


Nynäshamn
Triathlon

RACE PM
2018



HOKA ONE ONE

Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Datum och plats

Datum:	Lördagen den 11 augusti 2018
Plats:	Hamnviks badplats, Nynäshamn
Distans:	1500m sim/40km cykel/10km löpning (olympisk distans)
Antal platser:	75st singel, 25st mix lag (lag om 3st deltagare)
Kostnad:	Singelklass 395 kr Mixklass 695 kr/lag
Åldersgräns:	18 år
Anmälan:	Görs på www.nldk.se
Startkuvert:	Innehållande nummerlapp, badmössa, chip m.m. lämnas ut vid start / mål från kl. 08:00, lördag 11 augusti
Boende:	Boende finns på Skärgårdshotellet, Nynäs havsbad och Lövhagens stugby. För bokning kontakta respektive hotell.
Arrangör:	Nynäshamn Långdistansklubb

Tider

Lördag 11 augusti 2018

08:00 – 09:15	Incheckning och uthämtning av startkuvert
08:00 – 09:15	Besiktning av cykel (bromsar, hjul och styre) inga uppenbara glapp
09:25 – 09:45	Racebriefing och säkerhets genomgång i växlingsområdet OBS!! Obligatoriskt
10:00	Start (på stranden)



HOKA ONE ONE

Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Före loppet

Vägbeskrivning

För att komma till Hamnviks badplats så åker ni väg 73 från Stockholm mot Nynäshamn. I Nynäshamn följ vägen rakt fram och ni kommer passera färjeterminalen på vänster sida, där byter vägen namn till Järnvägsgatan, kör igenom ett röd ljus och följ vägen rakt fram, ni kommer att åka över järnvägsspåret och där byter vägen namn igen och nu till Hamnviksvägen. Efter ca 2 km så kommer ni till en fyrvägskorsning, där tar ni höger och parkering finns på vänster sida. När ni parkerat bilen på anvisad plats, går ni tillbaka till Hamnviksvägen och följer den ca 1 km tills ni kommer till startplatsen.

Parkering och till start/mål/växlingsområde

Det finns parkering på grusplanen, se karta nedan.





HOKA ONE ONE

Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Loppet

Banbeskrivning - Simning

Simningen genomförs i Hamnvik.

Banan är 500 m och simmas 3 varv, mellan varv 1 och 2 och mellan varv 2 och 3 ska deltagarna upp ur vattnet på stranden och runda en boj för att sedan gå sig ut i vattnet och fortsätta simningen.





HOKA ONE ONE

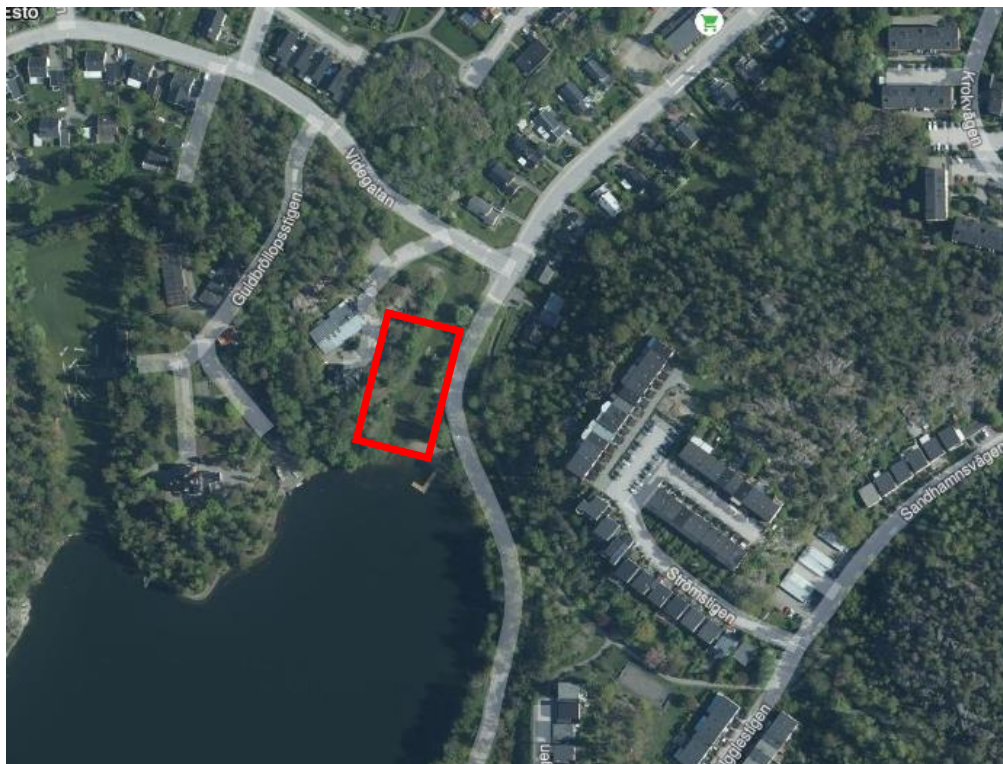
Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Banbeskrivning – Växlingsområdet

Växling mellan simning och cykling och mellan cykling och löpning sker i växlingsområdet. I växlingsområdet kommer det att finnas funktionärer och vätska.





HOKA ONE ONE

Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Banbeskrivning – Cykling

Cyklingen sker ut på Hamnviksvägen in mot Nynäshamn, vid järnvägsbron svänger banan höger och in på Strandvägen förbi Lövhagen för att sedan komma tillbaka till Hamnvik.

Under cyklingen är det inte tillåtet att ligga på rulle, det skall vara minst 10m avstånd till framförvarande cyklist, förutom vid omkörningar. Blir du omkörd så är det upp till dig att släppa 10 m lucka. Cyklingen är 7 varv.





HOKA ONE ONE

Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Banbeskrivning – Löpning

Löpningen sker ut på Hamnviksvägen in mot Nynäshamn, höger in vid Sandskogsvägen. Använd övergångsställena i korsningen! Nu är du på vänster sida av Sandskogsvägen, fortsätt på vänster sida förbi korsningen Sandhamnsvägen fortsätt sedan 150 m och ta vänster vid Luddes gränd (här är vätskestation 2) spring sedan ner och ta höger ut på Ringvägen för att sedan komma tillbaka till Hamnvik. Löpningen sker i 2 varv





HOKA ONE ONE

Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Funktionärer – flaggvakter

Kommer finnas ute på banan både under cyklingen och löpningen vid samtliga utfarter och korsande vägar.

Säkerhet / Sjukvård

Under simningen kommer det finnas båtar och kajaker i vattnet. Sjukvårdstält kommer att finnas på plats. Det kommer att finnas ca 30 st funktionärer runt banan som kan rapportera och assistera vid olycka.

Obligatorisk Utrustning

Under simningen är det **obligatoriskt med våtdräkt!** Om en deltagare inte har våtdräkt, så kommer denne inte att få starta tävlingen.

Under cyklingen är det obligatoriskt med hjälm och godkänd cykel (genomgått lättare säkerhetskontroll på plats utförd av våra funktionärer)

Vätskestationer

Det kommer att finnas en vätskestation på toppen av Luddes gränd efter ca 2,5km på löpningen samt i mål.

Publik

För era medföljande vänner och familj finns det ett antal platser där man ser hela simningen. Vid cykling och löpning kan publiken vistas utefter hela banan.

Toalett

Det finns bajamajor i anslutning till växlingsområdet. Det finns också 2 st WC längs Ringvägen ca 1,5 km från mål.

Avbryta tävlingen

Om en deltagare avbryter tävlingen, så skall detta anmälas omgående till tävlingsledningen och tidtagningschip återlämnas.



HOKA ONE ONE

Nynäshamn
Triathlon



TEAM
SPORTIA®

Tävlingsledning

Tävlingsledningen består av:

Daniel Nissén – Tävlingschef
Ola Björnén – Ansvarig målområde
Mattias Östholm – Ansvarig simning
Ola Björnén – Ansvarig cykling och löpning

Tävlingsledaren är den som tar beslut i frågor som rör tävlingen och hans beslut kan ej överklagas.

Expo

Team Sportia Nynäshamn kommer finnas på plats.

Karin från Hammarlid Hands on coaching finns på plats för kortare massage och konsultation.

Efter loppet

Insamling av utrustning

Återlämnandet av tidtagningschip sker direkt efter målgång. Om så inte skulle ske blir deltagaren återbetalningsskyldig och kommer få en faktura.

Finisher T-shirt

Delas ut direkt efter målgång.

Mat

En foodtruck kommer att finnas i anslutning till målområdet, där man kan köpa hamburgare. Det finns en Thairestaurang och en pizzeria ca 500 m från växlingsområdet.

Prisutdelning

Utlotning av skor från Hoka och prisutdelning kommer att ske i växlingsområdet ca kl. 14:00.

Nynäshamn Långdistansklubb som arrangerar Nynäshamn Triathlon önskar alla deltagare, publik och sponsorer en trevlig dag, utan er hade det aldrig varit möjligt att genomföra tävlingen!

Detta Race PM kan komma att ändras/uppdateras.

Varmt Välkommen till Nynäshamn Triathlon 2018!