

KSSM Triathlon

Karlskrona Simsällskap har härmed nöjet att inbjuda alla medlemmar till sällskapsmästerskap i triathlon, KSSM Triathlon! Vi tar även emot ett fåtal icke medlemmar. Alla är välkomna! Först till kvarn! Antalet platser är dock begränsade.

När: Se karlskronasimsallskap.nu

Var: Ringö badplats är tävlings- och växlingscentrum, se kartor nedan.

Tider:

13:00 Incheckning av cykel, kontroll av hjälm, märkning av tävlande. Efteranmälan.

13:45 Avprickning och tävlingsgenomgång

14:00 Gemensam start för alla klasser

14:15 Beräknad målgång ungdomsklass

15:00 Beräknad målgång för segraren i seniorklass

15:45 Prisceremoni ungdom

16:00 Prisceremoni senior

Klassindelning:

Flickor Ungdom 12-17 år, 400 m simning, 2 km cykel, 1 km löpning

Pojkar Ungdom 12-17 år, 400 m simning, 2 km cykel, 1 km löpning

Damer Senior 18- år, 750 m simning, 20 km cykel, 5 km löpning

Herrar Senior 18- år, 750 m simning, 20 km cykel, 5 km löpning

Dispens kan ges om tävlande önskar delta i ungdoms- alternativt seniorklass.

Deltagare yngre än 12 år deltar i målsmans sällskap.

Anmälan:

Anmäl dig på <http://www.karlskronasimsallskap.nu/index.php?name=kssmT> eller på KSS kansli telefon 0455-80334. Sista anmälningsdag se karlskronasimsallskap.nu

Anmälningsavgiften på 150 kr betalas vid incheckning. Gratis för alla medlemmar i KSS.

Gratis för ungdomar t.o.m. 17 år.

Regler:

Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler gäller.

<http://www.svensktriathlon.org/t3.aspx?p=112162>

Kort sammanfattning av det viktigaste:

Cykelhjälm obligatoriskt. Allmänna trafikregler gäller. Cykling på cykelbana på Verköleden ej tillåten, av säkerhetsskäl för oss och för gångtrafikanterna. Rulleåkning är förbjuden på cykelmomentet, 10 m lucka gäller. Deltagaren är skyldig att känna till bansträckningen, då varken flaggvakter finns och banmärkning är minimal. De tävlande ska om möjligt bära ljus badmössa under simningen. Deltagaren är själv skyldig att hålla räkning på antalet varv på samtliga sträckor. Barn under 12 år får delta i målsmans sällskap. Deltagande sker på egen risk.

Våtdräkt tillåten enligt dessa regler:

- Våtdräkt får inte bäras vid vattentemperatur 21,0°C eller högre.
- Vid vattentemperatur lägre än 16°C måste våtdräkt bäras.
- Vid vattentemperatur lägre än 13°C skall simningen inställas.



Banan:

Tävlings- och växlingscentrum är beläget på Ringö badplats, strax sydväst om Lyckeby, på vägen ut mot Verkö.

Distans ungdom (12-17 år): 400 m simning, 2 km cykel, 1 km löpning

Simning: 1 varv

Cykling: 1 varv

Löpninig: 1 varv

Se karta på sida 3 och skissen över växlingsområdet på sida 5 för detaljerad information.

Distans senior (18- år): Sprint, dvs 750 m simning, 20 km cykel, 5 km löpning.

Simningen: 2 varv. Start från stranden gäller (beach start). Simningen sker vid badplatsen medsols i en triangelbana. Banan är markerad med tre orangea bojar, som man rundar på utsidan. Vattentemperatur anslås vid växlingsområdet.

Cykling: 3 varv. Cyklingen går på en 3-varvs bana på Ringö och Verkö. Du får ej börja cykla förrän du kommit ut på asfalten. Väjningsplikt gäller när man ska ut på Verköleden. OBS var försiktig, flaggvakt saknas! Denna väjningsplikt är också vändpunkten när man kommer tillbaka från Verkö. När man sedan kommer tillbaka till "Vändpunkt cykel norr" så svänger man in på vägen till höger (därifrån man kom innan) och rundar refugen. Man har nu väjningsplikt igen. Sedan kör man ner till Verkö igen och sedan tillbaka till växlingsområdet. Där asfalten slutar och grusparkeringen börjar måste du kliva av cykeln, och leda den till växlingsområdet.

Löpning: 5 varv. 1 varv är 1000 m. Löpningen sker på en 500 m lång sträcka på Ringövägen ovanför badplatsen. Vändpunktener är markerad med en vit punkt i marken, och texten VP. När man kommer ut på asfaltsvägen (Ringövägen) passerar man Vändpunkt syd, man springer sedan 500 m till Vändpunkt norr där man vänder och springer tillbaka till Vändpunkt syd. Nu har man sprungit ett varv. På sista varvet så springer man inte ner till Vändpunkt syd utan springer in till Mål. Målgång sker inne på badplatsen vid växlingsområdet.

Se karta på sida 4 och skissen över växlingsområdet på sida 5 för detaljerad information.

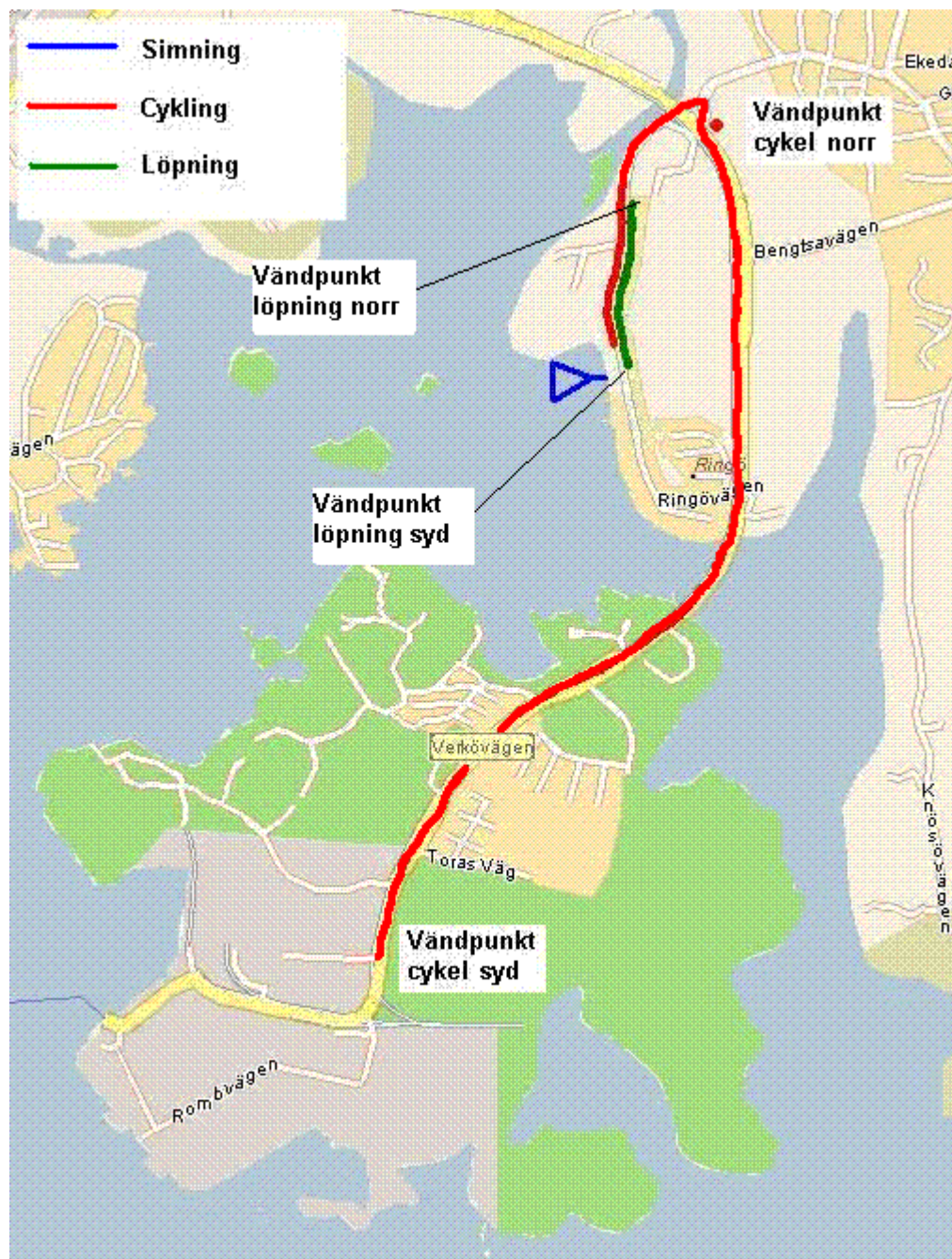
Förfrågningar:

Pär Fransson Tel:070-9614052 par.fransson@karlskronasimsallskap.nu

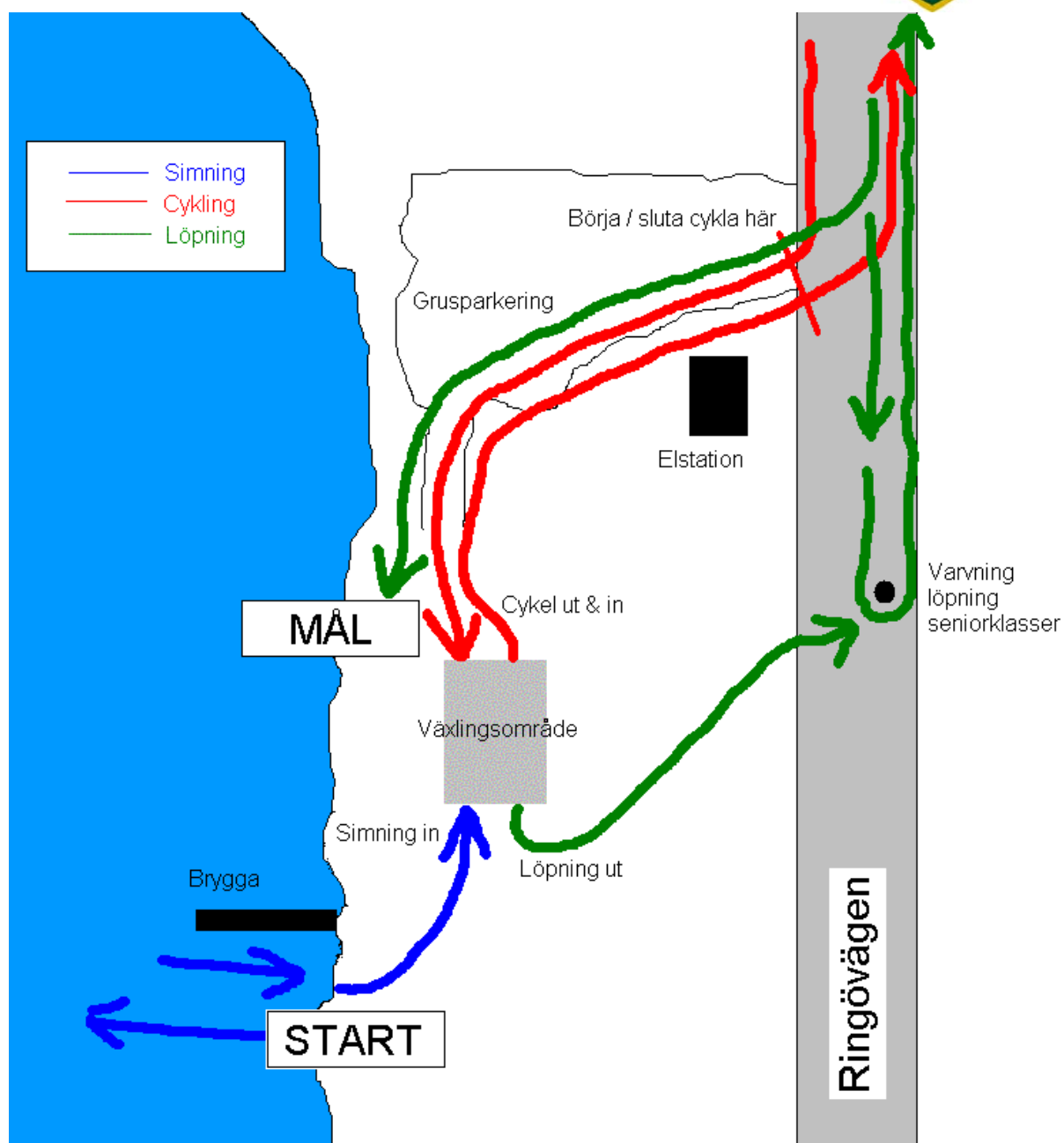
Fredrik Nilsson Tel:0455-17344 fredrik.nilsson@karlskronasimsallskap.nu



Bana ungdom



Bana senior



Växlingsområde. Verkar det krångligt? – Vi går igenom allt innan start!