



Tävlings PM

Gothenburg Triathlon 26 juni 2022

Välkommen till Gothenburg Triathlon!

Nu är det äntligen snart dags för Gothenburg Triathlon 2022. Den 26:e juni hoppas vi på en riktigt folkfest med härligt väder, taggade triathleter och en entusiastisk publik.

Det är första året vi kör tävlingen i Mölndal Outdoors regi och vi har försökt att ta det allra bästa från tidigare års Gothenburg Triathlon och vässa till det lite ytterligare. Allt för att det ska bli en så bra dag som möjligt för er deltagare och alla som kommer och hejar på er under tävlingen.

I det här PM:et hittar du all information du behöver inför tävlingen och under tävlingsdagen. Läs igenom det noga och kontakta oss gärna om det dyker upp några frågor eller funderingar inför tävlingen.

Vi önskar dig stort lycka till i Gothenburg Triathlon 2022!

/Mölndal Outdoor

Tack till sponsorer och partners!



GreatSigns



NORDICWELLNESS



GÖTEBORGARNAS BAGARE
SEDAN 1935



SPORTSLAB

Aktivitus
Testklinik & Coaching



QUALITY HOTEL™
THE WEAVER
BY NORDIC CHOICE



Inför start

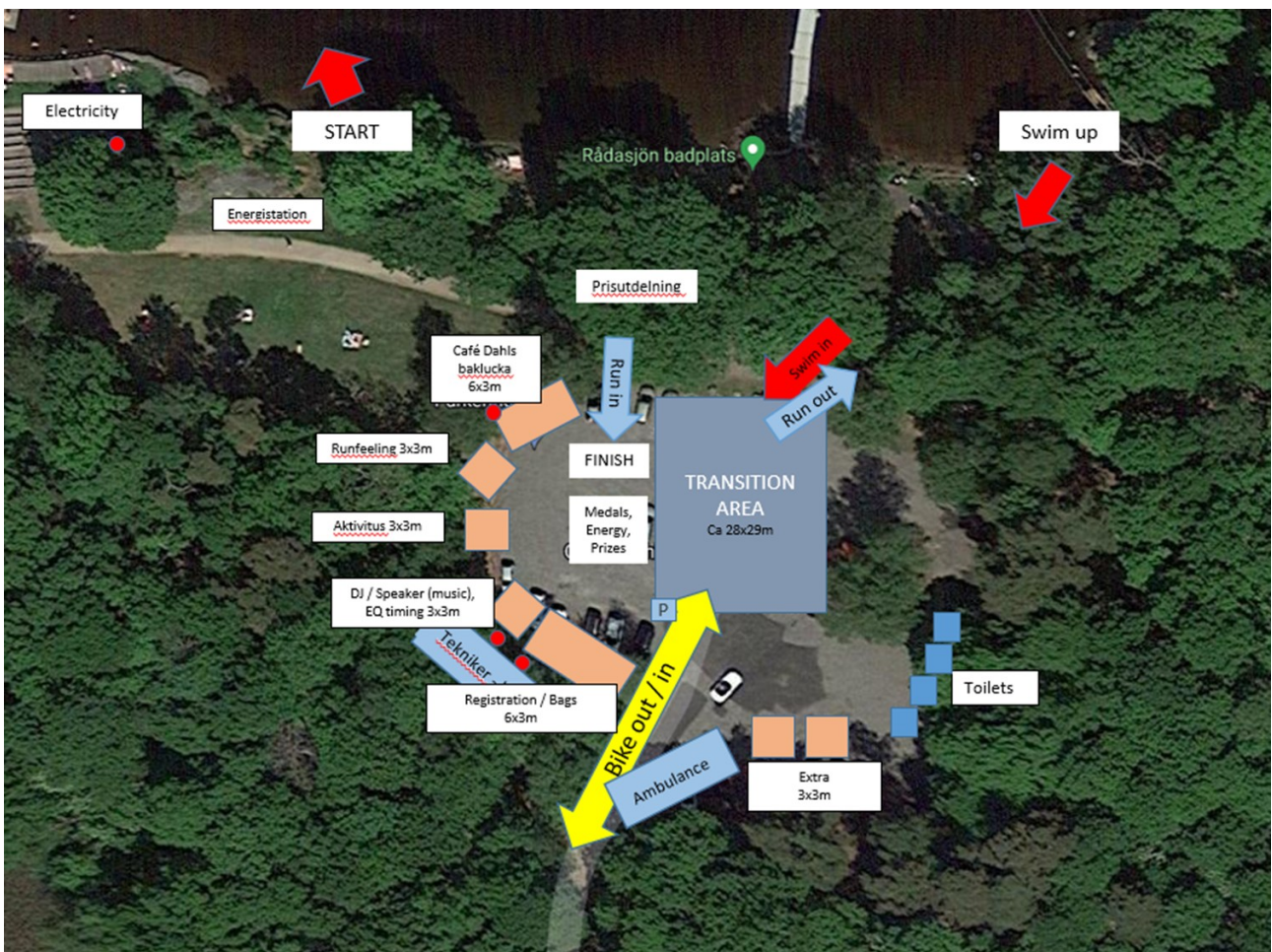
Hålltider tävlingsdagen

Distans	Incheckning cykel	Race briefing	Start
Olympisk	07:45 – 08:30	08:45	09:00
Sprint	08:45 – 09:30	09:45	10:00

Registrering öppen från 07:45

Prisutdelning från 11:45

Karta eventområdet



Registrering och efteranmälan

Anmälan till Gothenburg Triathlon kommer vara öppen fram till en timma före start på tävlingsdagen och görs på [RaceID](#).

Ett startkit med nummerlapp, tidtagningschip, simmössa och goodiebag med lite smått & gott från våra sponsorer hämtar du ut i registreringen. Det innehåller också tre klistermärken som du ska använda till att märka upp din cykel (på sadelstolpen), din hjälm (fram) och din väska som du kan lämna in på väskförvaringen om du så önskar.

Nummerlappen ska bäras bak under cyklingen och fram under löpningen. Den får inte bäras under vådräkten på simningen utan lämnas i växlingsområdet och tas på efter avslutad simning. Nummerlappen ska också visas upp vid incheckning för att få tillgång till växlingsområdet och vid utcheckning för att kontrollera att den matchar numret på din cykel. Även för att hämta ut ev inlämnad väska.

Tidtagningschipet ska vara fäst med band runt **vänster** fotled under hela tävlingen.

Licens

Deltagare i tävlingsklass måste ha en giltig tävlingslicens. Licens för 2022 eller endagslicens för Gothenburg Triathlon kan du köpa [här](#).

Incheckning

För att checka in din cykel i växlingsområdet (Transition Area) behöver du visa upp din nummerlapp och ha din hjälm fastspänd på huvudet. Våra funktionärer kommer göra okulär besiktning av cykel och hjälm vid inpasseringen.

Cykeln ställs med bakhjulet i cykelstället på den plats som är uppmärkt med ditt startnummer. Intill cykeln finns plats att förvara den utrustning som du behöver för att genomföra tävlingen, övrig utrustning kan lämnas i väskinlämningen. Det är tillåtet att använda en egen plastlåda (genomskinlig eller vit) med måtten 50x39x26cm till förvaringen.

Omklädning & dusch

Vi kan tyvärr inte erbjuda dusch eller omklädningsrum så vi rekommenderar att du kommer ombytt till tävlingsområdet.

Väskinlämning

En väska med ombyteskläder och utrustning som inte behövs för tävlingen kan lämnas in i väskförvaringen. Väskan ska märkas med klistermärke från startkuvertet som du får i registreringen. Du kommer behöva visa upp nummerlapp för att hämta ut din väska efter tävlingen.

Tävlingen

Tävlingsregler allmänt

På Gothenburg Triathlon gäller Svenska triathlonförbundets regelverk som du kan läsa om i sin helhet [här](#). Det är varje deltagares ansvar att känna till tävlingsreglerna och det kommer finnas domare längs tävlingsbanan för att säkra att de följs.

Kom ihåg att domarnas huvuduppgift är att hjälpa dig och dina medtävlande så att tävlingen blir säker och rättvis, så det är viktigt att du följer deras anvisningar.

Simningen



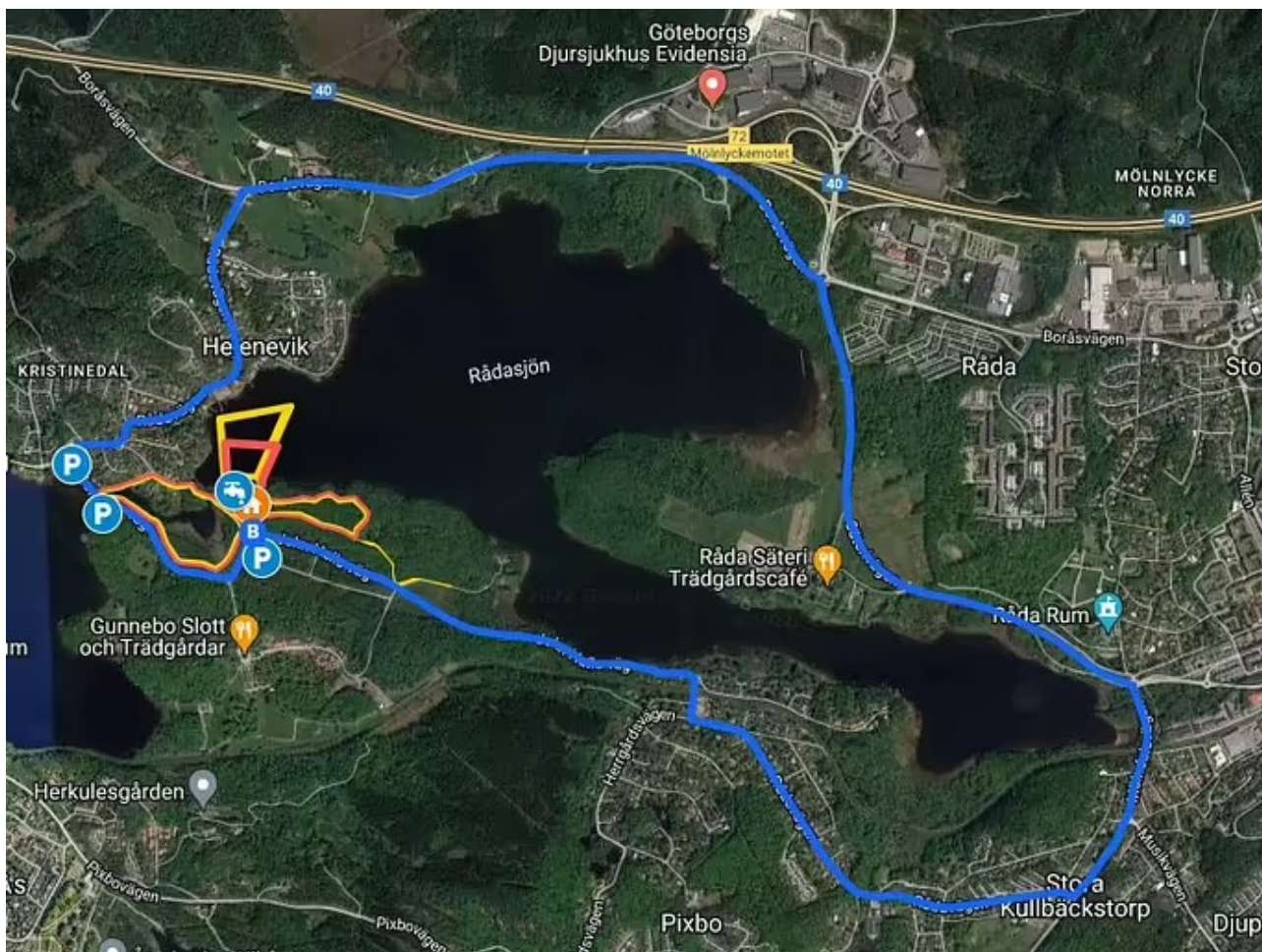
Simstarten går till vänster nere vid stranden på Rådasjöns badplats. Vi har självseedning, vilket innebär att man ställer sig där man tycker man platsar. Ett tips är att ta en position längre bak i ledet om det är ditt första triathlon eller om du är ovan simmare. Då kommer du lättare kunna hitta din egen rytm och uppskatta tävlingen mer.

Visa hänsyn - det är många som startar samtidigt och det kan bli lite tajt med armar, ben och badmössor överallt.

Simningen går medurs - du kommer behöva runda alla bojarna på vänster sida, dvs ha bojen till höger. Längst ut (för Olympisk, gul linje) har vi stora trekantiga bojar och mindre (orange eller gula) för varvningen mot stranden. För Sprintdistansen (röd) skall triathleten runda mellanstora (orange) bojar.

Det kommer finnas ca 5 kayaker/SUPs samt 1 domare och 1 spotter som följer er m.a.p. regler och säkerhet. Tveka inte att kalla till er funktionären närmast dig om du får problem!

Cyklingen



Olympisk distans: **4 varv** på den 10 km långa banan. Sprintdistans: **2 varv** på samma bana. Banan är markerad med pilar. Cyklisten håller själv reda på hur många varv som cyklats innan växling till löpning.

Domare kontrollerar att hjälmen är knäppt innan cyklisten kan lämna växlingszonen för cykel ut. I öppningen ligger också tidtagningsmattan för cyklingen.

Notera på/avstigningszonen i backen ner/upp till Gunnebovägen nedanför växlingsområdet!

Var uppmärksam på

Ett par skador i asfalten finns på banan att vara uppmärksam på - dessa är utritade på karta som finns vid registreringen, färsk från dagen innan tävling.

Busshållsplats Helenevik - buss 753 med avgångar runt 09:28, 09:58, 10:28, 10:58 i båda riktningar kommer att ställas in men bilar i södergående riktning kan komma att blockera genomfarten och om du skulle behöva passera just då får man köra upp på trottoaren till **höger** om bilen - var försiktig med kanter och passagerare! Flaggvakter finns på båda sidor om busshållsplatsen för att hjälpa till.

Busshållsplats Gunnebovägen/Järnvägsunderfart - buss 751 med avgångar 09:29, 09:59, 10:28, 10:58, 11:27 i båda riktningarna kommer ställas in. Här kan man passera till **vänster** om busshållsplatsen om bilar skulle blockera just när du kommer. Flaggvakter finns på båda sidor om busshållsplatsen för att hjälpa till.

Drafting

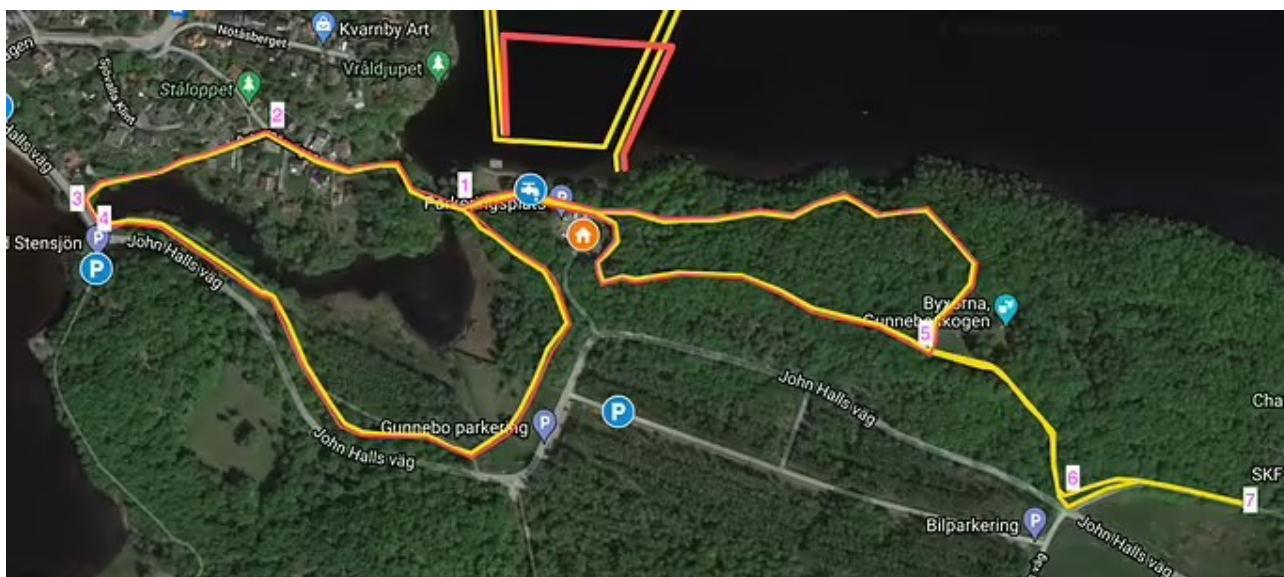
Det är inte tillåtet med drafting under cyklingen. En lucka på minst 10 meter ska hållas till framförvarande tävlande, förutom vid omkörning. En omkörning får ta max 20 sekunder att genomföra och den omkörda cyklisten ska omedelbart falla tillbaka till 10 meters lucka efter att ha blivit passerad.

Straffzon/Penaltybox

Straffzonen ligger nere på Gunnebovägen vid in/utfarten till eventareanan och är uppmärkt med Straffzon. Här måste man stanna och ta sitt ev straff under det varv man fått det utdömt. Vi har en ambulerande domare på MC som kan utdela straff enligt:

- Gult kort för nedskräpning innebär 10 sek (Sprint) / 15 sek (Olympisk) i straffbox
- Blått kort för drafting innebär 1 min (Sprint) / 2 min (Olympisk) i straffbox
- Rött kort innebär diskvalificering

Löpningen



Olympisk distans: **3 varv** på en 3.35 km lång bana. Sprintdistans: **2 varv** på en 2.5 km lång bana. Löparen håller själv reda på hur många varv som sprungits innan målgång.

Löpningen är markerad med pilar och startar åt öster (skogsstigar) med ett kort varv (röd för Sprint) och en lite längre sträckning (gul) för Olympisk där man rundar en beachflagga "Mölnadal Outdoor" vid vändpunkten "7". Det kommer stå flaggvakter för att guida er rätt vid punkt "5" och nummerlapparna har olika tryck för Sprint & Olympisk distans så att det ska bli snabbt & rätt. Löparna kommer sedan tillbaka förbi växlingsområdet och har då en vätskestation på höger sida i höjd med simstarten.

Banan fortsätter sedan motsols genom att löparen svänger höger och tar den nya träbron över till bostadsområdet. Här springer man en sträcka på asfalt, håller vänster in i området och sedan står en flaggvakt vid punkt "2" som visar löparen mot Stensjön. Sträckan mellan "3" och "4" är också bemannad reparationsarbeten på bron pågår i skrivande stund, men hoppas de är slutförda den 26 juni! Skogslöpning tillbaka till eventarenan.

Notera att det kan vara trångt för mötande löpare från backen vid löpstarten till punkt "1" - visa hänsyn!

Vätskestation & skräpzon

På vätskestationen kommer set serveras vatten och sportdrycken [U Sport](#) från Umara. Vätskestationen passeras en gång per varv.

Efter vätskestationen finns en skräpzon där vi uppmanar löparna att kasta muggarna antingen i soptunnorna eller inom zonen. Straff för nedskräpning utanför skräpzonen ges enligt reglementet i form av gult kort som innebär att tävlande måste stanna i 10 sek (Sprint) / 15 sek (Olympisk) direkt när straffet utdelas.

Övrig info

Priser

Samtliga deltagare som går i mål får medalj och en finisherhandduk.

I tävlingsklass (Olympisk) delas priser ut till placering 1-3 för dam respektive herr. I motionssklass delas priser ut till placering 1-3 för dam respektive herr (Olympisk & Sprintdistans).

Som en bonus kommer vi även lotta ut priser på nummerlappen så se till att stanna kvar på prisutdelningen även om du inte kom bland de första 3! Priserna är skänkta av våra sponsorer.

Sjukvård

Sjukvårdare finns på plats i form av en ambulans med vårdutbildad personal (Livtjänst). Denna kommer stå placerad vid in/utfarten uppe på eventarenan - vid ev utryckning kommer cykelbanan snabbt flyttas och ev cyklister varnas.

På eventområdet

Flera av våra samarbetspartners/sponsorer kommer finnas på plats på eventområdet:

- Dahls Baklucka kommer med en vagn där de har både fika och brödförsäljning

- Aktivitus kommer ha ett tält med information om deras testklinik och coachingverksamhet
- Runfeeling & Walkfeeling kommer att ha ett tält med information och coacher ang deras verksamhet (att optimera varje individs rörelsemönster)
- Försäljning av triathlonprylar som ev glömts eller gått sönder kommer att finnas i Registreringen (från OlanderSwim)

Hitta hit

Gothenburg Triathlons eventområde ligger vid [Rådasjöns badplats](#). Vi rekommenderar att du i första hand tar dig till tävlingen med cykel (eller med kollektivtrafik om du är publik) eftersom parkeringsmöjligheterna är begränsade.

Med kollektivtrafik

Närmaste busshållplats är Gunnebo Park som ligger ca 1 km promenad ifrån tävlingsområdet vid Rådasjöns badplats.

- Buss 753 Heden-Mölndal via Helenedal. Restid från Korsvägen ca 15 minuter.
- Från Mölndal station går buss 753 mot Heden via Helenedal, restid ca 10 minuter.

Kontaktpersoner

Kontakta oss om du har frågor eller funderingar inför tävlingen.

Projektledare och ass. Tävlingsledare

Annika Åstrand

070 726 67 98

Projektledare och sponsoransvarig

Hanna Svanström

073 981 53 59

Tävlingsledare

Christian Svanström

070 975 23 39

gothenburgtriathlon@molndaloutdoor.se