

# Mörkö triathlon 27 aug 2016

Välkommen till årets triathlon på den vackra ön Mörkö, vid Skanssundet. I detta PM hittar du informationen inför tävlingen. PM:et kommer att uppdateras allteftersom detaljerna blir klara.

## Före:

### Startkit

Startkit innehåller nummerlapp, t-shirt, badmössa och en goodiebag (för de som anmält sig innan sista anmälningsdag). Detta hämtas ut vid startområdet mellan kl 11-13. Badmössan som är numrerad ska du använda under simningen. Nummerlappen ska fästas på bröstet på det plagg som används under cykel- och löpmomentet (fäst-anordning ordnar du själv).

### Kommunikation och parkering

Buss 785 går från Södertälje mot Mörkö, hållplatsen är Skanssundet. Buss 727 går från Tumba station till Hörningsnäs. Se SL's hemsida för busstider. Begränsad parkering finns vi tävlingsområdet. Större parkering finns ca 1 km från området. Båda parkeringarna är avgiftsbelagda parkeringar, kontanter (mynt) krävs.

### Väskförvaring

Varje tävlande har sin egen plats på tävlingsområdet. Tävlingsområdet får endast beträdas av tävlande och funktionärer.

### Tidtagning

Tidtagning är under upphandling.

### Toalett

Toalett finns på plats innanför tävlingsområdet.

### Starttid

Beroende på antal anmälda kommer vi eventuellt ha två starttider mellan 14-14.30.

### Uppvärmning

Gemensam uppvärmning av vår gymnastiksektion sker ca 20 min innan start.

## **Servering**

Vid tävlingsområdet finns en lättare servering, på Skansholmens camping finns butik, restaurang och bistro.

## **Under loppet**

### **Banan**

Vi simmar 750 meter moturs i hamnen på Skansholmen, banan är utmärkt med bojar. Under simningen finns två följebåtar samt dykare. Skulle nödsituation uppstå i vattnen, avbryts tävlingen och alla deltagare hjälper till i nödsituationen. Våtdräkt är tillåten.

Cykelsträckan är 2 mil. Växling från simning till cykel sker i tävlingsområdet. Vi cyklar 1 mil söderut på Mörkö. Hela sträckan är på asfalt. Vändning sker på angiven plats och vi cyklar tillbaka på samma sträcka.

Löpning 5 km. Växling till från cykling till löpning sker på tävlingsområdet. Löpningen går genom Hörningsholms gods. Sträckan har både asfalt och grus.

Tänk på att vi använder oss av trafikerade vägar, håll uppsikt för fordon. Vi kommer att ha funktionärer som stoppar trafik där det behövs. Men för din säkerhet, ha även egen koll.

### **Vätskestationer**

Under löpningen har vi vätskekontroller (saft/vatten).

### **Musik i öronen**

Eftersom vi använder oss av trafikerad väg, är det av säkerhetsskäl vi inte rekommenderar att använda hörlurar, då det kan vara svårt att uppfatta trafikens ljud.

### **Brutet lopp**

Om du måste bryta loppet under simningen, så kallar du på någon av funktionärerna i båtarna. Under cykelloppet kommer det att finnas en bil som patrullerar sträckan. Stanna på din plats och invänta bilen och kalla på den. Under löpningens meddelar du någon av funktionärerna som finns längs banan.

### **Publik**

Vid tävlingsområdet finns angiven plats för publik. Utefter cykelbanan gäller vanliga trafikregler för fotgängare om man vill stå som publik. Löpsträckan kan publik endast stå i utanför Hörningsholms gods område.

## **Efter målgång**

### **Målgång**

Målgång sker vid tävlingsområdet. Där kommer det att finnas dricka/vatten och banan för de tävlande.

Medalj delas ut till varje deltagare.

Vinnarceremonin för första dam, herr och lag hålls på tävlingsområdet inom rimlig tid, meddelas på plats.

### **Ombyte och dusch**

På tävlingsområdet finns ingen möjlighet till ombyte eller dusch. Skansholmens camping har duschutrymmen som kan användas. Dock krävs betalning för duschen.

### **Resultat**

Resultatet kommer sedan att publiceras på [morkotriathlon.se](http://morkotriathlon.se) och [holomorkoif.se](http://holomorkoif.se).

### **Sjukvård**

Sjukvårdare finns på plats för hjälp.