

Funktionärsmanual

2025, 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	4
Tävlingsbanan	5
Funktionär vätskekontroll - simning	6
Funktionär vätskekontroller - cykling	7
Funktionär vätskekontroller – löpning.....	8
Funktionär vätskekontroll - målet	9
Funktionär i vändpunkter	9
Funktionär som vägvakt.....	9
Funktionär som tidtagare	10
Funktionär under simningen.....	10

Om Laponia Triathlon 67°N och Gällivare Endurance Club

Laponia Triathlon 67°N arrangeras av Gällivare Endurance Club och går 2025 för åttonde 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 150 medlemmar.

Program

Fredag den 4 juli

10:00 – 12:00 Utdelning av nummerlappar och badmössor på Grand Hotel Lapland
12:00 – 13:00 Lunch för deltagare (Grand Hotel Lapland)
13:00 – 14:00 Pre-race möte för deltagare (Konferensrum på Grand Hotel Lapland)
22:00 – 23:00 Incheckning av cykel och utrustning för deltagare i startområdet (Sandviken)
24:00 – Start Laponia Triathlon 67°N (Sandviken)
Funktionärer får mat och dricka i Sandviken.

Lördag den 5 juli

00:50 – 02:15 – Simmare kommer upp för växling till cykel i Sandviken.
06:00 – 11:00 – Cyklister kommer in till Sandviken för växling till löpning.
10:00 – 18:00 – Målgångar i Sandviken.
Funktionärer får mat och dricka i Sandviken.

Söndag den 6 juli

11:00 – 12:00 Prisutdelning. Anhöriga och funktionärer är också välkomna. (Konferensrum på Grand Hotel Lapland)
12:00 – 14:00 Brunch för deltagare och funktionärer (Grand Hotel Lapland)

Race office

Race office (tävlingskansli) finns i konferensrum på Grand Hotel Lapland och är öppet fredag 10-12. Där sker nummerlappsutdelning för långdistans och det går även köpa grundläggande reservdelar till cyklar samt Laponia Triathlon-souvenirer. Under tävlingen finns race office i Sandviken.

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 i Gällivare Handel.
- Samtliga funktionärer får söndagsbrunch på Grand Hotel Lapland.

Säkerhet och Sjukvård

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. Funktionär meddelar tävlingsledaren som registrerar brutet lopp och meddelar vid behov foljebil som hämtar upp deltagaren vid vätskekontrollen.

Deltagare som brutit loppet transporteras till Sandviken. Därifrån får deltagaren själv ta sig till boendet i Gällivare.

Kontaktpersoner

Tävlingsledare	Robert Johansson	073-801 69 08
Sjukvårdare (kl 23-03)	Anna Parfa	070-607 27 13
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	TBD	
Kontroll Nattavaravägen	Bo Vesterlund	070-282 72 41
Kontroll Nattavaara	TBD	
Kontroll Hellnerstadion	TBD	
Kontroll 5:an	TBD	
Kontroll Rallarstigen	Anneli Murto	070-353 46 82
Kontroll Mastleden	TBD	

Tävlingsbanan

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 4 juli klockan 24:00. Start och mål vid Sandviken till och med lördagen den 5 juli klockan 18:00.

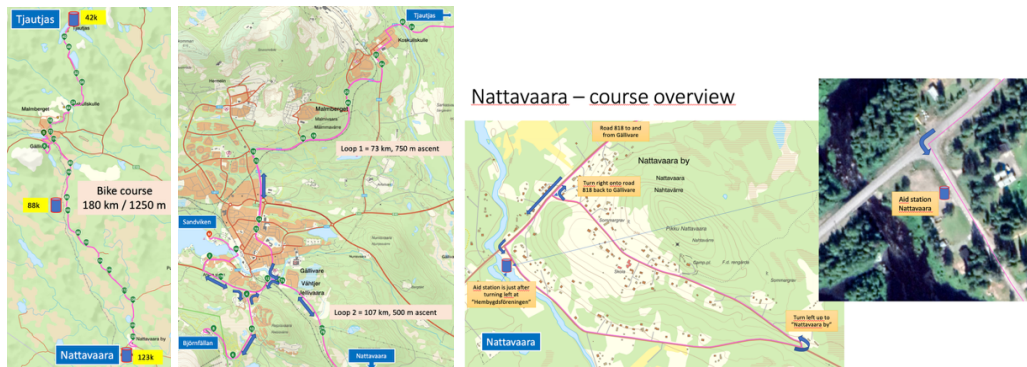
Toaletter och omklädning

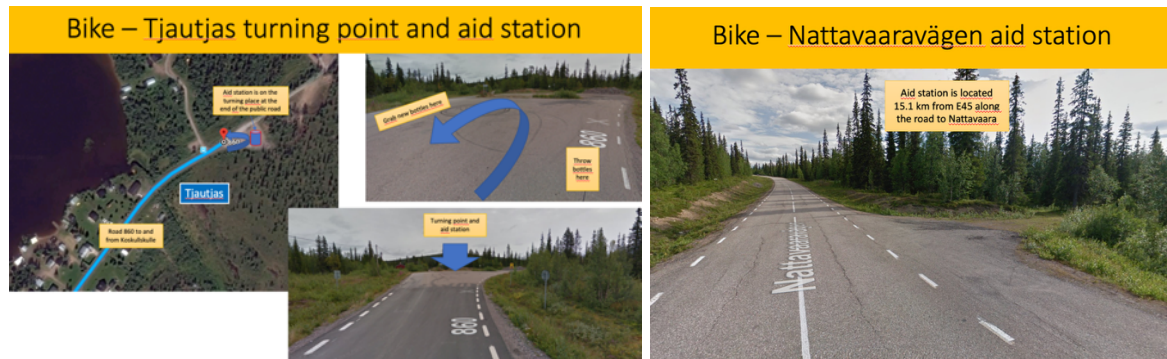
Offentliga toaletter finns vid tävlingsområdet i Sandviken. Det finns möjlighet att byta om i ett tält (separat dam/herr) i Sandviken men det bästa är att komma omklädda dit. Längs banan finns toaletter i Tjautjas (i närheten av kontrollen) och vid kontrollen i Nattavaara. Efter målgång finns toaletter 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:

- 200 muggar
- 20 liter vatten (+ varm saft om kallt väder)
- Plastbord
- Duk från Umara

Funktionär vätskekontroller - cykling

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

42 km – Tjautjas (vid vändplan). Cyklisterna anländer mellan ca 02:15 – 04:30.

88 km – Nattavaaravägen (15.1 km från Porjusvägen i foten av en uppförsbacke vid lång p-ficka + skogsstig). Cyklisterna anländer mellan ca 03:15 – 06:30.

123 km – Nattavaara (vid älven där hembygdsföreningen har sommarfik). Cyklisterna anländer mellan ca 04:15 – 08:00.

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:

- 90 energibars (120 i Tjautjas)
- 200 cykelflaskor
- 10 kg sportdryck (10 x 1 kg) som blandas 1 kg pulver per 10 liter vatten (motsvarar 70 g pulver per cykelflaska á 70 cl)
- 180 liter vatten (varav 70 liter blandas till sportdryck i förväg)
Blanda 7 påsar = 70 liter sportdryck i förväg och fyll i flaskor (motsvarar ca 100 flaskor).
Blanda mer vid kontrollen om åtgången visar sig vara högre än ca 1 flaska sportdryck per deltagare.
Fyll 70 liter vatten i flaskor i förväg (motsvarar ca 100 flaskor).
Ha resterande 40 liter vatten i dunkar i reserv.
- 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

	Hellnerstadion	Femmanvägen	Rallarstigen	Mastleden
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 - 17:30	06:30 - 17:00	07:00 - 14:00	08:00 - 16:30

Tabell: Tider för bemanning av vätskekontroller på löpningen

	Hellnerstadion	Femmanvägen	Rallarstigen	Rallarstigen	Femmanvägen	Mastleden	Mastleden	Femmanvägen	Hellnerstadion
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	06:30-12:30	07:00-13:30	07:15-14:00	07:30-14:30	08:00-16:00	08:30-16:30	09:00-17:00	09:30-17:30

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 tillbaka 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 citrus) och Coca-cola samt energi-gels (Umara), energi-bars (Umara), energi-chews (Umara) och chips (Estrella lättsaltade). 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)	Chews (st)	Chips (275g)	Dunkar (st a 20l)	Donje (st a 10l)
Hellnerstadion	2	20	60	20	800	110	30	0	5	4	1
Femmanvägen	3	30	80	25	1200	130	50	36	6	5	1
Rallarstigen	2	20	80	20	800	110	40	36	5	5	1
Mastleden	2	20	80	20	800	110	30	36	5	5	1
TOTALT	9	90	300	85	3600	460	150	108	21	19	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:

- 100 trocadero, 100 lättöl, 100 vatten.
- 1 Donje med vatten
- 400 muggar
- Plastbord
- Duk från Umara
- Sopsäckar
- Reflexvästar
- Förstahjälpensväska
- Handsprit

Funktionär i vändpunkter

Det finns tre vändpunkter längs banan där vi har funktionärer med uppgift att se till att deltagarna vänder på rätt plats. Vändpunkterna är under cyklingen vid Björnfällan (Dundret) och under löpningen på Rallarstigen och vid Åke på toppen. Alla funktionärer ska ha orange reflexvästar med Laponia-logotype och säkerställa att vändpunkten är markerad med vägkoner och/eller annan tydlig markering. Vid vändpunkt Rallarstigen ska även mellantid registreras i tidtagningssystemet.

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 bör 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 löpningen finns även vägvakt på Andra sidan när löparna korsar Andrasidanvägen nedanför Fjällnäs. Här ska vägvakten visa vägen för löparna och i möjligaste mån stoppa ankommande trafik så att löparen kan korsa vägen på ett säkert sätt.

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.

Cyklister och löpare har dock det yttersta ansvaret för att följa gällande trafikregler men som funktionär ska man göra vad som är möjligt för att hjälpa cyklist och löpare 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 som har förtryckta nummer. 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.

Om en löpare har tappat sin nummerlapp så fråga efter löparens namn och anteckna namn och klockslag på papper. Skicka SMS till Tommy Niva med namn och klockslag.

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 utryckning.

Följande gäller för funktionärer på vattnet Laponia Triathlon

- Vi träffas kl 23:15 fredag 4 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.