



PM FÖR DELTAGARE I SALA SILVERMAN Medeldistans 2019-08-24 med start kl 10:30

Tävling, Motion och Stafett. Cykelincheck 7.00-10:00

Startkuvert med nr lapp, chip, cykelmärkning hämtas vid MånsOls bad fredag 23/8 mellan kl 16:00-20:00, samt vid tävlingsområdet lördag från kl 07:00- 10:00. Ombyteskläder läggs i särskild påse och lämnas i tält för förvaring. Pree racemöte kommer att kunna hämtas på webben SalaSilverman.se från 17/8 samt kl 9:45 vid scenvagnen i tävlingsområdet 24/8. OBS!!! Det är viktigt att deltagare är med på Pree racemötet, då bl.a. flera säkerhetsfrågor tas upp. Istället för nummerlapp är eget namn på dräkt på fram o baksida godkänt. Gäller samtliga klasser. Bemannad wheelbox finns i närhet av varvning mellan kl 7.00 – 18.

OBS! Endagslicens för TÄVLINGSKLASSEN á 170 kr kan man lösa kontant eller swish vid nr-lappsuthämtning.

Simmoment: Simningen är en tvåvarvsbana á 950m som simmas medsols med start från strandkant. Avprickning till simning sker när du passerar tids matta. Chip måste vara fäst vid höger ankel. Se till att den sitter rätt. Tappat chip=ingen tid. Förlorat chip ersättes med 300 kr. Innan start ska klass skrivas på höger vad med tusch. Ta hjälp av Funktionär eller kompis. Badmössa obligatoriskt som arrangören tillhandahåller.

Cykelmoment: Incheckning av cyklar från 07-10:00.00 Märk cykel med klisterlapp som finns i startkuvert, ställ cykel på anvisad plats. Ombyte efter simning vid cykel eller i tält. Ingen cykling i cykelområdet. Påstigning och avstigning sker vid markering. Drafting ej tillåten, kan medföra diskning eller tid i straffbox. Cyklingen är en **3 varvsbana á 29 km**. Cykelbanan går medsols Styrars-Gullvalla-Broddbo-Sala. Vätska vid varvning är UMARA-sportdryck eller vatten. Nummerlapp på ryggen vid cykling (obs se ovan att namn på tävlingsdräkt kan ersätta nummerlapp) Varje deltagare ombesörjer att man har minst två flaskor vätska på cykel innan start. Domare kommer att finnas i cykelområdet och vid på och avstigning, samt ute efter cykelbanan. Nummerlapp krävs vid cykelutlämning efter tävling. Påkommen nedskräpning utanför skräpzonen, innebär straffbox både på cykel och löpning.

Löpmoment: Trevarvsbana där varv 1 är ca 1 km längre än varv 2 och 3. Se bankarta. Relativt platt bana som löps medsols. Nytt för i år, är att man löper ner till Sala centrum och vänder. Avprickning vid vändning. Nummerlapp på bröst/mage vid löpning (obs se ovan att namn på tävlingsdräkt kan ersätta nummerlapp). Vätska förutom vid varvning också efter ca 3 km. Chips, sportdryck, vatten och cola vid vätskekontrollerna och chips, banan, cola och vatten vid målgång. Chippet lämnas till funktionär efter målgång. OBS "skräpzonen" vid varvning och vid vätskekontroller utmed banan. Påkommen nedskräpning innebär straffbox både på cykel och löpning.

Stafett, medeldistans (herrar, damer och mixed) Cykelincheck 07.00-10:00

Simning: Simningen är en tvåvarvsbana á 950m som simmas medsols med start från strandkant. Avprickning sker när du passerar tids matta. Chip fästes runt höger ankel. Tappat chip=ingen tid. Förlorat chip ersättes med 300 kr. Innan start ska klass skrivas på höger vad med tusch.

Ta hjälp av Funktionär eller kompis. Badmössan som arrangören tillhandahåller är obligatoriskt. Växling till cyklist sker vid lagets cykel i cykelområdet genom överlämnande av chip till cyklist som fäster chipet på höger ankel.

Cykel: Incheckning av cyklar från 07-10:00.00 Märk cykel med klisterlapp som finns i startkuvert, ställ cykel på anvisad plats. Påstigning och avstigning sker vid markering. Drafting ej tillåten, kan medföra diskning eller tid i straffbox. Cyklingen är en **3 varvsbana á 29 km**. Cykelbanan går medsols Styrars-Gullvalla-Broddbo-Sala. Vätska vid varvning är UMARA-sportdryck eller vatten. Nummerlapp på ryggen vid cykling. Varje deltagare ombesörjer att man har minst två flaskor vätska på cykel innan start. Domare kommer att finnas i cykelområdet och vid på och avstigning, samt ute efter cykelbanan. Nummerlapp krävs vid cykelutlämning efter tävling. Påkommen nedskräpning utanför skräpzonen, innebär straffbox både på cykel och löpning.

Löpning: Trevarvsbana där varv 1 är ca 1 km längre än varv 2 och 3. Se bankarta. Relativt platt bana som löps medsols. Nytt för i år, är att man löper ner till Sala centrum och vänder. Avprickning vid vändning. Nummerlapp på bröstet. Växling sker på anvisad plats i cykelområdet där cyklisten överlämnar chippet till löparen som fäster det på höger ankel. Vätska vid varvning och efter ca 3 km på löpbanan. Chips, sportdryck, vatten och cola vid vätskekontrollerna och chips, banan, cola och vatten vid målgång. Lämna chippet till funktionär vid målgång. Nummerlapp krävs vid cykelhämtning efter tävling. OBS "skräpzonen" vid varvning och vid vätskekontroller utmed banan. Diskning kan ske om man kastar skräp utanför skräpzonen.