

# Start-PM Bauer Triathlon

15 juni 2024

## Hålltider

Med reservation för ändringar.

### Fredag 14 juni

15:00 - Incheckning på rummet för er som valt att bo på Bauergården

17:00 – 20:00 - Nummerlappsutdelning i Nummerlappstältet

### Lördag 15 juni

06:30-7:15 - Nummerlappsutdelning i Nummerlappstältet

06:30-8:00 - Incheckning växlingsområdet

08:15-08.45 - Briefing

09:00-09:20 - Uppvärmning i vattnet, Medeldistans

09.25 – Line up i vattnet

09:30 - Start Medeldistans, herrar

09:35 - Start Medeldistans, damer

09.40-09.50 – Uppvärmning i vattnet, Sprint

09.55 – Line up i vattnet

10:00 – Start Sprint, herrar

10:05 – Start Sprint, damer

12:00 - Matsservering öppnar

14:30 - Prisutdelning

13:00 - Bike check out öppnar

Ca 17:00 – Sista personer mot mål

Ca 18:00 - Avslutning

*Alla tider kan komma att förändras pga oförutsedda händelser!*

Frågor? Kontakta oss gärna på: [info@baueractivities.se](mailto:info@baueractivities.se) eller 0760-22 33 90

**Varmt välkommen till Bunn!**

## På plats i Bunn

### Parkering

Parkering sker en bit från arenan på en större grusplan. Önskvärt är att ni lastar av era cyklar där då det är trångt runt själva eventområdet.

Ni passerar Bauergården om ni kommer från E4:an, parkering sker ca 200 m efter ni passerat Bauergården upp till vänster. **Följ P-skyltar med Bauer Triathlon loggan för att hitta till parkeringen. Fortsätt förbi bebyggelse tills ni kan svänga höger mot stor grusplan!**

**OBS!!! När ni lämnar parkeringen, följ anvisade pilar för utfart!!!**

### Hämta nummerlapp

Din nummerlapp hämtar du i Nummerlapps-tältet antingen fredag eftermiddag eller lördag morgon, se tider på första sidan i dokumentet. OBS! Du behöver visa upp din bekräftelse på betald anmälningsavgift.

### Checka in cykel

På lördag morgon från 06:30 kan du checka in din cykel i växlingsområdet. Vid entrén kontrolleras din cykel och hjälm samt att du har nummerlappen. Se till så att cykeln är i toppform inför tävlingen så att du inte har några mekaniska problem. Ha din hjälm på huvudet, knäppt, när du checkar in cykeln.

Om du behöver hjälp med din cykel eller köpa slang, kolsyrepatron eller liknande kommer Pain Free Power att finnas på plats på fredagen samt på lördag morgon.

Incheckningen stänger 8:00, när du gjort detta kan du inte ta ut cykeln före starten av tävlingen så testa växlar etc. innan incheckning.

### Din växlingsplats

Du letar upp den växlingsplats med samma nummer som ditt startnummer. Väl framme organiserar du dig efter tycke och smak, ta gärna med en plastback (finns att hyra på plats) att ha dina grejer i.

### Ombyte och toalett

Det kommer inte att finnas möjlighet till ombyte efter sim utan ha dräkt för cykling under våtdräkten. Det finns bajamajor i anslutning till växlingsområdet. Om du vill byta om efter cyklingen använder du toaletterna. Det är förbjudet att vara naken i växlingsområdet.

### Briefing

Lördag morgon 8:15 är det briefing i växlingsområdet. Briefing är obligatorisk då vi går igenom bansträckning och regler kring trafik och tävling. Det kan även ha skett förändringar mot vad som står i detta PM, det är alltså viktigt att delta på briefing. Denna briefing gäller både Sprint och Medeldistans!

### Licens

Deltagare i tävlingsklass måste ha en giltig tävlingslicens från Svenska Triathlonförbundet. Licens ska tecknas innan tävlingen. Här löser du din licens: <https://mittlopp.se/anm/licens>

### **Tidtagning**

I startkuvertet finns ett chip med kardborreband för tidtagning. Bandet med chipet ska vara fäst längst ner på vänster vrist under hela loppet. Inget chip = Ingen tid. Kolla särskilt att chipet sitter kvar efter att du tagit av dig ev. våtdräkt. Då ni kommer att gå över tidtagningsmattan vid start kommer det att pipa, detta är för att registrera att ni är i vattnet av säkerhetsskäl! Efter målgång tar vi hand om chipet. Om du inte lämnar tillbaka ditt chip till funktionärerna vid målgången blir vi tvungna att debitera dig 1000 kr.

### **Resultat**

Resultat redovisas efter tävlingens slut på [www.raceid.com/](http://www.raceid.com/)

Bauer Triathlon och dessa arrangörer har inget ansvar för respektive deltagares deltagande eller eventuella förseelser.

OBSERVERA! Allt tävlande sker på egen risk. Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna samt tävlingsreglerna. ([www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org)) Eventuella böter, incidenter, skador eller annat är jag själv helt ansvarig för.

## **Tävlingsdags**

### **Transition/Växlingzon**

Vi kommer att ha event- och transitionområdet på Bauergårdens stora gräsyta. I anslutning till detta finns Nummerlappstället där ni hämtar nummerlappar. Även leverantörer, målgång och matservering finns i detta område. Dusch finns vid simstarten samt i servicebyggnaden vid husbilsplatserna. Det kommer att vara en del rörelse runt omkring på hela området då det är andra gäster på hotellet, restaurangen och på ställplatserna för husbilar. Tillsammans får vi dela på ytorna och det kan råka komma in en och annan gäst eller husbil i löparbanan. Vi försöker visa varandra hänsyn!

Se bild för översikt, denna kan dock komma att förändras till tävlingsdagen.

## Översikt Arenaområde



### Medeldistans

Line up simning

Mellan 9.00 - 9.20 har ni möjlighet att känna på vattnet.

Kl 9.25 är dags för lineup i vattnet, alla deltagare lägger sig placerade enligt självseedning. Snabba simmare längst fram och långsammare bakom.

### Simningen

Vi kommer att använda vattenstart vid simningen. Vi använder oss av självseedning och du lägger dig i vattnet där du känner dig säker. När starten går startar tidtagningen för samtliga deltagare samtidigt. Herrar startar först och damer ca 5 minuter senare.

### Simning 1900 m

Du simmar en envarvsbana där första delen är längs kanten i en vik. Starten är uppmärkt med två GULA bojar (Olander Swim) de ligger som par på flera ställen och simmas alltid emellan. Små bojar finns som riktmärken, dessa kan passeras på valfri sida. Vid varje rundning finns en stor RÖD boj, (Svenska Triathlonförbundet) dessa ska alltid finnas på din vänstra sida/axel. Se bilder nedan

### Simning 400 m

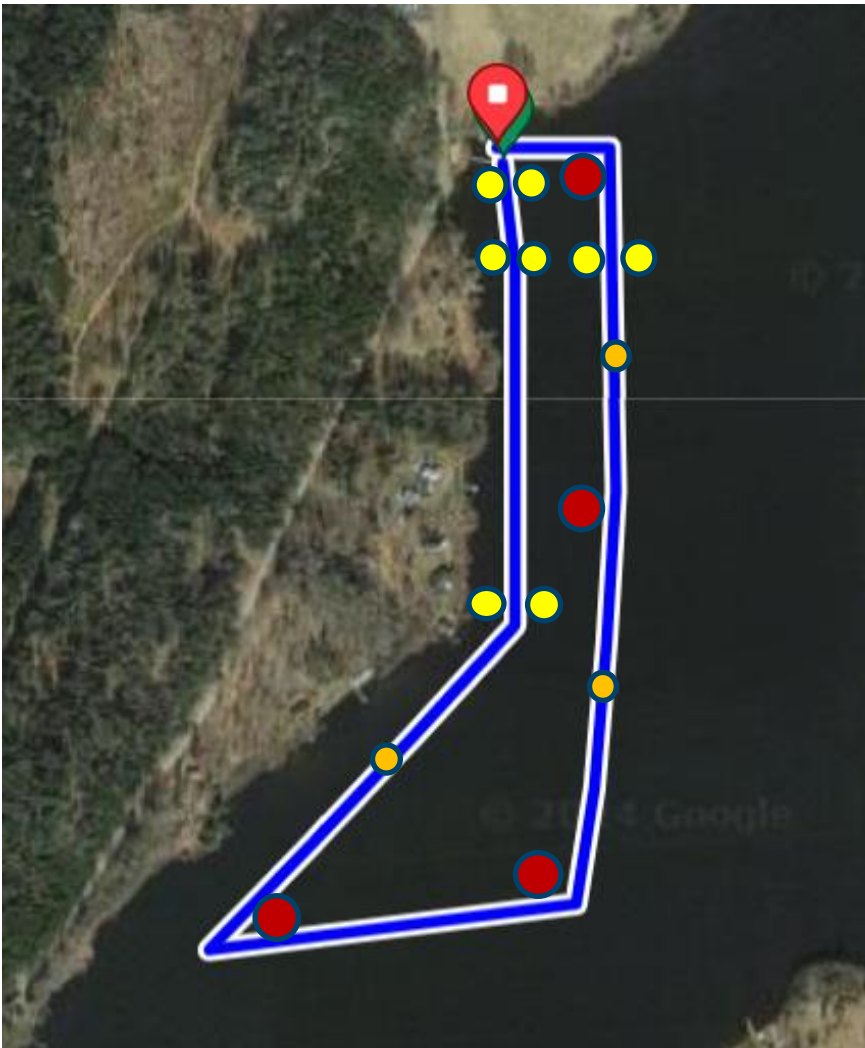
Du simmar en envarvsbana där första delen är längs med kanten av viken. Starten är uppmärkt med två GULA bojar (Olander Swim). Efter start tar du första vänster, emellan de gula bojarna, upprepa vid nästa vänster. Runda den sista röda bojen och sedan ta sikte mot mål. Se bilder nedan.

Du simmar delar av vår bana för medeldistans så att när du ska runda andra paret bojar kommer det att finnas deltagare i medeldistans som passerar samtidigt.

**Särskilda regler kring simning:**

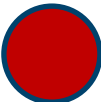


- Vätträkt är obligatoriskt om vattentemperaturen är under 15.9 grader
- Inga hjälpmedel är tillåtna.
- Valfritt simsätt
- Kortare vila vid följebåt/brygga är tillåten förutsatt att du är stilla.
- Det kommer att finnas livräddare på plats
- Nummerlappen ska EJ vara på under simningen
- Maxtid på simningen är 1 h och 15 minuter. (Gäller tävlingsklass, ej motionär)

*Medeldistans 1900 m*



*Sprint 400 m*



-  Stora röda är (Svenska Triathlon Förbundet) Dessa markerar banans yttre hörn som alltid ska finnas på din vänstra sida (axel) när du passerar.
-  Mellanstora gula bojar (Olanderswim.se) ligger som par och ska alltid simmas emellan.
-  Små i orange färg är riktmärken och får passeras på valfri sida.

### Växling till cykel

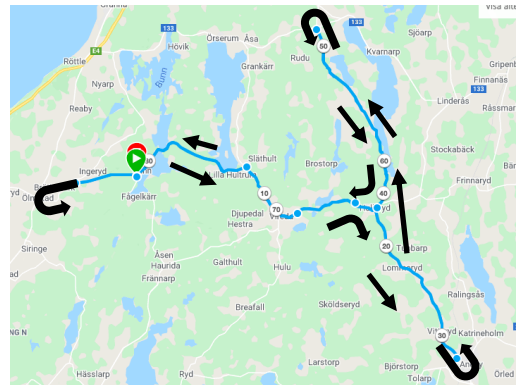
När du kommer upp från simningen, springer/går du tillbaka till växlingsområdet, ca 300 m på asfalsväg. Av med vådräkten, på med hjälm, skor, din nummerlapp m.m., ta cykeln och gå till utfarten för cyklingen. Racebelt är att rekommendera då nummerlapparna är anpassade för det.

Du får hoppa upp på cykeln först efter markeringen i asfalten "Mountline", inte tidigare. Du ska sätta i en fot i marken efter att ha passerat linjen. Nummerlappen ska vara vänd bakåt när du cyklar. Kom ihåg att hjälmen ska vara på innan du tar din cykel från ställningen!

### Cykelbana Ca 90 km MEDELDISTANS

Cykelbanan är uppmärkt på de ställe där det kan vara oklart med vägval. Skyltarna är placerade ca 200 meter innan banan ändrar riktning. Du är som cyklist ansvarig för att uppmärksamma dessa skyltar. Vi har även trafikvakter vid trafikerade korsningar.

Banan går motsols och är formad som ett "T". Det kommer att vara 3 vändpunkter på banan och den går i böljande landskap på smalare vägar. Alltså krävs det samarbete med tävlande, bilister och övriga trafikanter.



### Cykelbana Ca 16 km SPRINT

Cykelbanan går på samma sträckning som medeldistans. Efter ca 8 km vänder sprintbanan tillbaka mot Bunn. Det är viktigt att du innan vändningen håller ut till vänster då det kan ligga personer bakom som ska fortsätta på medeldistans. Efter vändning kommer ni att möta cyklister som är på väg ut på medeldistans. Tillbaka i Bunn svänger ni av vänster vid utfarten från Bauergården och växling till löpning.



### Viktigt om cyklingen:

- Vi förväntar oss sportmanship och ettpräglat säkerhetstänk. Olyckor kan genom detta undvikas. Ta inga onödiga risker. Räkna med att det kommer att bli en del ofrivilliga stopp pga trafik, ha då tålamod.
- Vid vissa korsningar kommer skyltar sitta uppe. Håll utkik efter dessa.
- Vanliga trafikregler gäller och var uppmärksam då vägen är öppen för trafik. Varje deltagare ansvarar för att följa trafikregler och även för eventuella förseelser till följd av att du bryter mot någon trafikregel.
- Egen langning av vätska är inte tillåtet längs banan.
- Drafting (att ta hjälp av framförvarande cyklist) är förbjudet. Det måste vara en lucka till framförvarande cyklist på minst 12 meter.
- Vid omkörning får du ligga närmare framförvarande cyklist under max 25 sekunder. Bli du omkörd ska du direkt falla tillbaka
- Det är förbjudet att cykla sida vid sida.
- Bestraffning vid drafting innebär blått kort från domare som ger 1/5 (Sprint/Medel) minuter i straffbox.
- Upprepad drafting eller att man ignorerar domarens ord kan medföra diskvalificering, rött kort.

- Straffbox innebär att man, om man får ett gult eller blått kort av en domare under cyklingen, måste man stanna i straffboxen som finns strax utanför växlingszonen och är uppmärkt PENALTY BOX. Funktionär klockar din strafft看.
- Ingen musikutrustning får bäras eller användas under cykelmomentet (eller löpningen).
- Nummerlappen ska bäras bakåt under cyklingen, antingen på ryggen eller bakåt i ett nummerlappsbalte.
- Punktering eller andra fel på cykeln ska åtgärdas av dig själv. Du får alltså inte ta hjälp av någon. Se till så att du har en extra slang, pump, skum och verktyg med dig ifall att du behöver fixa cykeln.

### Växling till löpning

Inför växlingen, ta ner farten ordentligt när du närmar dig växlingsområdet.

Kliv av cykeln före linjen i asfalten, "Mountline", spring/gå till din växlingsplats, knäpp upp hjälmen först när du hängt tillbaka din cykel på din plats, på med löparskorna och iväg.

Löpning ca 21 km medeldistans

Banan är kuperad och går längs med sjön Bunn där vi tidigare simmat.

Du kommer att springa 4 varv på en bana som mäter ca 5 km.

Vätska och energi finns vid vändpunkt och vid transition.

Ni kommer att få ett gummiband kring handleden vid

varvningen längst bort på banan.

Löpning ca 5 km sprintdistans

Banan är kuperad och går längs med sjön Bunn där vi tidigare

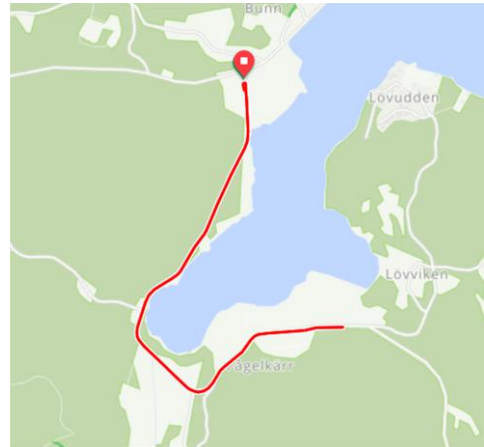
simmat. Du kommer att springa 1 varv på en bana som mäter

ca 5 km.

Vätska och energi finns vid vändpunkt och vid transition.

Ni kommer att få ett gummiband kring handleden vid

varvningen längst bort på banan.



### Viktigt om löpningen:

- Ingen musikutrustning för bäras eller användas under löpningen (eller cyklingen).
- Nummerlappen ska bäras väl synlig på framsidan av kroppen under löpningen.

### Målgång

Grattis till en grym prestation! Du får din medalj och vid målgång. Vi kommer att ha en "Finisher Wall" där vi tar ett foto som minne, vi kommer även ha ett antal fotografer som tar bilder under dagen. Dessa bilder kommer du att hitta på Bauer Activities Facebookgrupp efter tävlingen.

Vi har i år valt att inte ta fram någon finisher t-shirt eller goodie bag. Däremot får du dryck från Vistakulle fruktodling att släcka törsten med!

Varför sparar vi in på t-shirt och goodie bag? Jo, vi värnar om vår miljö och jobbar långsiktigt med hållbarhet. Så därför försöker vi hålla nere på sådant som kanske bara hamnar i en byrålåda eller inte kommer till användning.

### Dusch och omklädning

Dusch sker om möjligt hemma eller på hotellrum. Det finns tillgång till dusch vid samt vid servicebyggnaden för husbilar.



### **Matsservering**

När du gått i mål kommer du in i det stora målområdet, där finns mattältet där du hämtar ut din mat efter målgång.

Vi kommer att servera vegetarisk- och köttlasagne tillagade av lokala råvaror tillsammans med råkostsallad och kaffe.

När du tagit din mat hoppas vi att du stannar kvar i målområdet för att heja in övriga deltagare!

### **Energi**

På cykelsträckan kommer det efter ca 25 km och 60 km finnas depåer där vi langar flaskor med vatten eller sportdryck från Umara. Övrig energi tar du med dig själv!

På löpningen serveras sportdryck från Umara samt vatten. Detta kommer att finnas efter 2,5 km vid vändpunkten samt när ni rundar transition efter ytterligare 2,5 km.

Strax efter energidepå vid transition kommer det att finnas ett bord tillgängligt där ni som vill kan lägga egen energi för påfyllning.

Behöver du komplettera med gels, bars eller annat kommer det att finnas Umara produkter till försäljning i Nummerlappstältet.

### **Skräp**

I anslutning till vätskestation finns skräpzoner där man får slänga skräp. Bestraffning vid nedskräpning utanför skräpzonen innebär gult kort från domare som ger 30 sekunder (oavsett distans) i straffbox på cykel och 30 sekunder "stop and go" (oavsett distans) på löpningen, funktionär klockar din strafftid. Avsiktlig nedskräpning kan dock leda till omedelbar diskvalificering, rött kort. Släng INGET skräp i naturen!

Vi kommer att ha en stor miljöstation inne på arenaområdet, vänligen sortera ditt skräp efter loppet i respektive behållare.

### **Avslutning**

Vi räknar med att alla gått i mål runt 18.00, men alla får gå i mål och vi stänger målet när sista person är färdig med sin dag. Prisutdelning tävlingsklass hålls vid målgången ca kl 14.30. Vi kommer även att ha ett antal utlottade priser, nummerlappen är din lott så behåll denna och kolla in listan som vi presenterar löpande. Kanske just DU har vunnit pris från våra sponsorer!

### **Packa ihop dina grejer & hamta din cykel**

Vi räknar med att kunna öppna bike check out kl 13.00. Då går du in i växlingsområdet och plockar ihop dina saker. Här behöver du ha din nummerlapp för att få ut din cykel, skickar du någon anhörig så behöver alltså denna person ta med din nummerlapp, detta för att ingen ska kunna stjäla din cykel.

**OBS!! Har du deltagit i sprint, tänk på att det kan vara fortsatt växling för deltagare i medeldistans. Vänta till dess att en funktionär låter dig passera.**

Ta en extra titt runt platsen så att du inte glömmer något i onödan. Har du hyrt en plastlåda låter du den stå kvar på platsen så tar vi hand om den senare.

Vi reserverar oss för ändringar och slutgiltig information kommer att förmedlas på briefing, därför är det viktigt att delta på denna!

## Varmt Välkommen!

Fredrik & Mattias med team!

Bauer Triathlon arrangeras i samarbete med

**Daniel Gustafsson**  
INTERNATIONAL TRANSPORTS

olanderswim.se  
**olander** **sailfish**

  
**ARGON 18**

**PACS**  
**ON**

 **BauerGården**  
GÄSTGIVERI & KONFERENS

  
**Jonsons** BYGG

**Brenderup**

**U**  
UMARA

  
**VISTAKULLE**  
FRUKTODLING

**SWEDEN**  
**TRIATHLON**

  
**ÖLMSTAD**  
SMIDE AB

**RIR**  
**ROAD RENTAL**

 **exposition**  
visuell kommunikation

  
**NORDIC**  
flaggstängsförrening

  
**YLAB**  
LARSSONS BYGG

  
GÅRDSROSTERIET

 **Hjärtsäkra**

PAINFREE **POWER**

  
**ECRIS**

**Aktivitus**  
Testklinik & Coaching

  
**LANDSJÖ**  
BYGG AB

**REMONDIS**  
WORKING FOR THE FUTURE



**BAUER**  
ENDURANCE  
**CLUB**

Tack till våra samarbetspartners!

