En bild som visar text, mat, dryck, läskedryck

Automatiskt genererad beskrivning

# Tävlings-PM Löttorp Duathlon

**Inför start**

Nummerlappen ska bäras under alla tre moment samt inte vikas, klippas eller göras osynlig. För din egen säkerhet, skriv namn och telefonnummer till anhörig på baksidan av nummerlappen.

**Växlingsområdet/Incheckning**

När du är klar med dina förberedelser är det dags att ”checka in” din cykel i växlingsområdet. Vid incheckning ska du:

* Visa upp din nummerlapp
* Ha din hjälm ordentligt fastsatt på huvudet för att vi ska kunna kontrollera att den sitter som den ska. Hjälmen ska ha hakrem och vara CE-märkt (eller ha annan säkerhetsmärkning).
* Din cykel ska vara vara i gott skick.

I växlingsområdet ställer du upp din cykel på anvisad plats. Ha med dig så lite saker som möjligt, det är enbart det du behöver ha för tävlingen som du får ha med i växlingsområdet. Lämna övrig utrustning i väskinlämningen.

Endast tävlande och funktionärer har tillträde att vistas i växlingsområdet. Ha alltid din nummerlapp med dig när du ska gå in och ut innan tävlingsstart.

**TÄVLINGEN**

Du ska vara på plats vid start 10 minuter före start.

**Löpning 1**   
5 kilometer på en slinga runt Skriketorp – Högby IP – Löttorp. All löpning kommer ske på asfalterat underlag förutom en liten bit som blir på grus. Det finns en vätskekontroll i anslutning till växlingsområdet och där serveras vatten och sportdryck från Umara. Vid privat langning av vätska/energi ska det ske i anslutning till och strax efter vätskestationen.

**Cykling**   
Cykelbanan går på en tvåvarvsbana på 10 kilometer runt Löttorp – Alvedsjö – Gudesjö – Ranstad – Löttorp.

De viktigaste reglerna att följa:

* Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället.
* Cykla inte i växlingsområdet.
* Behåll hjälmen knäppt tills du hängt tillbaka cykeln igen.
* Cykla aldrig över mittlinjen.
* Håll minst 10 m lucka till framförvarande cyklist, så länge du inte kör om.
* Omkörning ska alltid ske på vänster sida på ett säkert sätt.
* Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.

**Löpning 2**Avslutningsvis är det blir 2,5 kilomter löpning i Löttorp. Banan är mycket flack!  
Det finns en vätskekontroll i anslutning till växlingsområdet och där serveras vatten och sportdryck från Vitargo. Vid privat langning av vätska/energi ska det ske i anslutning till och strax efter vätskestationen.

**ÖVRIG INFO A-Ö**

**Bryta tävlingen**   
Om du tvingas bryta tävlingen, se till att meddela närmaste funktionär så fort som möjligt och lämna tidschipet till sekretariatet.

**Efteranmälan**   
Möjlig ändå fram till start.

**Miljö**   
Var snäll och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de sopkärl som finns i området.

**Musikspelare**   
Det är inte tillåtet att lyssna på musik eller annat i headset under tävlingen.   
  
**Omklädning/dusch**   
Det kommer att finnas möjlighet till omklädning och dusch.   
  
**Hitta hit**   
Tävlingsområdet är beläget vid restaurang Kalk, Marknadsvägen 12, 387 72 Löttorp.

**Parkering**Kommer finnas ett begränsat antal i anslutning till tävlingsområdet.

**Priser**  
Samtliga som går i mål får Fossil i öländsk kalksten.

**Resultat**   
Resultaten redovisas på olandrunning.se och i Högby IF:s medier efter tävlingen.

**Toaletter**   
Toaletter finns.  
  
**Åskådare**   
Banan och tävlingsområdet är publikvänlig och ger en god möjlighet att följa de tävlande från nära håll. Fråga gärna våra funktionärer för tips på bra publikplatser.

Allt tävlande sker på egen risk. Du som tävlande ansvarar för att känna till bansträckning och tävlingsreglerna. Har du frågor ang. info i PM är du välkommen att höra av dig till oss:  
Calle 070-444 31 02, Jonne 070-693 87 44, Oliver 070-559 63 94.

Tack till våra sponsorer och samarbetspartners!

 En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivning  
 AP Sten