

INFORMASJON

TROLLVEGGEN TRIATHLON 2019

Kjære deltaker og support!

Velkommen til Åndalsnes og den 11. utgaven av
Trollveggen Triathlon.

Vi håper dagen skal bli en flott opplevelse for deg som utøver,
og for alle andre som er involvert i arrangementet.

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)

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 sted 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. Startnummer tas på etter svømmingen.

Startnummer skal være på ryggen under sykling og i front under løping.

Tidtakingsbrikke festes rundt **venstre** ankel.

Alle skal skrive opp navn og telefonnummer til kontaktperson på baksiden av startnummeret.

T1 – skiftesone mellom svømming og sykling

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

Etter at siste utøver har forlatt T1 kan våtdrakt hentes av support ved fremvisning av **supportkort**. Support skal 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 oppbevares 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 skal 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

Vi forholder oss til Norges Triathlonforbunds Konkurranseregler.

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 for å 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/SUP som er i ro.

Sykling

For deltakere i Trollveggen Triathlon er det ingen krav til spesiell type sykkel, men sykkel og utstyr skal være av en type som kan selges for bruk av enhver som bedriver sykling eller triathlon som idrett. Sykkelen må være i god stand og ha gode bremses foran og bak. Når du leverer sykkelen i T1 før start vil arrangøren påse at sykkelen er i god stand.

- ✓ Hjelm er obligatorisk under hele sykkeletappen.
- ✓ Hjelmen skal være godkjent type med CE merke og uten skader.
- ✓ Hjelmen skal være festet med stropp på utøvers hode så lenge denne holder i sykkelen. Dette innebærer at hjelm tas på før man tar sykkelen ut av stativet i T1 og man tar den av etter at sykkelen er satt på plass i T2
- ✓ Det er ikke lov å sykle inne i skiftesonene. Man må passere den hvite linjen ved utgang T1 før man setter seg på sykkelen.
- ✓ Følgebil/support er **ikke tillatt** under sykkeletappen. Nødvendig reparasjonsutstyr må medbringes av utøver, 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) under sykkeldelen.
- ✓ Vakter og 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.
- ✓ **Utøver skal følge trafikkreglene.**

Drafting

Drafting er **ikke tillatt**. Det vil si å ligge i dragsuget av andre syklister. Man må ligge 10 meter bak foranliggende syklister til enhver tid. En forbikjøring skal skje i løpet av 20 sekunder, og da er det forbikjørt syklister som har ansvaret for å holde lovlig avstand til syklister foran seg.

Løping

Cut-off tid 15:30 inn i T2.

Løpedelen i Trollveggen Triathlon er krevende og foregår i et fjellområde der været kan skifte raskt. Alle deltakere **SKAL** derfor ha med seg sekk på løpedelen. Innholdet i sekken er satt med bakgrunn i værerslag og temperaturendringer. Det er ca. 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.

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

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 sykkletappen, ved skiftesonene, og under løpetappen.

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

Skader

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

Søppel og annet avfall

Store deler av Trollveggen Triathlon foregår i en nasjonalpark. Det er derfor viktig at du ikke kaster fra deg søppel underveis i løypen, hverken under syklingen eller løpingen. 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 Reinheimen nasjonalpark og muligheten til å arrangere Trollveggen Triathlon kommende år.

Vi ønsker alle utøvere lykke til!

Norsk Fjellfestival

TIDSPLAN TROLLVEGGEN TRIATHLON

FREDAG 12. JULI 2019

Kl. 12.00 – 21.00

Registrering og henting av utøverkonvolutt

Festivalkontoret til Norsk Fjellfestival ved Norsk Tindesenter.

LØRDAG 13. JULI 2019

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 som tar kassen til T2.

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 Låven

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. 9,5 kilometer (fra T1) er det vending under Trollveggen. Her tar man av høyre mot Trollveggen Camping, for å følge gamle E136 nedover langs elva, 360 grader lang høyresving, inn på E136 igjen og følger denne nedover igjen før man tar av venstre over Sogge Bru, videre innover Isterdalen og opp Trollstigen til T2.



Løping

Totalt 5,2 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.

