



## Välkommen till Arlandastad Duathlon 2023

### Duathlon på sprintdistans samt första deltävlingen i Svenska Triathloncupen

Vi vill hälsa dig varmt välkommen till Arlandastad duathlon, första deltävlingen i Svenska Triathloncupen 2023. Måndagen den 1 maj är det äntligen dags och vi ser fram emot en fartfylld dag med härligt väder och fantastiska prestationer.

Duathlon = Löpning, cykel, löpning. All tävling kommer ske inne på tävlingsområdet Arlandastad Test Track 2.

**Drivelab Testtrack 2** är en racingbana för motortrafik som nu blir en tävlingsarena och bana för ett duathlonlopp med drafting i alla klasser förutom para. Här väntar löp- och cykelbana på asfalterat underlag. Banan är en relativt teknisk varvbana på ca: 3,2 km och har långa raksträckor, en "hårnål" och svepande kurvor.

I det här dokumentet hittar du all information du behöver för att planera och starta i tävlingen. Läs därför igenom detta PM noga. Om det dyker upp några funderingar eller om du söker mer information besök gärna vår webbplats:

[arlandastadduathlon.se](http://arlandastadduathlon.se)

- Herrar & Damer i respektive klass/er kommer starta samtidigt
- Clip on-båge på cykeln är inte längre tillåtna!

Vi önskar dig stort lycka till på Arlandastad Duathlon 2023!

#### Tävlingsledare

Nikklas Jorme

**TD**

Üve Hillep

**HD**

Pia Sundkvist de Beau

#### Tävlingskommitté

Jimmy Lejonhammar

Veronica Höiom

Pontus Bohlin

Anders Månsson





## Tävlings-PM

Evenemangsområdet till Arlandastad duathlon är centrerat till Arlanda Test track, Drivelab test track 2

Start och Mål är på Arlanda Test Track 2, Starrmossen 140, Rosersberg, Arlandastad. Se vägbeskrivning längre ner i PM.

## INFÖR START

### Nummerlappsutlämning

Här hämtar du ut ditt startkuvert:

Måndagen den 1/5 från kl. 08:30 fram till **30 minuter** innan din starttid på Arlanda test track, Drivelab Testtrack 2.

Kom ihåg att ta med legitimation för att få ut din nummerlapp.

I startkuvert finns nummerlapp, tidtagningschip, samt 3 stycken klisterlappar; en för cykeln (fästes på sadelstolpen), en för hjälmen (fästes fram) och en för väskan (märkas till väskinlämningen).

I Para klass kommer alla få dubbelt av allt: två nummerlappar, två tidtagningschip etc. Detta för att i paraklass finns olika behov kopplat till utrustning. För enkelhetens skull delar vi ut dubbelt av allt i alla startkuvert i Para klass. Det ni inte behöver ber vi att ni återlämnar direkt på plats (gäller i synnerhet extra tidtagningschip). Ej återlämnat tidtagningschip kostar 200 kr.

Nummerlappen ska bäras under alla tre moment samt inte vikas, klippas eller göras osynlig. För din säkerhet, skriv namn och telefonnummer till anhörig på baksidan av nummerlappen.

Nummerlappen ska bäras fram under första löpning, bak under cykling och återigen fram under andra löpningen. Vi rekommenderar att du fäster nummerlappen i ett gummiband eller racebelt runt magen, då kan du ha lappen på rygglutet under cyklingen och sedan vrida fram den till magen när du växlar till löpning.

I tävlingsklasserna Senior, Junior, Ungdom och Pojk/Flick behöver du inte använda nummerlapp om du har en tävlingsdräkt där ditt efternamn är tryckt med versaler (stora bokstäver) fram och bak, och är det dominerande trycket. Typsnittet ska vara Arial. Är du osäker på om din dräkt är godkänd, kontakta huvuddomare på plats. **OBS!**

**Nummerlappen ska du ha med dig när du checkar in och ut din cykel oavsett namntryck på tävlingsdräkt.**

### Tidtagning

I startkuvertet finns ett tidtagningschip med band. Bandet med chipet ska vara fäst längst ner på vänster vrist under hela loppet. **Inget chip = Ingen tid.** Undvik att gå på tidtagningsmattorna innan du startat! Efter målgång tar du av dig chipet och lämnar det till en funktionär. Ej återlämnat chip debiteras 200 kr. För de i Para klass som inte har möjlighet att fästa tidtagningschipet på vristen ska chipet monteras på rullstol och cykel så nära marken som möjligt.

### Licens

Deltagare i tävlingsklasserna (Pojk/Flick 14-15 år, Ungdom 16-17 år, Junior 18-19 år, Senior och Masters måste ha tävlingslicens och vara medlem i [förening ansluten till STF](#). Licens ska vara löst innan tävlingen, [lös din licens här](#). För att ingå i Svenska triathloncupen måste du ha



löst årslicens. I Para-, motion- och barnklass finns inget krav på tävlingslicens och du behöver inte vara ansluten till någon förening.

### Starttider/In- och utcheckning

Starttider och in- och utcheckningstider presenteras nedan. Dessa tider kan komma att justeras så håll dig uppdaterad på vår hemsida: [arlandastadduathlon.se](http://arlandastadduathlon.se)

Viktigt! Notera incheckningstider för respektive klass:

Klass	Starttid	Incheckning	Utcheckning senast
Supersprint 14-15 år / Tävlingsklass – <i>drafting</i>	<b>10:00</b>	09:15-09:45	11:30
Tävlingsklass Master, Sprint <i>drafting</i>	<b>10:30</b>	09:45-10:15	12:30
Sprint Vuxna / Motion – <i>drafting</i>	<b>11:00</b>	10:15-10:45	13:00
Sprint Para / Motion – <i>drafting</i>	<b>11:45</b>	10:45-11:30	13:45
Senior, junior & ungdom Tävlingsklass Sprint – <i>drafting</i>	<b>13:30</b>	12:45-13:15	15:30
Barn 6+ och 9-15 år	<b>14:45</b>	14:15-14:30	16:00

### Växlingsområdet/Incheckning

När du är klar med dina förberedelser är det dags att "checka in" din cykel i växlingsområdet.

Vid incheckning ska du:

- Visa upp din nummerlapp
- Ha din hjälm uppmärkt med ditt startnummer fram och ordentligt fastsatt på huvudet för att vi ska kunna kontrollera att den sitter som den ska. Hjälmen ska ha hakrem och vara CE-märkt (eller ha annan säkerhetsmärkning).
- Din cykel ska vara uppmärkt med ditt startnummer på sadelstolpen, vara i gott skick och godkänd för *drafting* (i *drafting*klasser är det bl.a. inte tillåtet med tempostyre endast traditionellt bockstyre med pluggade ändar samt hjul som är godkända för *drafting*, se [STF reglemente](#)).
- **Nytt! Clip on-båge är inte tillåtet. Gäller tävlingar med *drafting* tillåtet!**
- Vi kommer kontrollera att alla cyklar är godkända för *drafting*. Paraklass, Motionsklass och Tri4fun behandlas separat.
- Inga cyklar med tempostyre är tillåtna oavsett klass!

Viktigt att du noterar och respekterar in- och utcheckningstider, se tabellen ovan. Tiderna är satta enligt tävlingsschema för att undvika att störa andra deltagare.

I växlingsområdet hänger du upp din cykel på anvisad plats. Det är inte tillåtet att själv markera sin plats. Om deltagare markerar sin plats har domare rätt att ta bort markeringen.

Ha med dig så få saker som möjligt, enbart det du behöver för tävlingen får du ha med i växlingsområdet. Lämna övrig utrustning i väskinlämningen. Egen plastlåda är tillåtet, genomskinlig eller vit. Lådan ska få plats på den egna växlingsyta, rek. mått 50x39x26cm.

Tävling pågår hela dagen. Tänk därför på att se dig för i växlingsområdet. Det är andra tävlanden i farten även om du har gjort ditt eller väntar på att få starta. Endast tävlande och funktionärer har tillträde att vistas i växlingsområdet.

Innan tävlingen sker all in- och utpassering till växlingsområdet via "Check-in" och "Check-ut." Ha alltid din nummerlapp med dig när du ska gå in och ut innan tävlingsstart.

Var rädd om din nummerlapp efter tävlingen! Den behöver du vid utcheckning av din cykel. Du visar upp nummerlappen som ska stämma överens med klisterlappen på cykeln vid "Check-ut."



**Pre-race möte kommer finnas tillgängligt på Sweden triathlons Youtube kanal från och med torsdagen den 28 april efter lunch.**

**Alla anmälda ombedes ta del av informationen från pre-race mötet oavsett klass.** Det är mycket viktigt för din och andras säkerhet att närvara på mötet och ta del av informationen.

### **Väskförvaring**

När du placerat ut dina tävlingsprylar vid din plats ska du ta med dig din väska ut från växlingsområdet och lämna in i väsklämningen.

Notera att inget annat än tävlingstillbehör får vara vid din cykel i växlingsområdet. Vi förbehåller oss rätten att flytta kvarlämnade prylar till väsklämningen. Detta av säkerhetsskäl för alla deltagare.

## **TÄVLINGEN**

### **Starten**

Atleterna släpps iväg uppe vid växlingsområdet. **Du ska vara på plats vid start 10 minuter före din starttid. Vi kommer tillämpa startled! Master kommer organiseras efter åldersgrupp – 20-24, 25-29, 30-34 osv.** Motionsklasser kommer få organisera sig själv baserat på självsfattning på löpkapacitet.

**TD ansvarar för ordningen.**

### **Löpning 1**

Banan går i yttervarv av cykelbanan. Löparbanan sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår webb samt genomgång på pre-race mötet och i tävlingsområdet.

**Start och varvning kommer gå igenom växlingsområdet!**

Löparbanan ser olika ut beroende på klass. All löpning kommer ske på asfalterat underlag förutom en liten bit på 75 m som blir på grus (gäller ej Para). Det finns en vätskekontroll i anslutning till varvning och där serveras vatten och sportdryck från Umara. Vid privat langning av vätska/energi ska det ske i anslutning till och strax efter vätskestationen.

[Sprint Löp 1](#)   [Supersprint Löp 1](#)

### **Cykling**

Cykelbanans sträckning och distanser samt antal varv framgår av kartor på vår webb samt genomgång på pre-race mötet och i tävlingsområdet. Tänk på att sakta ned vid de skarpa kurvorna. Det finns inga omkörningsförbud men väl passager som är olämpliga för omkörning kommer förekomma. Dessa passager kommer visas på Pre-race mötet. Ta inga onödiga risker!

Vägen är avstängda för trafik. Det är ditt ansvar som tävlande att känna till banans sträckning och att du har cyklat rätt antal varv.

Löparbanan går på cykelbanan i ytterkant, visa hänsyn till varandra.

[Sprint cykel](#)   [Supersprint cykel](#)

### **Drafting**

Drafting tillåten. Tjejer och killar får drafter på varandra. Tävlande får inte drafter på deltagare som är på ett annat varv. Varvade cyklister plockas inte av banan.

### **Löpning 2**

Banan går i yttervarv av cykelbanan. Löparbanan sträckning och distanser framgår av kartor på vår webb samt genomgång på pre-race mötet och i tävlingsområdet. All löpning kommer ske på asfalterat underlag förutom en liten bit på 75 m som blir på grus (gäller ej Para). Det finns en

vätskekontroll i anslutning till varvning och där serveras vatten och sportdryck från U mara. Vid privat langning av vätska/energi ska det ske i anslutning till och strax efter vätskestationen.

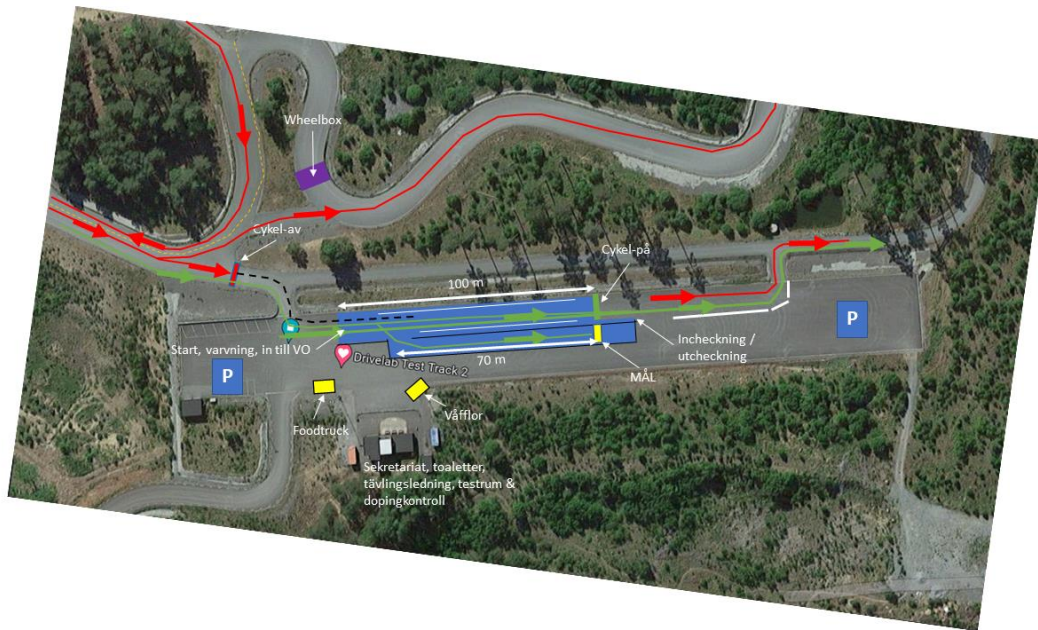
### Målgång

En bit in i växlingsområdet, på höger sida, finns en öppning in till upploppet och målportal. Se karta nedan.

### [Sprint Löp 2](#)

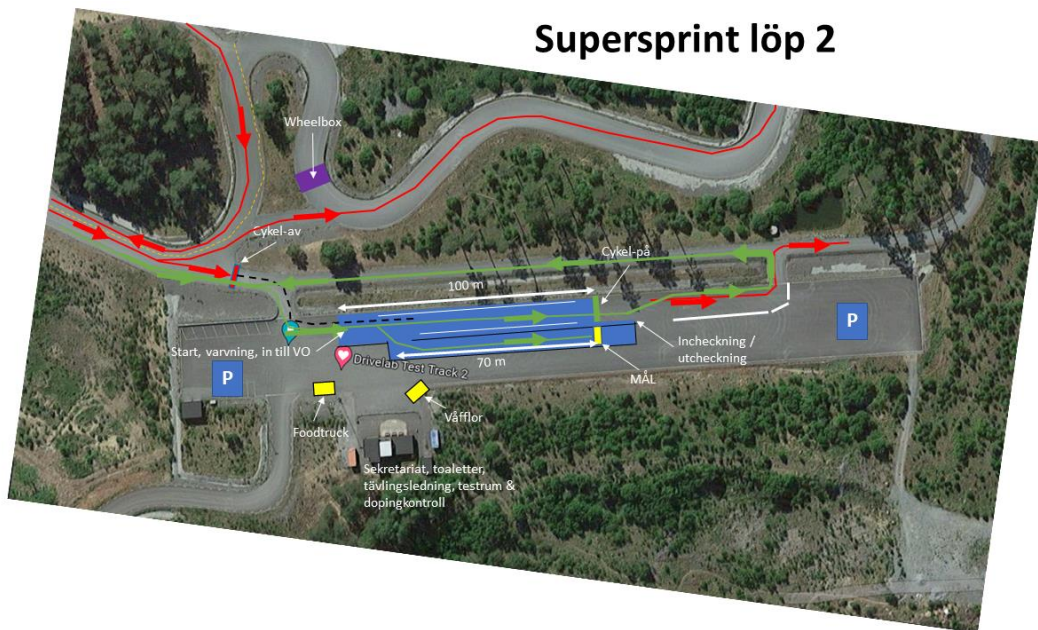
### [Supersprint Löp 2](#)

Länkar till banorna finns även på [hemsidan](#)



### Sprint

### Supersprint löp 2



### Supersprint



### Barntävling

Barn 6+ och Barn 9-15 år kommer att starta sist på dagen. De yngre barnen kommer ha en kortare sträcka och de något äldre barnen en längre bana.

Barn 6+ [Löp 1](#) [Cykel](#) [Löp 2](#)

Barn 9-15 år [Löp 1](#) [Cykel](#) [Löp 2](#)

## ORDNINGSREGLER

### Nedskräpning

Att slänga skräp utanför skräpzonerna medför 10 sekunders tidsstraff. Domare ger en "stop and go" på från domare anvisad plats. Domare klockar din strafftid. Skräpzon i anslutning till vätskekontrollen på löpningen är markerad.

### Domare

Det kommer att finnas domare som cirkulerar runt tävlingsbanan för att säkerställa att allt går rätt till.

### Tävlingsjury

Eventuella protester kostar 500 kr och ska lämnas till huvuddomaren inom 15 minuter efter målgång. Tävlingsjuryn kallas till sammanträde. Juryns sammansättning anslås på anslagstavlan i tävlingsområdet på tävlingsdagen.

## VIKTIGA TÄVLINGSREGLER

- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället.
- Cykla inte i växlingsområdet.
- Behåll hjälmen knäppt tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Följ anvisningar från funktionärer och domare.

## ÖVRIG INFO A-Ö

### Bryta tävlingen

Om du tvingas bryta tävlingen, se till att meddela närmaste funktionär så fort som möjligt och lämna tidschipet till sekretariatet.

### Cykel - Vilken typ av cykel är tillåten?

I drafitinglopp gäller regler för cykeln, styre och hjul, [se reglementet](#).

### Cykelmek

Se till så att cykeln är i toppform inför tävlingen så att du inte har några mekaniska problem. Vi kommer ha enklare cykelmek på plats.

### Efteranmälan

Vi har begränsat antal platser för efteranmälan i motions klass, paraklass och Tri4fun. **I Tävlingsklass är det inte möjligt att efteranmäla sig:**

### Miljö

Var snäll och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de sopkärl som finns i området.

### Musikspelare

Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.

### Omklädning/dusch

Det finns ej möjlighet till omklädning och dusch.

### Hitta hit

på [Drivelab Arlanda Test Track 2](#), Starrmossen 140, Rosersberg, Arlandastad.

**Parkering kommer att finnas ett begränsat antal inne på test track. Långtidsparkeringen Benstocken (avgift 100:- per dygn) finns också att tillgå om parkeringsplatserna tar slut. Från Benstocken får man rulla på cykeln 1,2 km ner till Test track.** Följ funktionärernas anvisningar. OBS! Följ vägbeskrivningen nedan, ingen biltrafik via andra vägar på grund av miljöpåverkan och trafikproblem för boende i trakten. Alla tävlande och all publik uppmanas att samåka dels ur miljösynpunkt, dels för att alla bilar ska få plats!

### Vägbeskrivning till tävlingsområdet, Arlanda



Adressen till Arlandastad Testtrack 2 är: Starrmossen 140, 195 95 Rosersberg

### Priser och prisutdelning

Samtliga som går i mål får en medalj.

Prisutdelning för master ca. 12:10.

Prisutdelning för senior, junior 18-19 år, ungdom 16-17 år och pojk/flick 14-15 år ca 15:30.

Prisutdelning till alla barn kommer att annonseras ut när alla barn är i mål.

Poäng i Svenska triathloncupen: [Läs mer om Svenska triathloncupen här](#)

### Resultat

Resultaten redovisas på [arlandastadduathlon.se](http://arlandastadduathlon.se) efter tävlingen. Resultat kommer även finnas på [Svenska triathlonförbundets sida](#). Resultat för [Svenska triathloncupen kommer presenteras på sidan för STC](#). För tidtagning ansvarar Neptron

### Sjukvård

Vi kommer ha utbildad sjukvårdspersonal på plats under tävlingen.

### Sociala medier – följ oss gärna!

Vi finns på Instagram [@arlandastad\\_duathlon](#). Under tävlingarna kommer vi göra vårt bästa för att uppdatera så gott vi kan på vår Instagram [@arlandastad\\_duathlon](#).



#### **Toaletter**

Toaletter finns.

#### **Vatten**

Det finns en begränsning med drickbart vatten så vi rekommenderar alla att ha med egna vattenflaskor, gärna flera stycken.

#### **Åskådare**

Det kommer finnas matsservering till självkostnadspris på plats.

#### **Allt tävlande sker på egen risk.**

**Du som tävlande ansvarar för att känna till bansträckning och tävlingsreglerna samt antal varv.**

Har du frågor ang. info i PM är du välkommen att höra av dig till [info@arlandastadduathlon.se](mailto:info@arlandastadduathlon.se)

**Lycka till!**

Tack till våra sponsorer och  
samarbetspartners

---

