



Kraftprovet

PM inför Kraftprovet på Uskavigården 8 juli 2006

Kraftprovet är en triathlontävling som är sanktionerad av Triathlonförbundet. Tävligen går av stapeln i ett av Bergslagens mest fantastiska naturområden - och är öppen för kvinnor och män minst fyllda 15 år. Start, växlingsområde och mål är beläget vi Uskavigården -15 km norr om Nora.

Anmälan

Anmäler dig gör du genom att betala in 275 kronor på pg 26 20 13-6.

Namn, adress, personnummer skall anges på talongen. Ange även om deltagande sker i den mixade lagtävlingen och i så fall vilka personer som ingår i laget. Glöm inte lagnamnet.

I och med att du anmält dig till Kraftprovet godkänner du att ditt namn registreras digitalt i start och resultatlistan, samt att bilder från tävlingsdagen får läggas på vår hemsida.

Resultatlistan kommer att bl.a. publiceras på vår hemsida. Max. antal deltagare 150 personer.

Efteranmälan

Efteranmälan (fr. 16 juni) kan göras ända fram till tävlingsdagen klockan 12.30 mot en tilläggsavgift på 50 kr.

Klassindelning

I årets upplaga finns två klasser **Motionsklass kvinnor** och **Motionsklass män**.

Parallellt med dessa kan du tillsammans med två andra deltagare bilda ett mixat lag och delta i lagtävlingen. Lagdeltagarnas tider summeras efter målgång. Lagen skall vara mixade och anmälda senast klockan 12.30 tävlingsdagen.

Incheckning

Incheckning (och efteranmälningar) sker i sekretariatet vid tävlingsområdet på Uskavigården mellan klockan 09.00 – 12.30 tävlingsdagen.

Namnbyte

Om redan anmäld deltagare vill överlåta sin plats till någon annan tas en extra avgift ut på 50 kronor. Ange namn och personnummer på båda deltagarna. Underskrift bifogas av den som överlåter sin plats.

Återbetalning av startavgift

Mot uppvisande av läkarintyg återbetalas 50 % av startavgiften.

Inställt arrangemang

Tävlingsledningen förbehåller sig rätten att, vid särskilda skäl, ställa in tävlingen, vilket i så fall meddelas de tävlande senast tre veckor före tävlingsdagen.

Tävlingsområdet

Start, mål och växlingsområdet är beläget på Uskavigården 15 km norr om Nora. Vägvisning finns från Nora och RV 50 vid Fanthyttan. Ring Uskavigården för ytterligare vägbeskrivning om så behövs tfn 0587-33 00 25.

Eftersom starten målgången och växlingarna sker på samma område är tävlingen mycket överskådlig för publiken.

Nummerlappar

För simningen skriver vi ditt nummer på vänster överarm vid incheckningen. Dessutom ska den söta lilla nummerade badmössan bäras under simningen. Den stora nummerlapp du får i startkuvertet skall fästas på **brösten** vid cykling och löpning (**ej simmomentet**). Den inplastade nummerlappen fäster du med tillhörande buntband framtill på cykeln.

Växlingsområdet

Varje deltagare får en tilldelad plats i växlingsområdet (startnumret gäller). Där placerar du din cykel och övrig utrustning som skall användas i loppet. Viktigt att komma ihåg är att man skall ta det lugnt i växlingsområdet och undvika att springa just där. Tänk på olycksrisken.

Start

Starten går klockan 14.00 på tävlingsdagen. Samling i den väl markerade startfällan senast klockan 13.45. Någon minut innan den gemensamma starten släpps samtliga deltagare i vattnet i väntan på att startskottet ljuder.

Banorna

Simning

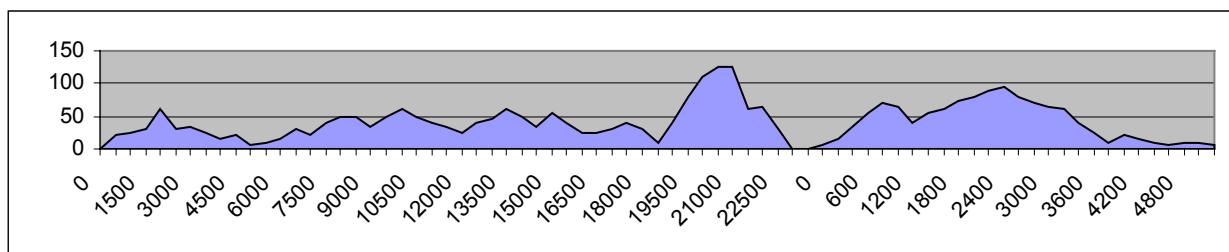
Banan är i form av en triangel och mäter 500 meter. Markeras med väl synliga bojar. Följebåtar med observatörer och dykare finns runt hela banan.

Cykling

Cyklingen som följer har varierande underlag på asfalt, grusväg, skogsväg och skogsstig. Banan som mäter 23 km är vackert belägen bland annat runt sjön Usken och i skogarna kring Lejakärret.

Löpning

Terränglöpningen mäter 5200 meter och har även den varierat underlag. Var försiktig med var du sätter fötterna så att alla fotleder och ben är hela till upploppet. På banprofilen nedan kan du se de två avslutande momentens höjdprofil i årets Kraftprov, cykling och löpning. Höjden är antal meter över Usken och på den långsgående axeln ser du antal meter banorna är.



Regler

Kraftprovet är sanktionerat av Triathlonförbundet därav gäller deras regler. Vi vill särskilt uppmärksamma dig på att:

- Cykelhjälm är obligatoriskt
- Ingen egen följebil eller lagning utefter banan
- 10 meters regel, det vill säga man får inte ligga på rulle.

Försäkring

Alla som deltar innefattas av Triathlonförbundets olycksfallsförsäkring.

Priser

Första kvinna och första man över mållinjen erhåller Kraftprovets vandringspris. I övrigt lottas nyttopriser ut på startnumret. Kolla vid målgång om du vunnit. Priserna kan hämtas vid sekretariatet. Det lag som segrar i lagtävlingen får Uskavigårdens specialpris! Prisutdelning sker när alla kommit i mål och tiderna är registrerade och sammanställda.

Diplom

Ditt diplom finns att hämta i sekretariatet en stund efter målgång.

Service

Vätskekontroller finns utmed banan, efter ca 10 km cykel. På löparbanan efter ca 800 och 2600 meter. Vid växlingsområdet finns möjlighet att fylla på vätskebalansen både före, under och efter loppet. Viktigt med vätska! Skulle du råka ut för någon skada finns personal ute efter banan som kan hjälpa till med mindre blesyrer eller kalla på ytterligare hjälp i form av ambulans eller läkare som finns vid tävlingsområdet.

Om du mot förmodan måste bryta skall du lämna nummerlappen till närmsta funktionär och vi hjälper dig med transporten till tävlingsområdet, om du önskar.

Ömmande muskler kan du få behandlade av våra utbildade massörer.

Utrustning

Du får själv stå för utrustningen som behövs för detta lopp, simbyxor, cykel, hjälm skor etc.

Cykelservice

På tävlingsområdet finns Norra Cykel och Motor, Örebro på plats för att bland annat hjälpa dig med t.ex. verktyg eller ge goda råd. Meka får du klara av på egen hand.

Naturligtvis har du möjlighet att köpa reservdelar och nödvändiga tillbehör.

Servering

Som tävlande får du efter loppet mat i mattältet (inte restaurangen).

I övrigt finns glass, hamburgare, dagens rätt, fika mm att köpa på Uskavigården.

Logi

På Uskavigården finns möjlighet att hyra stuga/rum eller ställa upp egen husvagn / tält på gårdens camping. Kontakta Uskavigårdens reception tfn 0587-33 00 25.

Mer information

Skicka e-post till kraftprovet@yahoo.se eller ring Uskavigården tfn 0587-33 00 25 så skall vi försöka räta ut eventuella frågetecken.

Återigen varmt välkommen till en av sommarens höjdpunkter!

Vi ses på Uskavi!

Tävlingsledningen