mat och dricka i Sandviken under lördag förmiddag/eftermiddag.
- Samtliga funktionärer får en presentcheck på 300 kr.
- Samtliga funktionärer får lunch i samband med söndagens prisutdelning.

Säkerhet och Sjukvård

Under sprinttävlingen är sjukvårdspersonal stationerad i växlingsområdet. Se kapitel ”Kontaktpersoner – torsdag”. Under lördagen är sjukvårdspersonal stationerad i Sandviken. Se kapitel ”Kontaktpersoner – lördag”.

Vid allvarligare olyckor, ring 112!

Brutet lopp

Deltagare som bryter tävlingen ska anmäla detta till funktionär vid närmaste 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 Sandviken. Därifrån får deltagaren själv ta sig till boendet i Gällivare.

Kontaktpersoner - torsdag

Tävlingsledare	Robert Johansson	073-801 69 08
Sjukvårdare	Christine Johansson	070-564 00 73
Web och media	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagning allmänt	Tommy Niva	070-209 61 83
Speaker	Karin Niva	070-301 27 63
Växlingsområde	Åsa Isaksson	070-302 22 84

Kontaktpersoner - lördag

Tävlingsledare	Robert Johansson	073-801 69 08
Sjukvårdare	Erik Kaland	070-640 87 98
Web och media	Tommy Niva	070-209 61 83
Tidtagning allmänt	Tommy Niva	070-209 61 83
Speaker	Karin Niva	070-301 27 63
Växlingsområde	Åsa Isaksson	070-302 22 84
Ansvarig simning	Annemari Johansson	070-686 80 94
Följebil cykling	Peter Johansson	072-541 93 55
Kontroll Tjautjas	Peter Öhman	076-128 55 52
Kontroll Nattavaravägen	Bo Vesterlund	070-282 72 41
Kontroll Nattavaara	Annemari Johansson	070-686 80 94
Kontroll Hellnerstadion	Anna-Karin Lantto	070-312 28 19
Kontroll 5:an	Jesper Jakobsson	070-680 10 62
Kontroll Rallarstigen	Andreas Sande	070-340 10 31
Kontroll Mastleden	Sara Lindberg	070-521 46 55

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 Sandvikens badstrand. Endast föranmälan och alltså ingen efteranmälan på tävlingsdagen. Nummerlappar och badmössor delas ut vid incheckning av utrustning före start på tävlingsdagen.

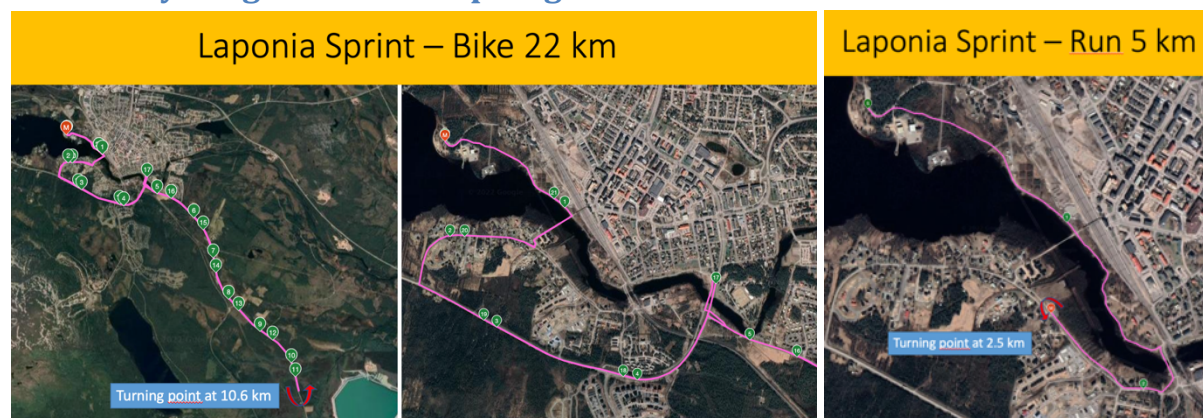
Toaletter och omklädning

Offentliga toaletter finns vid tävlingsområdet. Det finns inga omklädningsrum vid starten utan deltagarna behöver komma omklädda dit. Dusch ombesörjs av deltagarna själva.

Kartor - simning 750 m och växlingsområde



Kartor - cykling 20 km och löpning 5 km



Funktionär vätskekontroll – växlingsområde och mål

Vid kontrollen serveras energi och dryck.

I kontrollen ska finnas:

- Sportdryck, Vatten, Snacks och Frukt
- Medaljer
- Plastbord 2 st
- Dukar från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Hushållspapper

Funktionär vid utfart Nattavaaravägen

Cyklisterna kommer genom tunneln under E45 och ska ut på Nattavaaravägen och måste då korsa denna. Alla funktionärer ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype och säkerställa att:

- Visa vägen för cyklisten och i möjligaste mån stoppa ankommande trafik när det dyker upp cyklist och därmed hjälpa cyklisten att korsa vägen. 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 i vändpunkt cykling

Det finns en vändpunkt på cyklingen vid en parkeringsficka på Nattavaaravägen, ca 7 km från E45. Alla funktionärer ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype och säkerställa att:

- Vändpunkten är markerad med vägkona och/eller annan tydlig markering.
- Trycka av en mellantid i Tidtagningssystemet (görs med mobiltelefon på websida)
- 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 i vändpunkt löpning

Det finns en vändpunkt på gångvägen längs Andra Sidan-vägen. Alla funktionärer ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype och säkerställa att:

- Vändpunkten är markerad med vägkona och/eller annan tydlig markering.
- Trycka av en mellantid i Tidtagningssystemet (görs med mobiltelefon på websida)

Funktionär som vägvakt

Samtliga vägvakter ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype.

Finns vägvakter under cyklingen på Andra Sidan och vid tunneln som leder till/från Nattavaaravägen.

På löpningen finns flera vägvisare på Andra Sidan.

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

Funktionär som tidtagare

Deltagarna har inga chip utan som tidtagare tittar du på deltagarnas nummerlapp och klickar på motsvarande nummer på tidtagnings-websidan i mobiltelefonen. På simningen tittar du på deltagarnas numrerade badmössor samt händernas ovansida där numren är skrivna med tusch. På cyklingen har deltagarna nummerlapp på nedre delen av ryggen. På löpningen har deltagarna nummerlappen fram, nedanför magen.

Laponia Triathlon 67°N

För kompletta regler se Race Manual som finns på hemsidan.

Distanser

Simning 3860 m

Cykel 180 km

Löpning 42 km

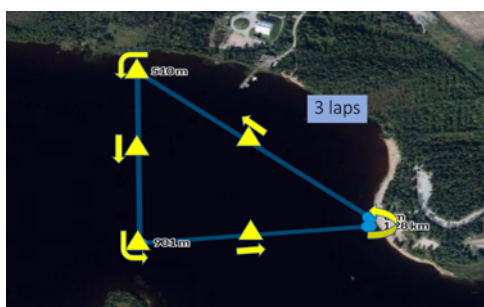
Tid och plats

Fredagen den 7 juli klockan 24:00. Start och mål vid Sandviken till och med lördagen den 8 juli klockan 18:00.

Toaletter och omklädning

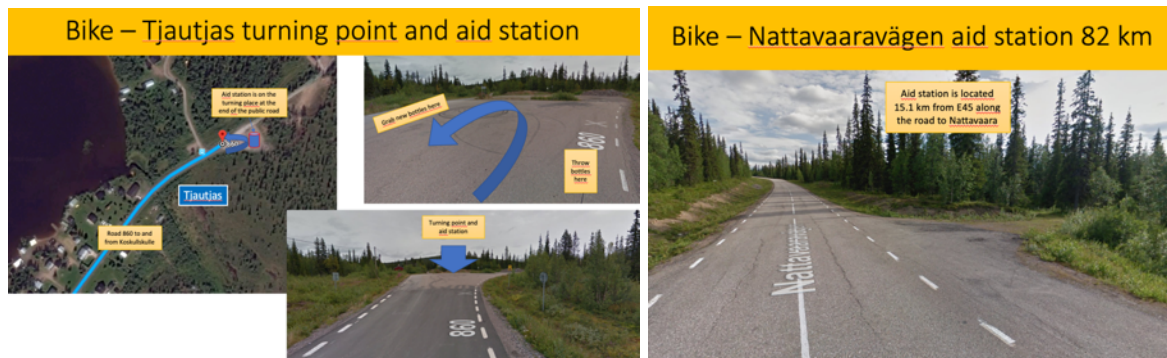
Offentliga toaletter finns vid tävlingsområdet i Sandviken. Det finns möjlighet att byta om i ett tält (separat dam/herr) i Sandviken men det bästa är att komma omklädda dit. Längs banan finns toaletter i Tjautjas (i närheten av kontrollen) och vid kontrollen i Nattavaara. Efter målgång finns toaletter men inga duschmöjligheter. Det är dock fullt möjligt att bada i Vassara träsk som också är sjön man simmar i. Annars är det bara 1 km promenad till Grand Hotel och 2 km till Gällivare camping.

Kartor - simning 3 varv á 1286 m



Kartor - cykling 180 km





Kartor - löpning 42 km



Funktionär vätskekontroll - simning

I Sandviken serveras vatten och varm saft (om kyliga förhållanden) vid simvarvningarna. Deltagarna får själva ta muggar från bordet.

Vid kontrollen behövs:

- 100 muggar
- 10 liter vatten
- Plastbord
- Duk från Umara

Funktionär vätskekontroller - cykling

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

35 km – Tjautjas (vid vändplan). Cyklisterna anländer mellan ca 02:00 – 04:00.

81 km – Nattavaaravägen (15.1 km från Porjusvägen i foten av en uppförsbacke vid lång p-ficka + skogsstig). Cyklisterna anländer mellan ca 03:00 – 06:00.

123 km – Nattavaara (vid älven där hembygdsföreningen har sommarfik). Cyklisterna anländer 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 flaskor 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 2-3 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 då förhoppningsvis svara vad denne vill ha och har då exempelvis möjlighet att ta sportdryck av både funktionär nr 1 och nr 2. Den tredje funktionären (eller den andra) håller även upp en energibar så cyklisten kan greppa i farten.

Funktionärerna får samla upp kastade flaskor, tömma ur och lägga i sopsäckar.

Funktionärerna tar med allt överblivet material hem och returnerar till Kramsnögatan 5 (Robert och Åsa) under lördagen eller söndagen efter att alla flaskor har diskats (flaskor som inte är Laponia Triathlon-flaskor, behöver inte diskas).

Vid kontrollerna serveras cykelflaskor med vatten och sportdryck samt energibars (Umara). Kontrollerna ska vardera ha:

- 40 energibars (60 i Tjautjas)
- 100 cykelflaskor
- 5 kg sportdryck (5 x 1 kg) som blandas 1 kg pulver per 10 liter vatten (motsvarar 70 g pulver per cykelflaska á 70 cl)
- 80 liter vatten (varav 30 liter blandas till sportdryck i förväg)
Blanda 3 påsar = 30 liter sportdryck i förväg (motsvarar ca 42 flaskor). Blanda mer vid kontrollen om åtgången visar sig vara högre än ca 1 flaska sportdryck per deltagare.
- 1 st 25 liters vattendunk
- 1 st 18 liters cantin
- 1 st 10 liters donje
- 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 på Kramsnögatan 5, några dagar innan tävlingsdagen enligt ö.k. med Robert eller Åsa.

Funktionär vätskekontroller – löpning

	Hellner-stadion	Femman-vägen	Rallar-stigen	Mast-leden
Sträcka vid passering (km)	4,8 / 37,2	9,0 / 22,1 / 33,0	14,0 / 17,1	26,0 / 29,1
Ca bemanningstid	06:00 - 17:00	06:30 - 16:30	06:45 - 13:00	08:00 - 16:00

Tabell: Tider för bemanning av vätskekontroller på löpningen

	Hellner-stadion	Femman-vägen	Rallar-stigen	Rallar-stigen	Femman-vägen	Mast-leden	Mast-leden	Femman-vägen	Hellner-stadion
Sträcka (km)	4,8	9,0	14,0	17,1	22,1	26,0	29,1	33,0	37,2
Ca klockslag ankomst löpare	06:00-12:00	06:30-12:00	06:45-13:00	07:00-13:00	07:30-14:00	08:00-15:00	08:00-16:00	08:30-16:30	09:00-17:00

Tabell: Placering av vätskekontroller på löpningen

Längs Porjusvägen (E45) springer löparna på sidan närmast Rallarstigen i båda riktningarna. Det innebär att löparna i båda riktningarna korsar Porjusvägen i höjd med Femmanvägen (de springer därmed på höger sida om Porjusvägen upp mot Rallarstigen och på vänster sida om Porjusvägen när de springer tillbaks ner från Rallarstigen).

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 1 kg pulver per 10 liter vatten. Fördelningen av utrustning per kontroll ska vara enligt nedan:

Kontroll	Passager (st)	Sportdr (l)	Vatten (l)	Cola (st á 1,5l)	Muggar (st)	Gels (st)	Bars (st)	Chips (275g)	Cantiner (st á 18l)	Donje (st á 10l)
Hellnerstadion	2	10	28	8	400	50	15	2	2	1
Femmanvägen	3	15	36	10	600	60	20	3	2	1
Rallarstigen	2	10	36	8	400	50	20	2	2	1
Mastleden	2	10	36	8	400	50	15	2	2	1
TOTALT	9	45	136	34	1800	210	70	9	8	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
- Skyltar för sportdryck och vatten att fästa på duken
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Myggmedel, toalettpapper

All utrustning ovan hämtas på Kramsnögatan 5, några dagar innan tävlingsdagen enligt ö.k. med Robert eller Åsa.

Funktionär vätskekontroll - målet

Vid målet kommer det att finnas en buffé med mat, snacks och dryck som de tävlande får efter målgång.

I målkontrollen ska finnas:

- 50 trocadero, 50 lättöl, 50 vatten.
- 1 Donje med vatten
- 200 muggar
- Plastbord
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Handsprit

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 Rallarstigen. Alla funktionärer ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype och säkerställa att:

- Vändpunkten är markerad med vägkoner och/eller annan tydlig markering.
- Registrera alla passerande startnummer i tidtagningssystemet (via sin mobiltelefon). Om tidtagningssystemet inte fungerar via mobiltelefonen så noteras istället klockslag och startnummer i ordning på ett papper. Papperet fotograferas och skickas via SMS till Robert Johansson på 073-8016908 (skicka i så fall gärna några gånger under loppet, inte bara efter att alla har passerat).

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 tillbaka från Rallarstigen. 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 som tidtagare

Deltagarna har inga chip utan som tidtagare tittar du på deltagarnas nummerlapp och klickar på motsvarande nummer i tidtagningssystemet på mobiltelefonen. På simningen tittar du på deltagarnas badmössor eller på händerns ovansida där numren är skrivna med tusch. På cyklingen har deltagarna nummerlapp på baksidan av ryggen/rumpan och även runt cykelns sadelstolpe och på hjälmens framsida. På löpningen har deltagarna nummerlappen fram, nedanför magen.

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 simningen. 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. Räddningstjänsten planerar också att finnas på plats för att bistå vid eventuella nödsituationer, under förutsättning att de inte är på annan uttryckning.

Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon

- Vi träffas kl 23:15 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 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 iläggingsplats 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 moturs, 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 Sandvikens badstrand.
- För den som ska paddla under Laponia Triathlon Sprint torsdag den 6 juli gäller att vi samlas vid speakerkuren kl 16:30 för genomgång.
- Kajaken, supen eller båten ska ligga i sjön kl 16:50, 10 minuter före start.
- Den som lånar kajak/båt får info om var dessa hämtas av simansvarige.
- Banan är 750 meter lång och simmas ett varv moturs.

I övrigt samma upplägg som ovan.