

# PM SollefteåTrippeln Triathlon

Start (simning) sker i viken vid Cupolen nedanför brofästet på norra sidan älven (motsatt sida som parken). **Samling senast 09.45.**

T1 (byte till cykel) ligger vid brofästet för Hågestabron. Cykel placeras i fälla på gräsplanen nedanför polisstationen **senast kl. 09.30.** Personal finns för vakt av cyklarna.

T2 (byte till löpning) ligger i parken. Placera ut utrustning för löpning **senast 09.30.**

## Simning

Start sker 10.00

Tänk på att hålla ut ordentligt i strömmen för att klara att runda bojen.

Våtdräkt lämnas i växlingsfällan och transporteras sedan av tävlingsarrangemang till parken (T2) för upphämtning efter loppet.

## Cykel

Hela sträckningen går på asfalt av något varierande kvalitet.

Cykelhjälm måste sitta korrekt på huvudet innan cykeln lyfts upp tills den släpps.

Chip för tidtagning fästs på valfri fotled efter simning. Läggs förslagsvis i en cykelsko innan tävling.

Banan går från polishuset via Djupövägen, höger in på Hantverksgatan, **genom parken** och därigenom ut på normala cykelsträckan.

**OBS! Hastighetsbegränsning genom parken för att undvika olyckor med publik! Max 15 km/h timmen gäller i hela parken.**

Drafting (klungkörning) är förbjuden, det ska vara minst 10 meter mellan cyklister förutom vid omkörning. Brott mot detta straffas med 1 minuts tidstillägg, tävlande måste stå still innan byte till löpning.

**T2** (byte till löpning) sker i stadsparken, cyklande svänger vänster in i parken direkt efter bron på kungsgatan. **Observera hastighetsbegränsning på 15km/h i parken!**

## Löpning

Löpningen utgår direkt från parken ut på vanliga banan för löpning, följ markeringar. Målgång sker tillbaka i parken.

Se triathlonförbundets regler på nedanstående länk.

<http://www.svensktriathlon.org/globalassets/svenska-triathlonforbundet/dokument/reglemente/tavlingsregler-2018.pdf>

# Översiktskarta

