



PM FÖR DELTAGARE I SALA SILVERMAN 2017-08-19

Startkuvert med nr lapp, chip, cykelmärkning hämtas vid MånsOls bad fredag 19/8 mellan kl 16:00-19:00, samt vid tävlingsområdet lördag från kl 07:00. OBS!!! Det är viktigt att alla deltagare är med på Pree racemötet, då många säkerhetsfrågor vid tävlingen kommer att tas upp.

Medeldistans Cykelincheck från kl 7.00

OBS! Endagslicens för TÄVLINGSKLASSEN á 170 kr löser man kontant/swish vid nr-lappsuthämningen.

Starttid: ca 9.00 ev "löpande start" utifrån beräknad simtid.

Pree racemöte: 08.00

OBS! All växling i stafetten sker vid resp. lags cykel.

Simmoment: Avprickning till simning när du går in i respektive fälla. Chip måste vara fäst vid höger ankel. Se till att den sitter rätt. Tappat chip- ingen tid. Förlorat chip ersättes med 200 kr. Start från strandkant, där tävlingsklasser och stafett startar 9.00. Tvåvarvsbana á 950m som simmas medsols. Innan start ska klass skrivas på höger vad med tusch. Ta hjälp av Funktionär eller kompis. Badmössa obligatoriskt som arrangören tillhandahåller. **Det är tillåtet att ha egen badmössa.**

Cykelmoment: Incheckning av cyklar från 07.00 Märk cykel med klisterlapp som finns i startkuvert, ställ cykel på anvisad plats. Ombyte efter simning vid cykel. Ingen cykling i cykelområdet respektera av o påstigning vid markering. Ingen drafting tillåten, kan medföra diskning eller "stop and start" ute på banan. **3 varvsbana á 29 km.** Cykelbanan går medsols Styrars-Gullvalla-Broddbo-Sala. Vätska vid varvning, UMARA-sportdryck eller vatten. Nummerlapp på ryggen vid cykling. Varje deltagare ombesörjer att man har minst två flaskor vätska på cykel innan start. OBS! "skräpzon" vid varvning där man slänger gelförpackningar, cykelflaskor etc. Nummerlapp krävs vid cykelhämtning efter tävling.

Löpmoment: 3 varvsbana á 7 km som springs motsols. Nummerlapp på bröst/mage vid löpning. Vätska förutom vid varvning också efter 3.5 km. Chips vid varvning och chips, banan och vatten vid målgång. Funktionär tar hand om chippet efter målgång. OBS "skräpzon" vid varvning och vid vätskekontroll utmed banan. Vid hög dagstemperatur blir det ytterligare en vätskekontroll.

Stafett, sprint (herrar, damer och mixed) Cykelincheck 7.00-9.15 och 10.00-10.30

OBS! All växling i stafetten sker vid resp. lags cykel.

Starttid: Kl. 11.00

Pree racemöte: Kl.9:45

Simning: Ett varv á 650 m som simmas medsols. Avprickning sker vid incheckning i respektive startfälla. Chip fästes runt höger ankel. Obligatoriskt med badmössa som erhålles av arrangören, **Det är tillåtet att ha egen badmössa.** Växling till cyklist sker vid lagets cykel i cykelområdet genom överlämnande av chip till cyklist som fäster chipet på höger ankel.

Cykel: Ett varv á 29 km som cyklas medsols, Styrars-Gullvalla-Broddbo-Sala. Incheckning av cykel 8:00-10:00. OBS! märk cykel med klisterlapp som finns i startkuvertet. Nummerlapp på ryggen. Ingen cykling i cykelområdet. Medför egen vätska på cyklingen. Drafting förbjuden, kan medföra diskning av hela laget eller "stop and start" för cyklisten ute på banan. OBS, respektera att ingen nedskräpning får ske utefter cykelbanan.

Löpning: Ett varv á 7 km. Nummerlapp på bröstet. Växling sker på anvisad plats i cykelområdet där cyklisten överlämnar chippet till löparen som fäster det på höger ankel. Vätska efter 3.5 km. Funktionär tar hand om chippet efter målgång. Nummerlapp krävs vid cykelhämtning efter tävling.

Sprint. Cykelincheck 7.00-9.15 och 10.00-10.30

Starttid: 11:00

Pree racemöte: Kl.9:45

Simmoment: Avprickning till simning när du går in i respektive fälla Start från strandkant, 1 varv á 650 m som simmas medsols, med start vänster om badbryggorna. Obligatoriskt med badmössa som erhålles av arrangören. **Det är tillåtet att ha egen badmössa.** Ni som inte har så bråttom, ställ Er längre bak vid starten. Efter simning läggs lånad badmössa på anvisad plats. Ombyte efter simning vid cykel.

Cykelmoment: 1 varv á 29 km som cyklas medsols Styrars-Gullvalla-Broddbo-Sala.. Märk cykel med klisterlapp som finns i startkuvert, ställ cykel på anvisad plats. Ingen cykling i cykelområdet respektera av o påstigning vid markering. Ingen drafting tillåten, kan medföra diskning eller "stop and start" ute på banan. Nummerlapp på ryggen vid cykling. Nummerlapp krävs vid cykelhämtning efter tävling. Medför egen vätska. Respektera att ingen nedskräpning får ske utefter cykelbanan.

Löpmoment: 1 varv á 7km. Nummerlapp på bröst/mage under löpning. Vätska efter 3.5 km och start på löpningen. Respektera att ingen nedskräpning får ske utefter löparbanan. Funktionär tar hand om chippet efter målgång.