

PM Holmsjö Triathlon 2026

Klass	Registrering	Pre race	Start	Simning	Cykling	Löpning
Barn 0-9 år	8:20-09:00	09:20	10:00	50m	2.7km	500m
Barn 10-15 år	08:20-10:00	10:30	11:00	100 m	5 km	1 km
Olympisk	11:45-12:45	13:15	14:00/14:03/14:06	1500 m	40 km	10 km
Mini	12:55-13:55	14:15	15:00/15:03/15:06	300 m	16 km	3 km

Välkommen till Holmsjö Triathlon!

Tävlingens parkering, anmälan, start och mål är vid Bredasjöns idrottsplats i Holmsjö.

Kartor över banorna finns på hemsidan www.holmsjotriathlon.se. Det är ditt ansvar att känna till banans sträckning. Skyltar och vägvakter hjälper dig hitta längs vägen. Vid pre race-möte repeteras viktig information om banans sträckning och loppets regler.

Hålltider

- 08:30-18:30 Öppet omklädningsrum med dusch.
- 09:00-18:00 Serveringen i kiosken med fika samt lättare mat. Det går att betala med swish eller kontanter, ej kortbetalning. Picknickbord finns.
- 11:45 Gruppfoto för barnklasserna för de som vill.
- 12:00 snöret dras för barnklasserna – service och officiell tidtagning avslutas. Cyklar ska vara uthämtade från växlingsområdet.
- ca 15:40 Första målgång förväntas.
- Prisutdelning för mini-tri ca 16:30 och för olympisk klass 17:00.
- 18:30 snöret dras för vuxenklasserna – service och officiell tidtagning avslutas. Cyklar ska vara uthämtade från växlingsområdet.

Parkering

Deltagare och publik delar parkeringsplats som ligger i direkt anslutning till tävlingsområdet. Parkeringen ligger på gamla grusplan. Kommer du från Riksväg 28, sväng in på väg K653 och sväng sedan höger mot Bredasjöns idrottsplats efter cirka 300 meter. Se karta (PM), skyltar och funktionärens anvisningar för att komma till parkering. Parkeringsvakter kommer att finnas på plats. Det är viktigt att följa parkeringsvakternas instruktioner och att parkera så att alla får plats, vi är många som kommer med bil. Parkering är inte tillåten vid dansbanans parkering.

Fotografering

Fotografering kommer att ske under loppet. Vi har fotografer på plats och en drönare kommer att vara i och kring växlingsområdet. Foton kommer att publiceras i Facebookgruppen *Holmsjö Triathlon* och kan komma att användas i samband med att arrangemanget marknadsförs i olika medier. Vill du

inte vara med på foto meddela detta vid registreringen eller, om bilden är publicerad, via Facebookgruppen så tar vi bort fotot.

Försäljning av mat och dryck

Vår kiosk erbjuder fika, dryck, godis och lättare mat. Det finns laktos- och glutenfria alternativ där. Söker ni större sortiment hänvisar vi er till tempobutiken samt den omtyckta pizzerian Melkers i Holmsjö.

Registrering, incheckning och pre race-möte

När du kommer till tävlingsplatsen registrerar du dig i sekretariatet på dansbanan (se schemat för din registreringstid). Där får du ditt kuvert med nummerlapp, nummerdekal till cykeln, ett armband för inträde i växlingsområde, simmössa samt ett fotledschip för tidtagning. Efter registreringen klistrar du nummerdekalen på ett väl synligt ställe på din cykel innan du checkar in den till växlingsområdet. *Endast tävlande med nummerlapp släpps in i växlingsområdet.* Kontrollanterna undersöker att du uppmärksammat kraven på utrustning (cykelhjälm som sitter korrekt på huvudet och är knäppt, fungerande broms, hjul och däck som sitter fast samt inga vassa kanter till exempel vid styrets handtag). De kontrollerar även att du respekterar tillåten utrustning (till exempel ingen elmotor och *inga tempostyren eller triathloncyklar med tempostyren på i barn- och mini-klasserna*). Om din utrustning inte godtas erbjuds du möjligheten att själv åtgärda det som felar och checka in igen. Registrera dig i god tid så att du hinner med cykelkontrollen och kommer i tid till pre race! Pre race-mötet tar cirka 15 minuter och hålls vid dansbanan (sekretariatet). Pre race för barn 0–9 år hålls på badplatsen (se schemat när ditt möte hålls). Vi går igenom banan, viktiga regler och tips samt deltagarnas frågor. Se karta över området på sista sidan av detta PM.

Du som tävlande får gärna ha dina tillhörigheter i växlingsområdet men observera att vi endast tillåter en låda/väska/kasse per deltagare. Alla dina saker måste ligga i eller vid din valda behållare, på din plats. Du har 0.5 meter utrymme på din plats.

Du måste använda simmössan som finns i kuvertet under hela simningen. Fotledschippet bärs runt vänster fotled och används under hela loppet för att tidtagning ska kunna ske. Efter loppet lämnas fotledschippet in i samband med att den tävlandes cykel hämtas ut från växlingsområdet. Det är viktigt att den tävlande har koll på fotledschippet! Om ett chip försvinner blir den tävlande skyldig att betala en ersättningsavgift à 500 kronor.

Om du inte har fyllt 15 år och ska delta i mini-tri behöver målsman söka dispens. Detta görs i sekretariatet och måste beviljas av tävlingsledaren.

Tre startgrupper i mini-tri och olympiska klassen

För att garantera en start med lagom många i vattnet samtidigt är varje klass uppdelad i tre startgrupper som startar med tre minuters intervall. Din startgrupp utmärks av olikfärgade simmössor. Du har valt startgrupp vid anmälan. Är du osäker på vilken grupp du valt får du information vid registrering om vilken startgrupp du startar i.

I den olympiska klassen kommer det att delas ut ett armband vid vändpunkten på löpbanan för att säkerställa att alla tävlingsdeltagare fullföljer hela löpningssträckan. Om inte armbandet kan uppvisas vid målgång kan detta leda till diskvalificering.

Regler som förebygger olyckor och räddar liv

Vi sätter säkerheten främst. Vi tillåter **inte** tempostyre eller -pinnar i någon form i barnklasserna och mini-tri. De sänker reaktionshastigheten vid inbromsning och pinnarna kan ge allvarliga skador vid kollision så vi vill inte ha dem där det är trångt mellan deltagarna och där inte alla har erfarenhet av draftingregeln. Regeln är ett förbud mot att cykla närmare än 12 meter bakom framförvarande cyklist. *Vi kommer inte att tillåta någon att starta i barnloppen eller mini-tri med tempostyre/-pinnar eller triathloncykel med tempostyre/-pinnar på.*

Dryck, mineraler och energi

Vatten, sportdryck (Umara) och bananbitar finns före och efter start samt i alla växlingar på alla lopp. Tanka i växlingarna! Ingen annan vätska serveras på några cykelbanor. Se till att ha med dig egen vattenflaska med vätska på cyklingen! På olympiska löpbanan finns vatten och sportdryck (Umara) vid 2,5; 5; 7,5 och 8,5 km. På mini-banan finns vatten och sportdryck (Umara) vid 1,5 km. Alla deltagare bjuds på fika (bulle och kaffe/te/vatten) efter målgång. På barnens banor serveras endast vatten i växlingsområdet.

Respektera funktionärer, vägvakter och parkeringsvakter

Tävlingsledaren Krister Fransson ansvarar tillsammans med sina områdesansvarigs för att tävlingen genomförs säkert och korrekt. Våra funktionärer, vägvakter och parkeringsvakter prioriterar din säkerhet först och strax därefter att du får en smidig och trevlig upplevelse. Lyssna noga på dem och visa dem respekt – det de säger är mycket viktigt. De vet att du är helt fokuserad på ditt lopp och gör allt de kan för att stötta och uppmuntra dig!

Vem får beträda växlingsområdet?

Växlingsområdet är till för de tävlande. *Ingen utan nummerlapp och armband släpps in, förutom funktionärer. Du måste visa din nummerlapp för att hämta ut din cykel - släng inte bort den efter loppet!*

Speciellt om barnens lopp

Barnens lopp körs på barns villkor – lek och kamratskap är viktigare än att prestera. Viktigast av allt är säkerheten. Använd ditt sunda förnuft och visa gott kamratskap mot andra barn och föräldrar. Banorna kan du se på www.holmsjotriathlon.se Vi går igenom banorna noga på tävlingsdagen. Föråkare guidar längst fram och samlar upp längst bak. Dessa regler är till för säkerhetens skull: föräldrar ansvarar för sina barn och även föräldrar måste använda cykelhjälm vid cykling. Föräldrar kör med sina barn i klassen 0–9 år. Föräldrar får gärna köra med sina barn även i klassen 10–15 år. Barn 0–9 år måste köra med grovmönstrade eller "vanliga" däck då loppet delvis går på grus. Barn 10–15 år kör på asfalt och alla sorters däck fungerar. *Tempostyren och tempopinnar är **inte** tillåtna i någon barnklass.* Loppen körs på icke-avstängda vägar och cykling sker längs vändbanor. Det kommer att finnas mötande cyklisterna så därför är det mycket viktigt att hålla till höger. Våra vägvakter informerar trafikanter på vägarna och stoppar trafiken om fara uppstår.

Ditt ansvar att känna till tävlingsreglerna

Alla tävlande måste känna till tävlingsreglerna. De finns i Svenska Triathlonförbundets tävlingsreglemente som du finner här: www.svensktriathlon.org. Att inte känna till dem kan utgöra en säkerhetsrisk och kan resultera i diskvalificering. Kort sammanfattat kan du köra motionsklasserna om du kan trafikreglerna och klarar av att lyssna på pre race och funktionärer under loppet. Eftersom det är svårt att lyssna när man tävlar är det viktigt att du läser igenom reglerna på hemsidan i förväg – det hjälper dig att minnas dem när det är skarpt läge.

Försäkring

I Holmsjö triathlon finns fyra motionsklasser: Barn 0–9 år, barn 10–15 år, mini-tri och olympisk. Alla som vill motionera, kan trafikregler och är friska kan delta. Barn tävlar inte. De kör utan press, på sina villkor, och alla får medalj. Vuxna tävlar mot sig själva och mot sina medmotionärer inom sin klass: kvinnor eller män. Vår tävling är sanktionerad av Svenska triathlonförbundet. Arrangören, Sillhövda AIK, är medlem i förbundet och förbundet har i sin tur kontrollerat att arrangemanget uppfyller deras reglemente. Samtliga deltagare från Sverige, och från de länder som Sverige har försäkringsöverenskommelser med, är grundförsäkrade genom förbundet under loppet. Din privata olycksfallsförsäkring gäller utöver grundförsäkringen.

Vad gäller om våtdräkt och simmössa?

Det är frivilligt att använda våtdräkt och det är tillåtet i alla motionsklasser oberoende av vattnets temperatur. En vecka innan tävlingsdagen var temperaturen 22.5 grader i vattnet. Vi simmar i sjön Bredasjön. Via länken kan ni följa vattentemperaturen service.karlskrona.se. Alla måste använda den simmössa som delats ut vid registreringen. Det är inte tillåtet att använda fotklädnad eller handskar i någon form under simningen.

Hur frisk måste jag vara?

Du ansvarar själv för att avgöra att din kondition tillåter dig att genomföra det lopp du siktar på. Du ansvarar själv för din fysiska status och ditt träningsstillstånd. Du får vidare inte starta om du är "lite skadad" eller "halvskadad" eller om du har en infektion i kroppen. Har du en sjukdom vi bör känna till är det bra om du meddelar oss på info@holmsjotriathlon.se

Vad menas med att tävla på eget ansvar?

Du har eget ansvar för att avgöra om du bör delta eller ej och om du behöver be om hjälp/avbryta/pausa eller ej. Du har eget ansvar för att din utrustning fungerar och uppfyller kraven. Du har eget ansvar för din försäkring. Du har eget ansvar att läsa igenom reglerna, och att agera efter dem och efter vanliga trafikregler. Var uppmärksam på vägbanan – det kan finnas exempelvis hål från tjälskott i vägen.

Om jag känner mig dålig längs vägen?

Längs simbanan kan du när som helst tillkalla en av våra båtar, som håller ungefär 150 meters mellanrum, och hänga dig i en livboj för att vila. Du kan även ställa dig på botten nära en strand längs banan. Skulle du behöva förflytta dig framåt längs banan med hjälp av båt, botten eller flythjälp blir du diskvalificerad och omhändertagen av vårt sjukvårdsteam. Längs cykelbanan kan du ta hjälp av våra MC-burna funktionärer eller vägvakter om du behöver hjälp. Tar du emot hjälp med utrustningen blir du diskvalificerad. Tar du emot hjälp av vårt sjukvårdsteam blir du omhändertagen och avbryter tävlingen. Längs löpbanan kan du kontakta en av våra cykelburna funktionärer eller vägvakter för hjälp.

Vad menas med att känna till trafikregler?

Den viktigaste regeln att tillämpa på ett säkert sätt är högerregeln, tätt följd av regler för väjningsplikt och för hänsyn i trafiken. Glöm inte att väjningsplikt och stopptecken gäller även för deltagare i ett lopp! Det är en dålig idé att cykla i bredd till vardags och ännu sämre när du har tävlingsfokus. Deltagare som ej känner till trafikregler får endast delta i målsmans sällskap, och hänvisas då till barnloppet eller mini-tri. Är du osäker, kontrollera din kompetens på Trafikverkets hemsida www.transportstyrelsen.se/trafikregler

Hur lång tid har jag på mig?

I den olympiska klassen har du maxtid 4 timmar och 25 minuter. I mini-tri har du maxtid 3 timmar och 25 minuter. Under denna tid finns service på banor och i växlingsområdet. Tävlingen avslutas 18:30.

Vad måste jag göra?

- Ha en cykelhjälm i gott skick, med hakrem och CE-märkning. Hakremmen ska vara så spänd att du får in två fingrar mellan hakan och remmen, inte mer.
- Ha en cykel med fungerande bromsar.
- Ha en cykel utan vassa utstickande delar, till exempel vid styrets handtag.
- Ha en cykel som drivs enbart med människokraft (ej elcykel).
- Använda den simmössa du fått vid registreringen.
- Respektera andras utrymme och inte simma, springa eller cykla på dem.
- Cykla enligt trafikreglerna (inte i bredd). Vid pre race-mötet måste du se till att du förstått draftingregeln (se nedan). Fråga om du är osäker!
- Du måste ha på dig din nummerlapp under hela cykel- och löpbanan, samt fotledschip under hela loppet.
- Bära nummerlappen på ryggen/baksida under cyklingen och på bröstet/framsidan under löpningen. Använd racebelt eller flytta lappen i växlingen.
- Agera sportsligt: hindra inte andra och höj gärna andras energi genom en bekräftande och positiv attityd.

Vad får jag inte göra?

- Du får inte agera osportsligt gentemot medtävlande, funktionärer eller publik.
- Du får inte vara dopad. Vid tvekan om din medicin/ditt hälsotillskott räknas som doping, kolla i WADA:s dopinglista eller Röd-gröna listan på Antidoping Sveriges webbplats: (www.antidoping.se/roed-groena-listan).
- Du får inte skräpa ner med till exempel omslagspapper, muggar eller bananskal.
- Du får inte använda fotklädnad eller handskar vid simningen.
- Du får inte ta kortare vägar än banbeskrivningen anger.
- Du får inte klippa eller vika upp nummerlappen så att dess utseende ändras.
- Du får inte ha tempopinnar på din cykel, eller triathloncykel med tempopinnar, i barnklasserna eller mini-tri.
- Du får inte ta cykeln ur stället utan att ha knäppt hjälmen. Knäpp hjälmen innan du tar din cykel – sedan är händerna upptagna.
- Du får inte cykla före startstrecket/mountline eller efter det vid växling! Gå till fots i växlingsområdet!
- Du får inte cykla bredvid någon eller på rulle – utöva drafting. I mini-tri och olympisk måste du hålla 12 meters avstånd till framförvarande cykel. Blir du omcyklad, sakta genast ner tills den omkörande cyklisten är ca 12 meter framför dig. Den som blir omcyklad har alltså ansvaret att släppa förbi den andre i det ögonblick man blir omkörd.
- Du får inte cykla eller springa med bar överkropp.
- Du får inte vara helt naken (till exempel vid ombyte). Omklädningsrum finns.

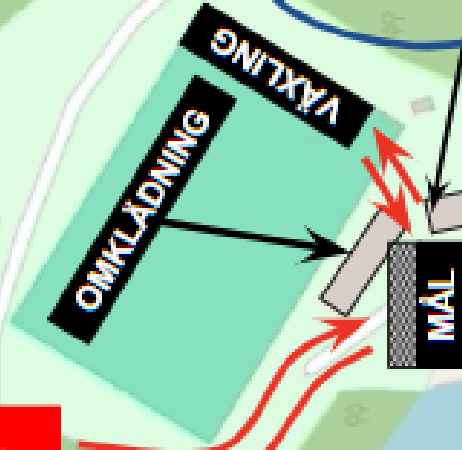
Varmt välkomna till start på lördag! Vi ser fram emot en härlig dag.

HOLMSJÖ TRIATHLON



VÄXLINGSOMRÅDE FÖR
OLYMPISK KLASS OCH
MINI-TRI

VÄNDPUNKT
LÖPNING



WC
KIOSK

SEKRETARIAT



INFART
PARKERING



Holmsjövägen