

## Tävlings PM

Denna tävling är sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och följer de regler som gäller för Triathlon. Se [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org)

- Incheckning 9.00 – 10.15
  - Före starten skall ALLA gå ut genom startfållan till simstarten för att bli avprickade.
  - **Cyklarna skall vara märkta med startnumret väl synligt före incheckning**, startnumret finns i startväskan.
  - Badmössa är obligatoriskt! Badmössan som finns i startväskan SKA användas.
  - **Nummerlappen skall placeras bak under cyklingen och fram under löpningen, väl synlig, ej vikt.** Nummerlappshållare finns i startväskan.
  - Obligatoriskt med hjälm på cykelmomentet!
  - I samtliga klasser gäller 10-metersregeln, d.v.s. du måste hålla 10 m avstånd till framförvarande cyklist, utom vid omkörning. Domare kommer att finnas utmed banan och kontrollera att regeln följs. Vid överträdelse mot reglerna tillämpas Stop and go (gult kort) innebärande att cyklisten stannar, hoppar av cykeln, står med båda fötterna på samma sida av cykeln, därefter får man fortsätta, efter domarens medgivande. Upprepade förseelser innebär rött kort och diskvalificering. Cyklister som blir omkörda skall hålla till höger. Hörlurar ej tillåtna.
  - Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna.
  - Ordinarie trafikregler gäller för tävlande.
  - Stafettlagen växlar på anvisad plats, genom att kardborrebandet (finns i startväskan) förs över till nästa deltagare i laget. Växling sker innan cykeln hämtas och efter att cykeln hängtts tillbaka
  - Deltagande sker på egen risk.
- Om du har frågor innan start kontakta i första hand Daniel Annell, tel. 070 6548778.

**LYCKA TILL !**