

INFORMASJON

TROLLVEGGEN TRIATHLON

2017

Kjære deltaker og support

Velkommen til årets Trollveggen triathlon. Du er deltaker i den 9. utgaven av konkurransen. Vi er veldig takknemlig for at du deltar og vi gleder oss!



TROLL
VEGGEN
TRIATHLON

Åndalsnes – Romsdal

Norsk Fjellfestival

Utøverkonvolutten inneholder

- ✓ Sikkerhet- og informasjonsskriv
- ✓ 1 stk. supportkort
- ✓ 1 stk. badehette
- ✓ Klistremerke med startnummer til sykkel og hjelm
- ✓ 1 stk. startnummer
- ✓ Ankelrem til feste av tidtagerbrikke
- ✓ Tidtagerbrikke

T2 kasse (meget viktig)

Det er bestemt at **ALLE** skal løpe med sekk fra T2 til mål.

Sekken **SKAL** inneholde:

- ✓ En vindtett, varm jakke.
- ✓ Lue og hansker
- ✓ Drikke, min. 0,5 liter
- ✓ Mat (energibar, gele, banan, brødskive, nøtter o.l.)
- ✓ Mobiltelefon med strøm.

Siden T1 og T2 ikke befinner seg på samme plass må kasse med innhold fraktes opp i forkant av løpet. T2 kassen finner du i T1 med ditt startnummer på.

MERK: T2 kassen **MÅ** leveres til transporten ved T1 innen klokka 11.30. Dersom du unnlater å levere kassen innen tidsfristen fratras du muligheten til å delta i løpedelen.

Startnummer

Du har fått utdelt klistremerker med startnummer til sykkel og hjelm. Sørg for at disse er festet godt synlig før utstyret settes i T1. Utdelt startnummer skal være på rygg under sykkletappen og på mage på løpeetappen. Tidtagingsbrikke festes rundt venstre ankel.

Alle skal skrive opp kontaktperson og telefonnummer til kontaktperson bak på startnummeret sitt.

T1 – skiftesone mellom svømming og sykling

Her vil sykkelen din, sammen med annet utstyr, stå under svømmedelen. I T1, ved din plass, ligger det en svart søppelsekk merket med ditt startnummer. Etter endt svømming **SKAL** våtdrakt og annet utstyr opp i søppelsekken.

Etter siste utøver har forlatt T1 kan våtdrakt hentes av support ved fremvisning av supportkort. Support må henvende seg til vaktene før drakta kan hentes.

T2 – skiftesone mellom sykling og løping

Her vil du finne kassen din med utstyr for løpedelen, samt at sykkelen plasseres her mens du løper. Sykkelen hentes av utøver ved fremvisning av startnummer Sykkelen kan hentes av support ved fremvisning av supportkort, etter at siste utøver har forlatt T2. Support må henvende seg til vaktene før sykkelen kan hentes. T2 er bemannet helt til siste utøver har hentet sykkelen sin. Det er ikke satt opp returtransport så alle deltakere må ta seg selv og sitt utstyr fra T2 ned til sentrum på egenhånd.

REGLER OG SIKKERHET

Svømming

Innsjekk er ved flytebryggen som ligger ved havnebassenget. Denne finner man i forlengelsen av gågaten (ved politi). Utlevert badehette med påskrevet startnummer tas på før innsjekk og skal være på under svømmingen, og helt til du har kommet deg inn i T1. Etter innsjekk er det ikke lov å forlate startområdet. Det er lov å varme opp i svømmeløypa mellom 12.30 og 12.50, men på eget ansvar.

Det er påbudt å svømme i våtdrakt. Den gir deg varme og ekstra flyteevne, noe som gjør at du svømmer raskere og tryggere.

Under svømmingen vil arrangøren stille med mannskap i kajakk, SUP og båt. Det er din sikkerhet under svømmingen.

Hvis du skulle få problemer under svømmingen; legg deg på rygg, strekk en arm i været. Mannskapet vil komme bort til deg og bistå. Følg deres ordre og beskjeder. Det er meget viktig at du beholder roen og lytter til de rådene du får.

Utøver kan hvile ved å holde et stillestående objekt, for eksempel en bøye eller kajakk/båt som er i ro.

Sykling

For deltakere i Trollveggen Triathlon er det ingen krav til spesiell type sykkel. Det eneste kravet er at den er i god stand. Når du skal levere sykkelen i T1 før start vil arrangøren påse at sykkelen er i god stand.

- ✓ Hjelmer er obligatorisk under hele konkurransen
- ✓ Det er ikke lov å forlate skiftesonen før du har tatt på hjelmen
- ✓ Det er ikke tillatt å sette seg på sykkelen før du har passert den hvite linjen.
- ✓ Det er ikke lov å sykle inne i skiftesonene, dette for å unngå uhell
- ✓ Hjelmen skal være CE merket og uten skader
- ✓ Nødvendig reparasjonsutstyr må medbringes under syklingen, og det er ikke tillatt å motta assistanse til skifting av hjul eller andre reparasjoner på sykkelen underveis.
- ✓ Det er ikke tillatt med langing (utdeling av mat og drikke) fra støtteapparatet, familie og venner underveis i syklingen.
- ✓ Trafikkreglene og skiltreglene gjelder for deltagerne i sykkelritt. Vakter, funksjonærer og andre som yter service til deltagerne, skal alltid overholde trafikkreglene og skiltreglene.
- ✓ Sykkelrittet foregår på offentlig vei så utøverne skal plassere seg i vegbanen på en slik måte som er til minst mulig hinder for den øvrige trafikk. Trafikkreglene skal overholdes.

Drafting

Drafting er ikke tillatt. Det vil si å ligge i dragsuget av andre syklister. Man må ligge 10 meter bak foranliggende syklist til enhver tid. En forbikjøring skal skje i løpet av 30 sekunder, og da er det forbikjørt syklist som har ansvaret for å holde lovlig avstand til syklisten foran seg.

Løping

Cut-off tid 15:30 inn i T2

Løpedelen i Trollveggen Triathlon er krevende og i et fjellområde der været kan skifte fort. Alle deltakere skal derfor ha med seg sekk på løpedelen. Innholdet i sekken er satt med bakgrunn i værerslag og temperaturendringer. Det er 2 timer gange fra målområdet ned til T2.

Terrenget er til tider meget krevende med stor ur, snø og kampesteiner. Det er viktig at du har gode sko som egner seg til denne type underlag.

Mat og drikke

Triathlon er en krevende konkurranse siden man både svømmer, sykler og løper. Alle disse faktorene kan lede til utmatting. Sørg derfor at du har med deg godt med næring på sykkeletappen, ved skiftesonene, og under løpetappen.

I målområdet vil du få utdelt en bolle og en Coca-Cola.

Support

Sykkelløypen går på riksvei E136 og deretter på smale veier der det ikke vil være mulighet for support. Du må derfor medbringe nødvendig utstyr på sykkel.

Det er lov for support å løpe sammen med utøveren til Stabbeskaret.

Skader

Ved uhell eller avbrutt løp kontaktes arrangør. Ved personskader varsles AMK 113 og arrangøren.

Søppel og annet avfall

Trollveggen Triathlon tar plass i Reinheim nasjonalpark. Det er derfor viktig at du ikke kaster fra deg søppel i løypen, hverken under sykling eller løping. Alt av papir, gelepakker, flasker o.l. skal tas vare på av den enkelte. Dersom vi opplever brudd på dette kan vi risikere å miste avtalen med nasjonalparken og muligheten til å arrangere Trollveggen triathlon.

Da gjenstår det bare å ønske alle utøvere lykke til. Vi håper du får en fortreffelig reise gjennom et spektakulært område og en opplevelse for livet.

Norsk Fjellfestival

TIDSPLAN TROLLVEGGEN TRIATHLON

TORS DAG 13. JULI 2017

Kl. 12.00 – 21.00

Registrering og henting av utøverkonvolutt

Festivalkontoret til Norsk Fjellfestival ved Norsk Tindesenter.

FREDAG 14. JULI 2017

Kl. 08.00-08.45

Registrering og henting av utøverkonvolutt

Festivalkontoret til Norsk Fjellfestival ved Norsk Tindesenter.

Presis 09.00

Prerace møte 1

Obligatorisk for alle utøvere. **Startnummer 1 - 100**

Norsk Tindesenter. Varighet 25 min. (Kun for utøvere pga plassmangel)

Presis 09.30

Prerace møte 2

Obligatorisk for alle utøvere. **Startnummer 101 - 200**

Norsk Tindesenter. Varighet 25 min. (Kun for utøvere pga plassmangel)

Kl. 10:30 - 11:30

Innlevering av T2 kasse.

Du er selv ansvarlig for å levere T2 kassen din til transporten i T1.

Transport står parkert ved T1.

Kl. 10:30 - 11:30

Innlevering av sykkel.

Før kl. 10:30 settes sykkelen i T1 på eget ansvar. Det er ikke lov å ta sykkelen ut av T1 etter kl. 11:30.

Kl. 12.30 – 12.50

Innsjekk svømming

Det er ikke lov å forlate svømmeområdet etter innsjekk.

Kl. 13:00

Start i vannet

15:30

Cut-off tid inn i T2 ☹

Kl. 16.00 – 20.00

Finisher skjorte

Hentes ved Norsk Tindesenter, mot fremvisning av startnummer. Posen med våtdrakt kan hentes samme sted.

Kl. 19:30

Premieutdeling:

På uteområde ved Norsk Tindesenter

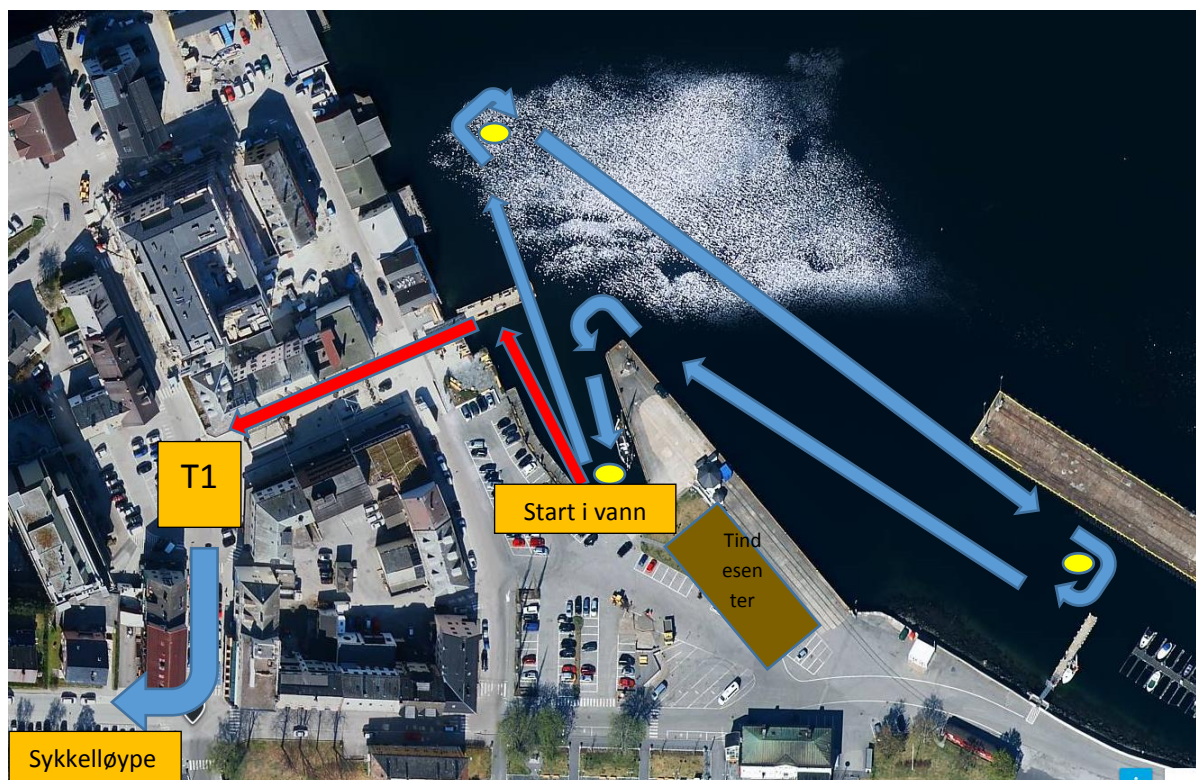
Premie til de tre beste damene og herrene. Beste lokale dame og herre.

Svømming

Totalt 1200 meter.

Start vil skje i vannet innerst i havnebassenget. Utøverne skal gjennom en trekantsløyfe a 600 meter, som skal svømmes to ganger.

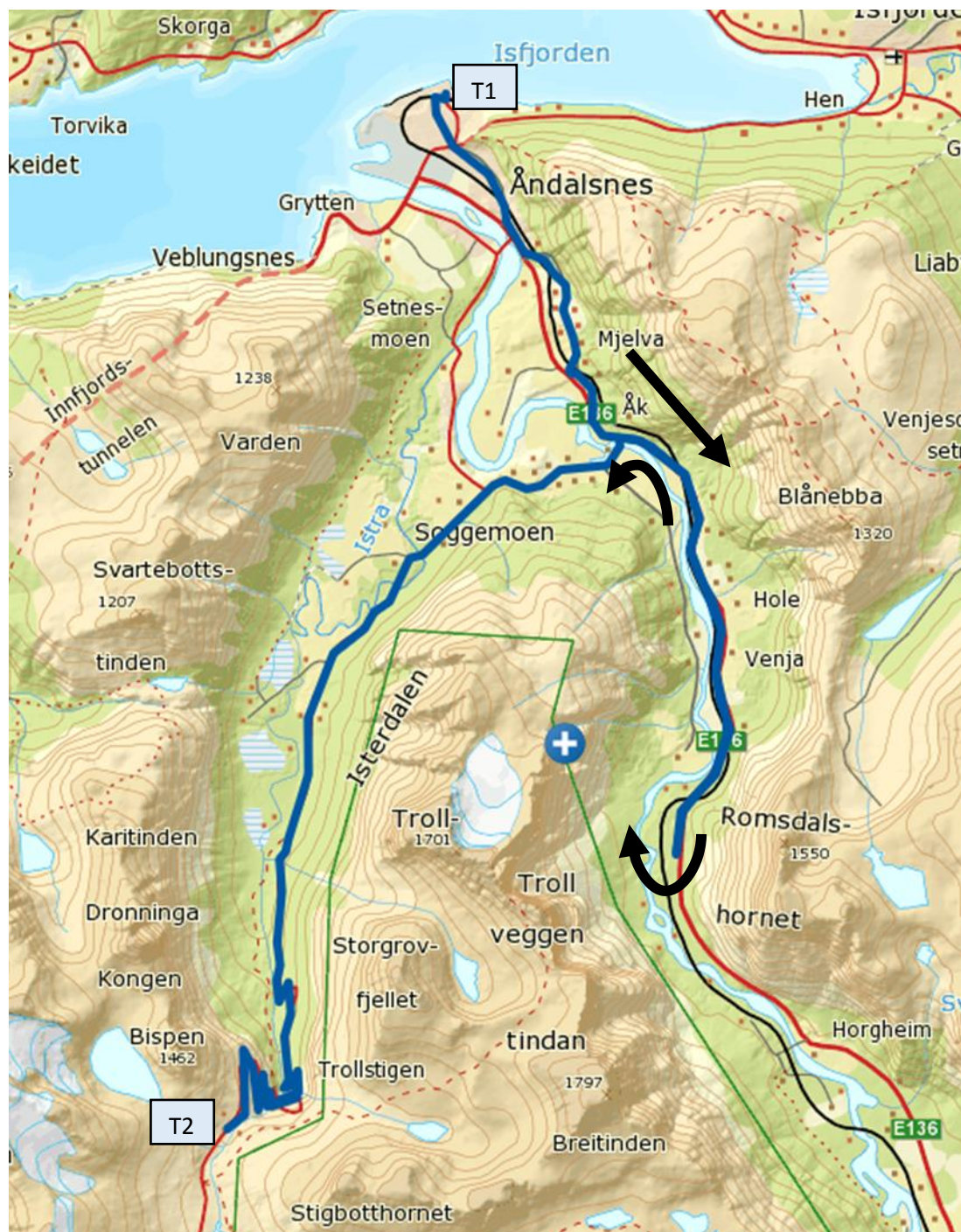
Når utøverne har gjennomført sløyfen to ganger skal de opp på brygga (rød pil), opp gågata til T1.



Sykkel

Totalt 34 km. 750 høydemeter.

Når man har syklet ut av Åndalsnes (Storgata og Romsdalsgata) og «gamleveien» over Mjelva skal man fortsette oppover Romsdalen på E136. Etter ca. 10 kilometer (fra T1) er det vendepunkt under Trollveggen. Man følger E136 nedover igjen før man tar av venstre over Sogge Bru, videre innover Isterdalen og opp Trollstigen til T2.



Løping

Totalt 5,7 km. 750 høydemeter.

Løpingen mot Stabbeskaret (Trollveggen). Du skal på vei mot mål løpe på alle underlag, ikke minst ur med store kampesteiner og snø. Målet ligger på toppen av Stabbeskaret.

