

## PM Havslätts Triathlon 1 juli Oskarshamn

**PLATS** Havslätts badplats.

**STARTTIDER** Barnklass 11.00, motionsklass 14.00.

**PARKERING** Havslätts badplats parkering på grusplan där Kolbergavägen övergår i Saltviksvägen. Undvik att parkera Rosendalsvägen, Eversvägen, Vikvägen och Illervägen. Parkera inga bilar längs banan då det äventyrar säkerheten.

**EFTERANMÄLAN** Senast 1 timma innan start. Startavgift Motion 400kr, barn 150kr.

**REGISTRERING** Nummerlappar hämtas ut senast 30 min innan start, incheckning av cyklar öppnar 1 timma innan start.

**BETALNING** Kontant eller Swish (1230489930).

**RESULTAT** Sätts upp på anslagstavlan samt publiceras på OSK:s hemsida.

**PRISUTDELNING** Sker så fort som möjligt efter avslutade lopp.

**SIMNING** Barnklass: start från bryggan med mål vid handikapprampen.

Motionsklass: start och mål vid handikapprampen.

**CYKLING** Bansträckning enligt karta. Motionsklass kör två varv. Flaggvakter vid korsningar och vändpunkt.

**LÖPNING** Bansträckning enligt karta. Flaggvakter vid korsningar och vändpunkt (vätskekontroll).

**OMBYTE** Toaletter och dusch finns i närheten på campingområdet.

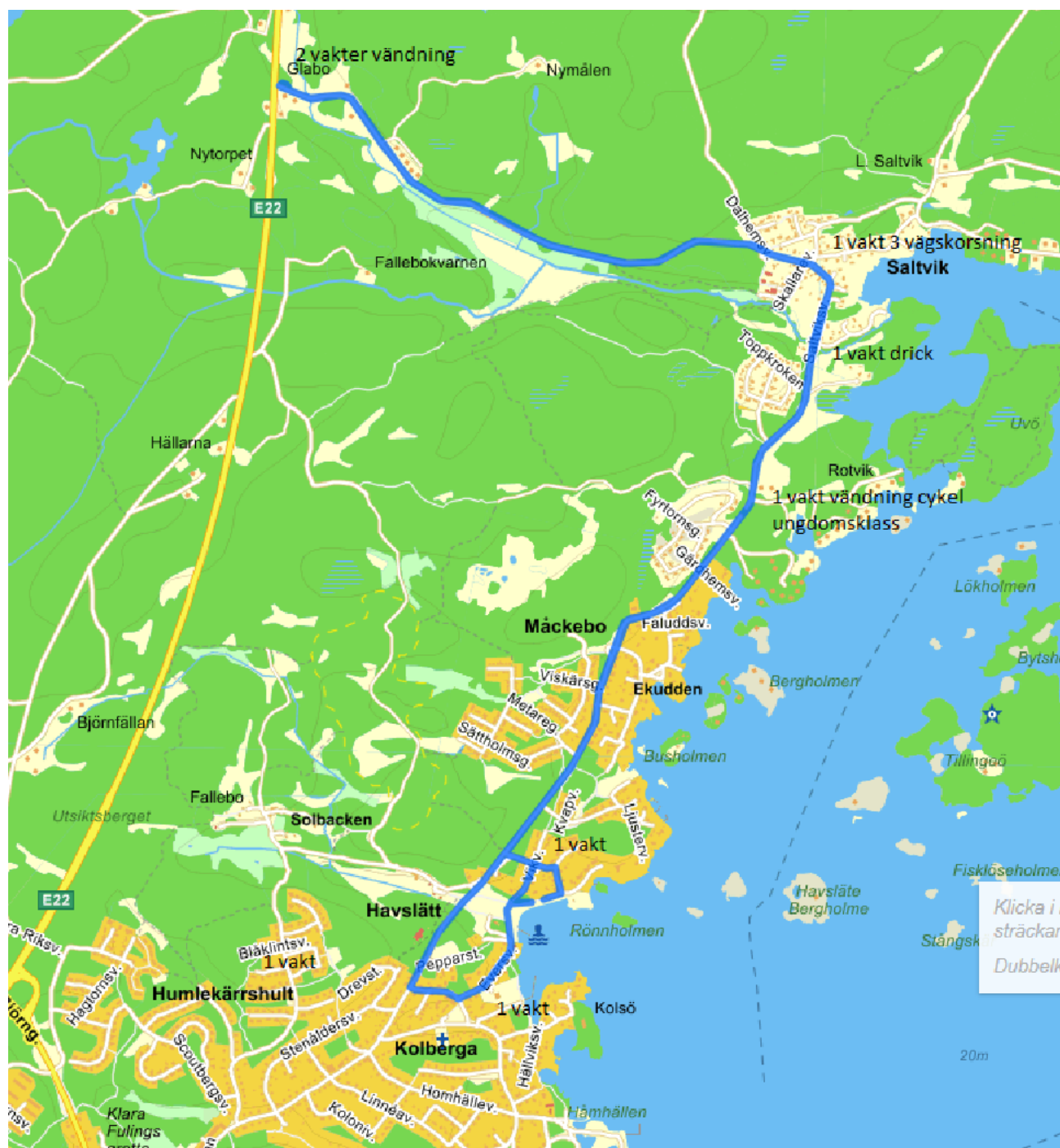
### SÄKERHET

- Avprickning innan start vid bryggan/handikapprampen för barn/motionsklass.
- Barn bottnar hela simsträckan. Funktionärer kommer stå i vattnet. Barn ska kunna simma 200m.
- Efter avklarad simning ska badmössan lämnas i korgen. Om ej tidstillägg.
- Cyklingen omfattas av trafikreglerna. Vid varvningen kör försiktigt det är mycket publik i startområdet. Det är inte tillåten att ligga på rulle, 10 meters lucka till framförande cykel gäller. OBS. Cykelhjälmen ska vara knäppt under hela cykelmomentet.
- Cykeln ska ha fungerade bromsar och cykelhjälmska ska vara på innan man lämnar växelzonen.
- Nummerlappen (tål ej vatten) ska bäras synligt över bröstet både under cykling och löpning. Om man har racebälte går det bra ha nummerlappen på ryggen under cyklingen.
- Vi kan tyvärr inte erbjuda väskinlämning. Se till att endast ha med det nödvändigaste.
- Vid olycka eller bruten tävling ska sekretariatet meddelas, viktigt att lämna anhörigs mobilnummer.
- Visa hänsyn till alla medtävlade.

# BANSTRÄCKNING SIMNING



# BANSTRÄCKNING CYKLING



# BANSTRÄCKNING LÖPNING MOTIONSKLASS



# BANSTRÄCKNING LÖPNING BARNKLASS

