



NORGES
TRIATLONFORBUND

19  85

RACE BRIEF

14. august 2020



Coastman Norway

- 
- Vi ønsker dere velkommen til Coastman i vakre Øygarden:
 - Fulldistanse triatlon
 - Halvdistanse triatlon + relay
 - Olympisk distanse
 - NM 70.3



Hvem står bak Coastman?

- Ågotnes Triathlonklubb
- Stiftet 2009
- Ca. 40 medlemmer
- Medlem NIF og Norsk Triathlonforbund
- Pådriverne AS
- Eventselskap, stiftet 2015
- Vi er selv triatleter med organisasjons- og næringslivserfaring





Innhold

- Stevneledelse
- Konkurransen jury
- Tidsskjema
- NM regler
- Covid 19
- Innsjekk og prosedyrer
- Race Manual
- Beredskapsplan
- Viktige nummer



Stevneledelse

- Teknisk Delegat: Karen S.H.Sørensen
- Hoveddommer: Kommer på endelig plan
- Stevneleder: Bjarte Hetlevik
- Gjester: Frank Pedersen, NTF



Konkurransejury

- Karen S.H.Hesselberg, Leder
- Frank Pedersen, NTF
- Bjarte Hetlevik, stevneleder



Tidsskjema

- Fulldistanse triatlon:
30.08 0602 – 0700 sykkel / utstyrsinsjekking på Tjeldstø
Skolen åpner kl 0602
Det offisielle bildet blir tatt kl. 07.25!!
Start 0730
- NM / Halvdistanse / Olympisk triatlon og relay:
30.08 0900 – 1130 sykkel / utstyrsinsjekking på Tjeldstø
1130 alle innsjekket og klar til løp.
Det offisielle bildet blir tatt kl. 11.50!!
NM, start kl. 12.00
Coastman 70,3 start kl. 12.10
Olympisk, start kl. 12.20



NM regler

- Husk at for utøver påmeldt NM må du være medlem i klubb tilknyttet NTF
- Ved deltaking i NM er det krav om klubbdrakt eller nøytral drakt
- Godkjente klubbdrakter:
 - <https://www.triatlonforbundet.no/media/2669/godkjente-klubbdrakter-04-august-2020.pdf>
- Husk at du må ha gyldig betalt helårslisens for å delta i NM
- Det blir ikke medaljeseremoni i år. Det vil bli organisert individuell avhenting av medalje. NTF står for dette



Covid 19 tilpasninger for 2020

- Pre race meeting 29.08 utgår og erstattes av foreløpig race brief manual
- Endelig race brief manual blir lagt ut 22.08
- Forbundet sitt Covid 19 reglement er vedlagt
- Tilpasninger for Covid 19 i 2020 arrangementet er beskrevet for arena, svøm, sykkel og løp i de påfølgende avsnitt
- Vi ber alle deltagere å lese godt gjennom denne manualen og bruke tiden frem mot start til å stille oss spørsmål om ting dere måtte være usikker på
- Det er utøver sitt ansvar å gjøre seg kjent med løyper, vær bevisst på dette i år siden det ikke er tilgang til å kjøre pre race meeting
- Se for øvrig NTF sin smittevern veileder:
 - <https://www.triatlonforbundet.no/norges-triatlonforbund/nyheter/nyheter-2020/veileder-covid-19-paa-triatlonarrangementer/>
 - <https://www.triatlonforbundet.no/media/2646/korona-veileder-for-arrangoerer-190620.pdf>



Før start, Covid 19 tilpasninger

- All utstysjekk gjennomføres visuelt. Funksjonærer skal ikke berøre utøverens utstyr
- Hvis det kreves fysisk sjekk, skal funksjonær ha desinfeksjonsmiddel tilgjengelig slik at utøveren kan tørke av utstyr
- Sekretariatet blir utendørs. Utøver viser legitimasjon eller helårslisens til arrangør og deltager får da sitt startnummer og tar posen sin selv



T1/T2, skifteklapper

- Hver utøver må i 2020 ha med egen skifteklappe (plastklappe med lokk) se bilde
- Nummer skal limes på denne kassen
- Alt av klær / utstyr som utøver skal bruke skal være i skifteklappe





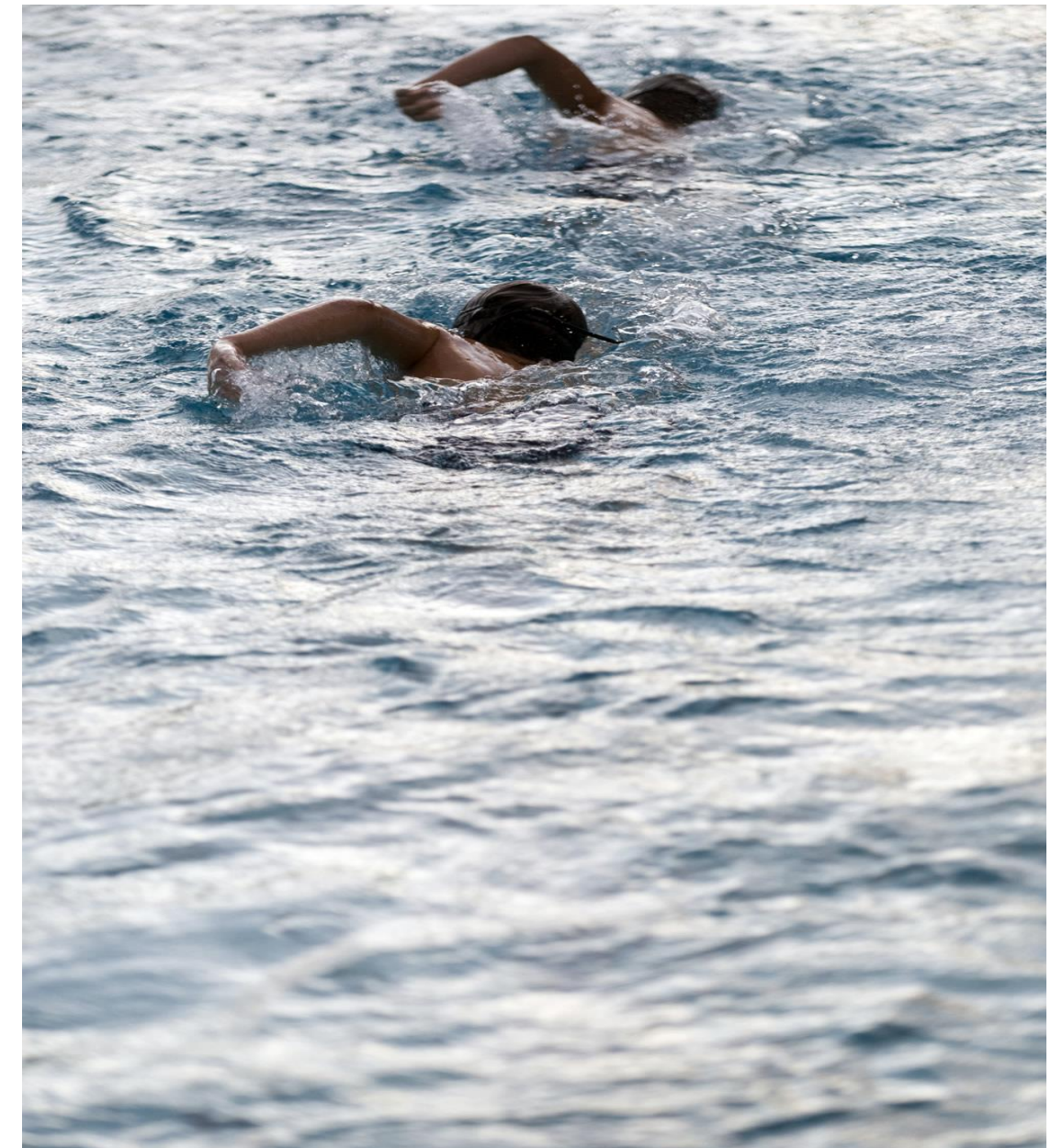
Innsjekk og prosedyrer

- Vi ber om at du setter deg inn i NTF konkurranseregler, Race Manual og Beredskapsplan
- Husk sykkel og hjelmsjekk før du går til vannet
- Utdelt badehette er påbudt. Det er tillatt med ekstra badehette under
- Timing chip skal være på venstre ankel
- 10 minutt før start vær klar på svaberg til å gå i vannet
- Starten går med signal i horn.



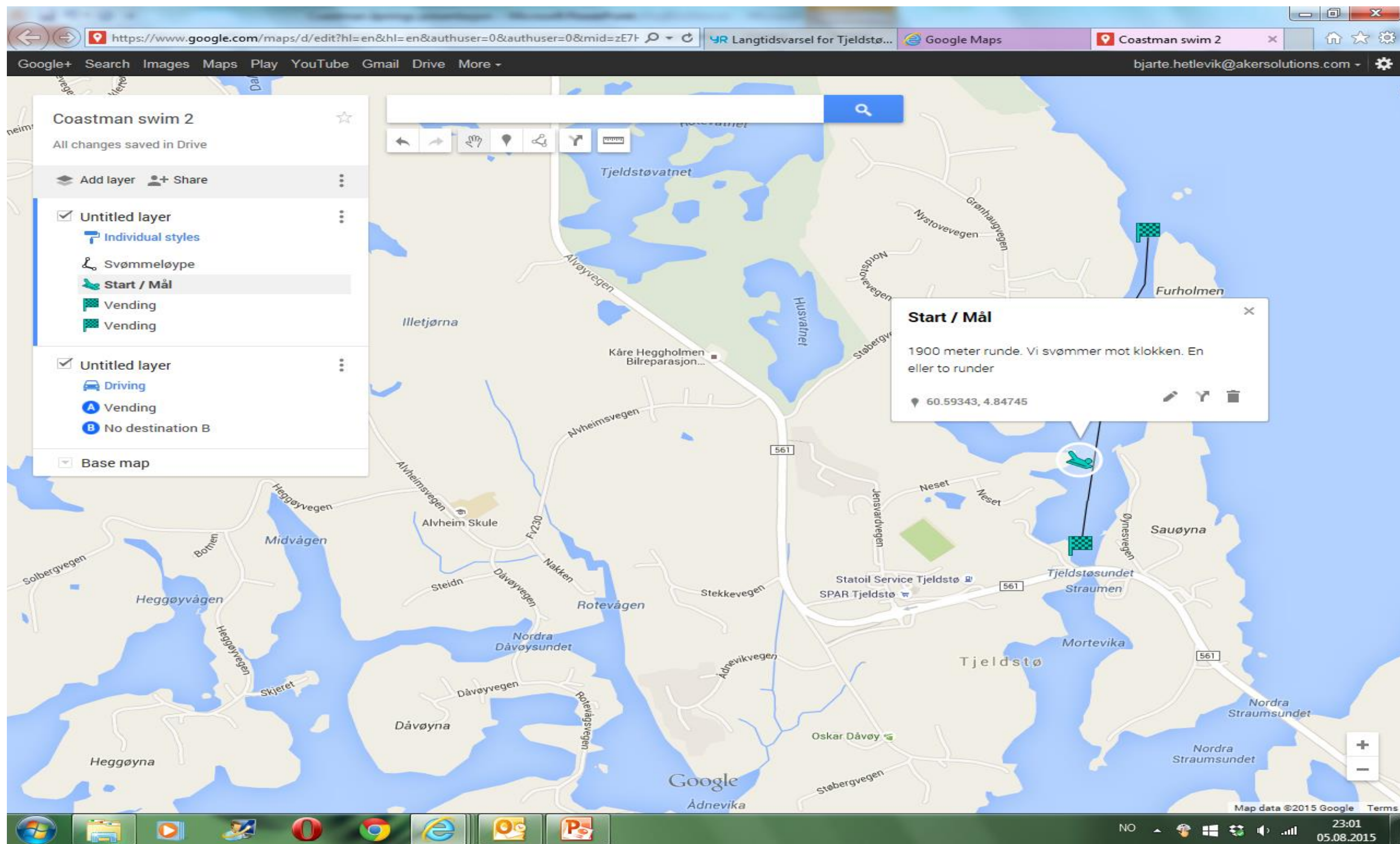
Løypen – del 1 Svømming

- Totalt 3,8 km / 1,9 km / 1.5 km
- Sted Tjeldstø Havn
- Start og innkomst ved enden av veien nedenfor Tjeldstø Barneskole
- Start 0730 / 1200 / 1210 / 1220
Senest i vannet 5 min før
- Alle skal ha på offisielle svømmehette
- Løypen er en runde på 1900 meter.
Olympisk svømmer avkortet runde
- Vi svømmer på høyre side av blåsene, mot klokken
- Svømmeruten ligger i sin helhet i havnebassenget.
- Området er meget godt egnet for svømming og skjermet for bølger og vind





Svømmeløypen





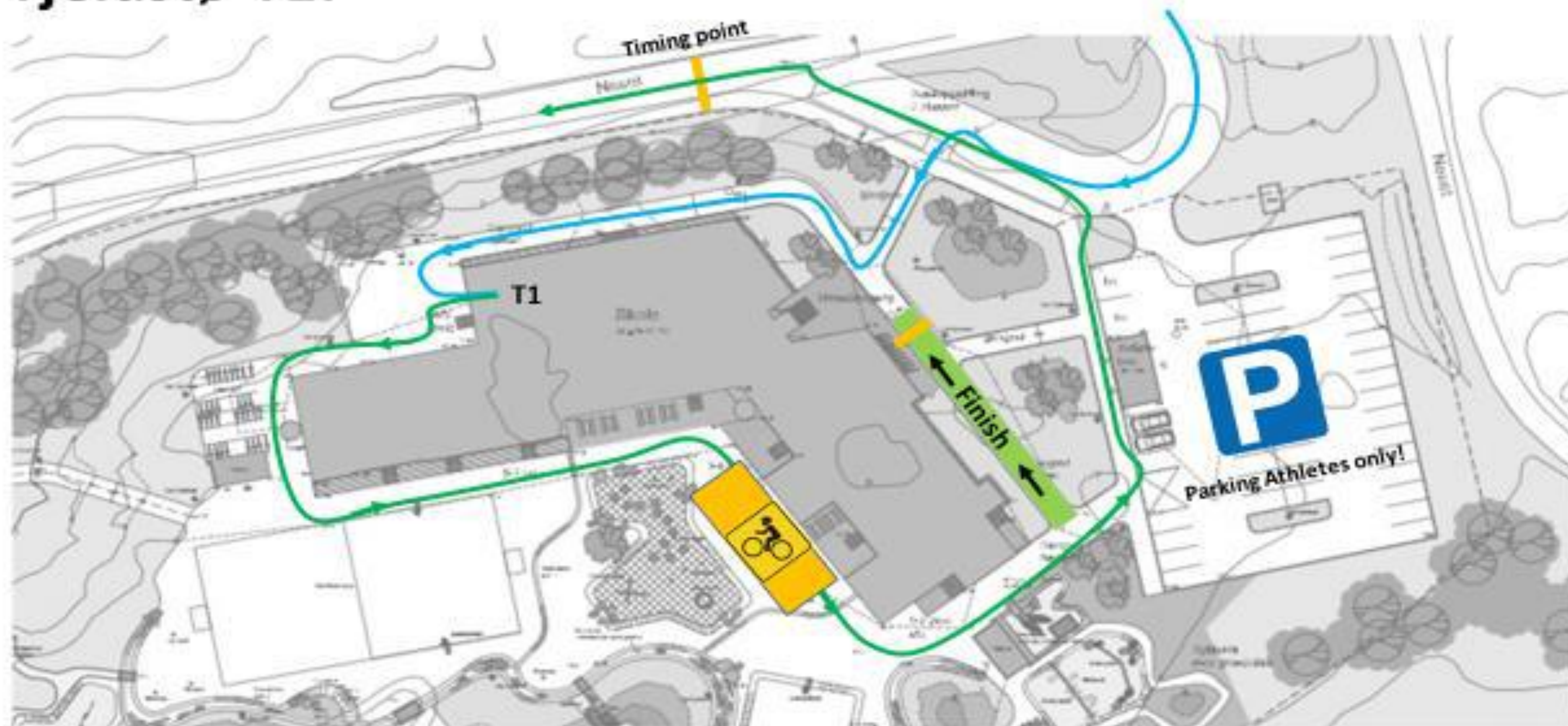
T1 –Svøm - Sykkel

- Løp i markert område fra sjøen til skolen
 - Plastkasser står etter nummer ved skolebygning
 - Skifte er ved plastkasse. Hver deltager har ca 2 meter bytteplass. Husk hjelm skal ligge i kasse
 - Det er ikke tilgang på garderobe pga Covid 19
 - Løp i markert område til sykkelparkering
 - Syklene står etter nummer
 - Sykkelen skal trilles til du passerer planken ut av T1
 - Husk å ta på hjelm
-
- Relay
 - De som deltar med lag står ved sykkelen, sykkelen står i stativet på T1 til de får klapp på skulderen av løperen. Dersom en tar 2 etapper selv er det vanlig prosedyre.
 - Husk å få brikken!!



Skiftesonen

Tjeldstø T1:





Start nummer / timing

- Startnummer plasseres bak på ryggen under sykkletappen og fremme på magen under løpetappen
- Brikke som er utdelt festes rundt venstre ankel og beholdes på under hele løpet. Vedrørende lag; De har en brikke den må leveres til ny utøver i T1 og T2, festes på ankelen
- Brikken leveres inn ved avhenting av sykkel



Løypen del 2 - Sykkeletappen



Veien vil være åpen for trafikk

Tenk sikkerhet!!!!

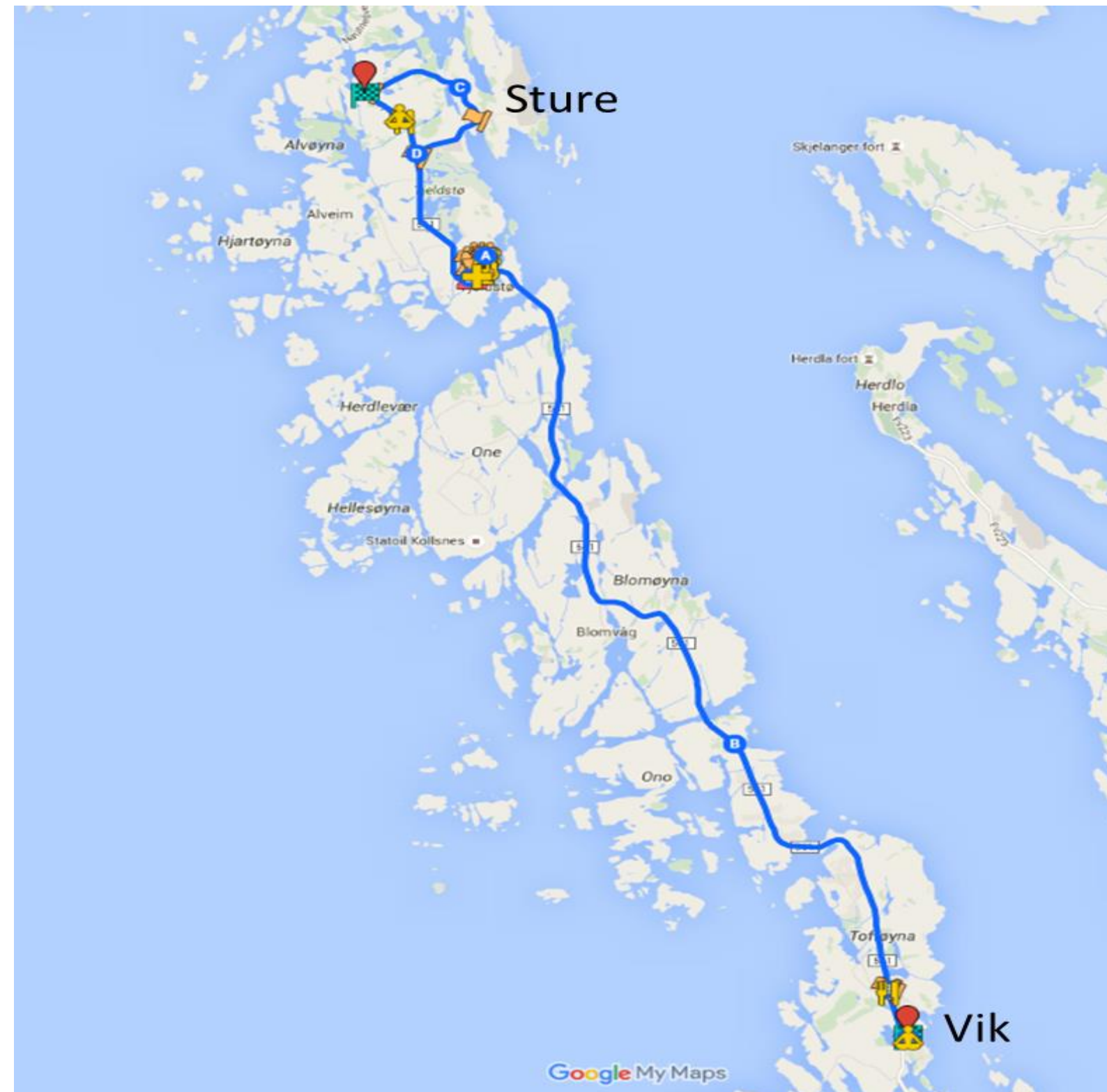


Løypen del 2 - Sykkeletappen

- Totalt 180 km / 90 / 45km
- Kjør 600 meter fra T1 til rundkjøring, ta så til høyre, du er nå inne i runden
- Sykles i en sløyfe som kjøres 4 / 2 / 1ganger
- Vending i nord «rundt» Stureanlegget, Fv 231.
- Vending i syd over broen til Vik slik at deltagerne ikke må krysse veien. Her er også langestasjon og penaltybox
- Det er stasjonærvakt med Politi myndighet på begge vendingene. Vi ber dere senke farten ved vending på Sture. Dere kommer der inn i et kryss med 90 grader sving til venstre. Se etter signal fra vakt på at veien er klar
- Drafting ikke tillat, 5 min penalty på vending Vik om så er
- Etter 4/2/1 runder, sving av til høyre i rundkjøring på Tjeldstø og trill tilbake til T2 (samme som T1)
- Du skal av sykkelen når du passerer planken inn til T2
- Toalett står ved busslomme på Skjold rett etter vending i nord

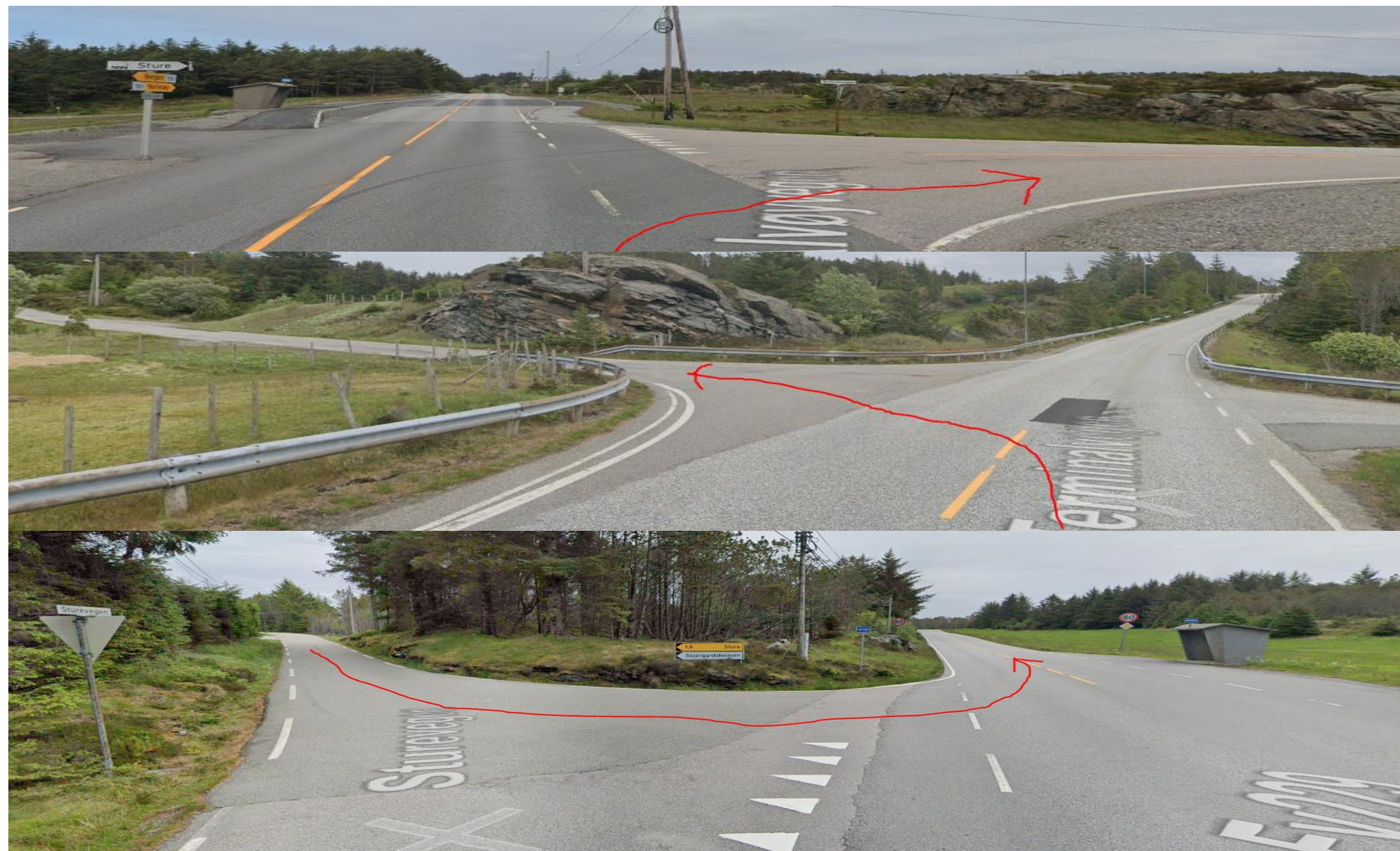


Sykkeletappen





Sykkeletappen info, vending nord



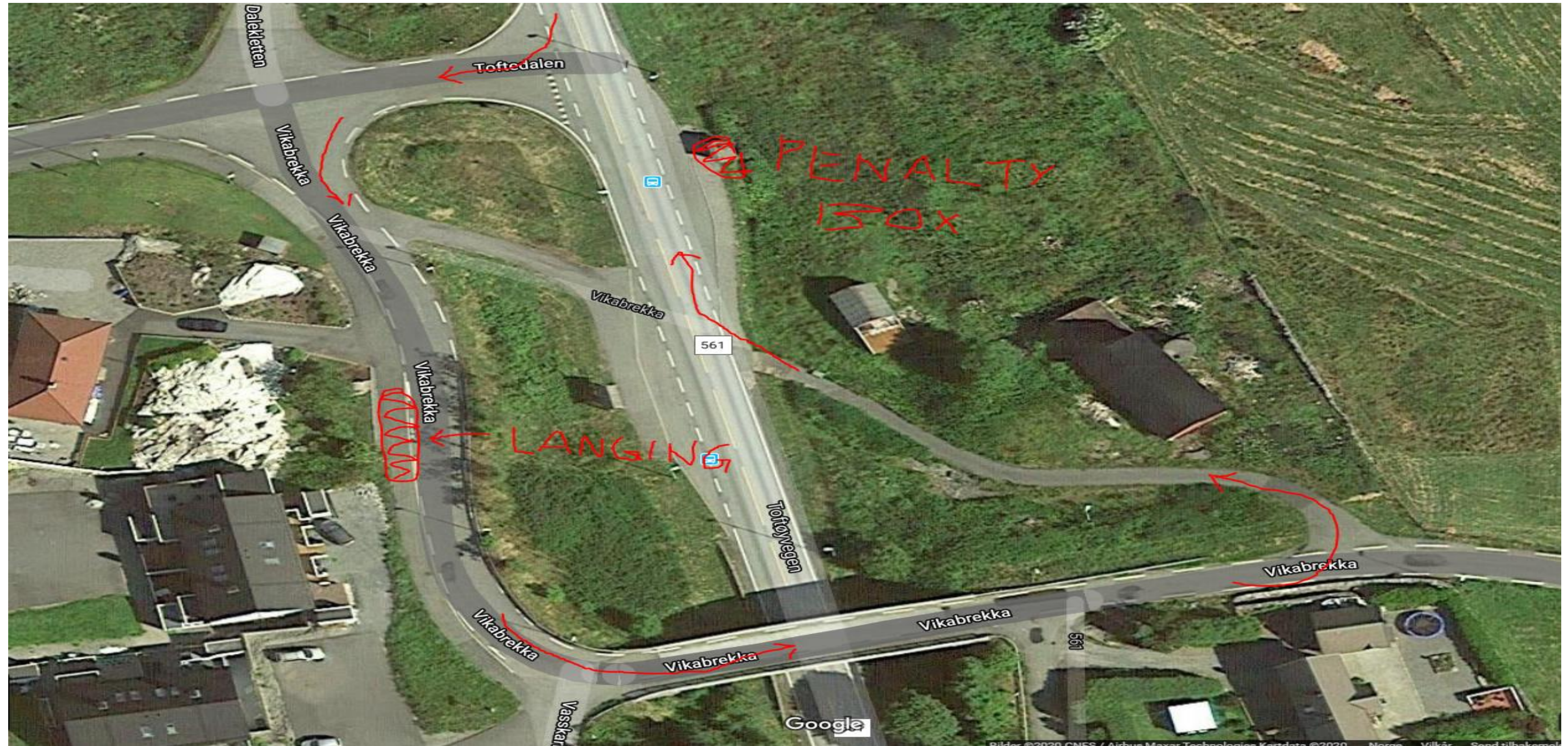
1. Avkjørsel Tjeldstø marka 5 km før vending. Sving høyre. Det er også skilt + vakt

2. Avkjørsel Sture 2,5 km før vending. Sving venstre. Det er også skilt + vakt

3. Vending nord. Sving venstre. Det er også skilt + stasjonærvakt med politimyndighet



Sykkeletappen info, vending sør





Løypen del 2 – Sykkeletappen, Langing

- Drikkestasjon ved vending på Vik
- Privat langing er ikke tillatt i 2020
- Ferdig porsjonert drikke står på langbord. Det blir Covid-sikker langing
- Vann
- Squeezy sports drikk
- Squeezy barer
- Banan
- Flasker skal kastes i forkant av drikkestasjonene





Straffeboks

Straffeboks er i Busskur ved vending Vik

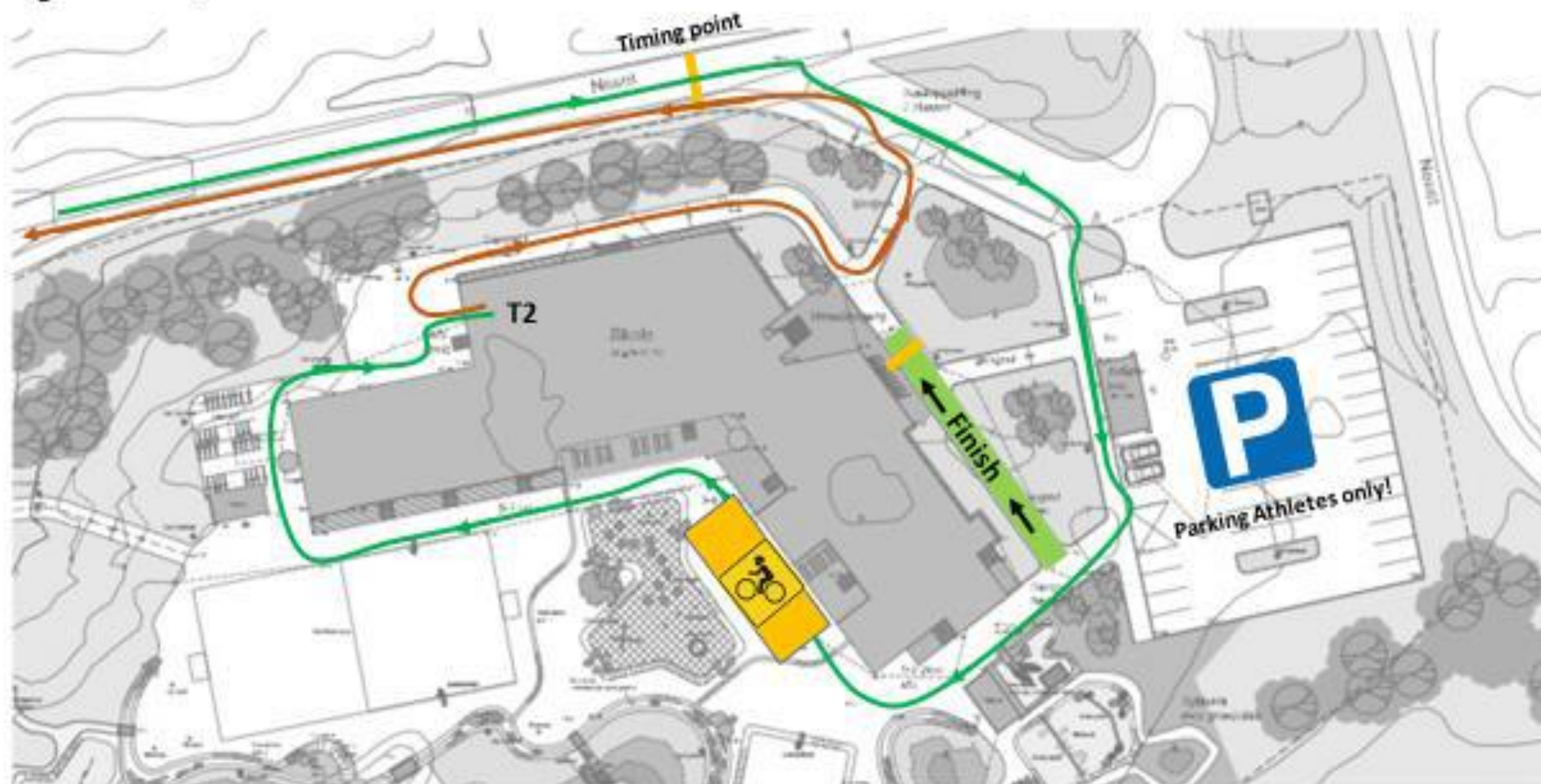
Drafting er ikke tillatt

Ved brudd på drafigreglene er det 5 min tidsstraff som gjelder



Skiftesonen

Tjeldstø T2:





T2 –Sykling - Løping

- Gå av sykkel før planken
- Sett sykkel på plass på samme sted som hentet
- Løp tilbake til plastkasse
- Legg sykkelklær i plastkasse, bytt til løpeklær
- Løp i markert område til start løpeetappen

- Relay
- Når sykling avsluttet, kryss planken, sett sykkel på plass, gi løper klapp på skulderen. Dersom 2 etapper selv er det vanlig prosedyre
- Husk å få brikken!!



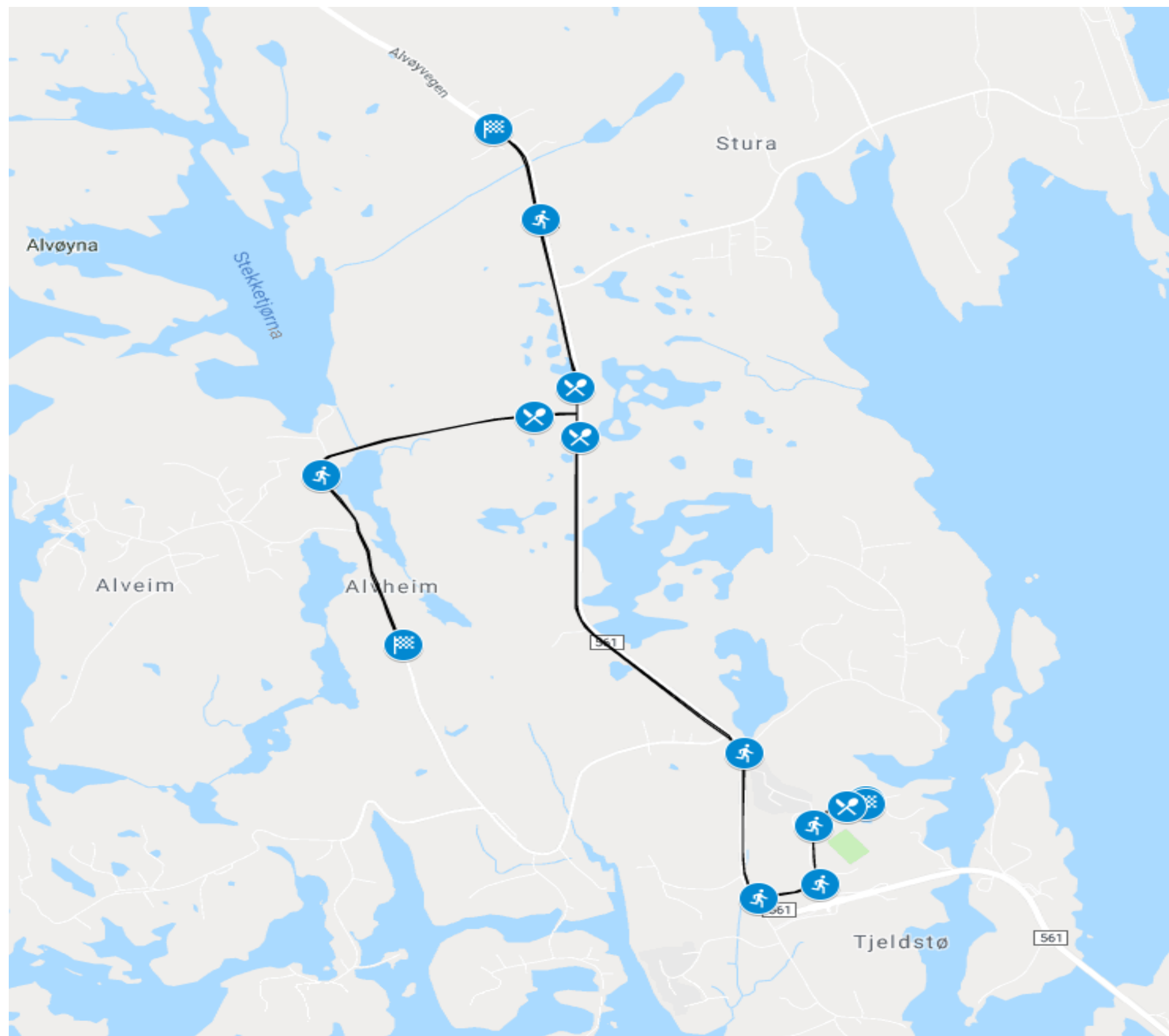
Løypen del 3 - Løpeetappen

- Totalt 42/ 21 /10,5km
- Du løper 1/2/4 runder Tjeldstø – Skjold – Alvheim - Tjeldstø
- Delvis på vei og gangsti
- Følg CMTRI merkene i veibanen
- Du løper på høyre side side av vei/gangvei
- Det er drikkestasjoner ca hver 3 km
- Ikke løp direkte bak hverandre eller side ved side





Løypen del 3 - Løpeetappen





Løypen del 3 – Løpeetappen, Mat og drikke

- Det er drikkestasjoner ca hver 3 km
- Vann
- Squeezy sports drikk
- Squeezy barer
- Cola
- Banan
- Flasker skal kastes i forkant av drikkestasjonene





Målområde



- Tjeldstø skole
- Oppløpsside
- Finisher area,
- Speaker
- Matservering
- Tidsrom 10:00 – 22:00
- Dusjfasiliteter utgår pga Covid 19



Covid 19 Coastman Norway 2020

- Viktig informasjon vedrørende Covid 19 tilpasninger:
- I tråd med føringer fra NIF/NTF har vi oppnevnt en Covid 19 ansvarlig stevneleder. Dette er en uavhengig funksjon som skal ivareta smittevern og se til forsvarlig avvikling av stevnet. Covid 19 Stevneleder i 2020 blir Line Thorsdalen mob 90503794
- Pre race meeting blir erstattet av endelig race brief manual som blir lagt ut 22.08
- Husk avstand før svømmestart
- Vi ber også publikum / support om å respektere Covid 19 retningslinjer



Beredskapsplan, alle

- **Forebyggende tiltak:**
- **Alle:**
- Husk god hånd- og hostehygiene. Det er tilgjengelig desinfeksjon for hender og flater på flere lokasjoner samt gode håndvaskfasiliteter på skoleområdet på Tjeldstø.
 - Er du i en spesielt utsatt gruppe anbefaler vi at du tar med med munnbind
- Ha fokus på smittevern – unngå å ta på ting du ikke skal ha eller dele ut (sportsernæring, premier, t-skjorter etc).
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt. Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste.
 - Unngå fysisk kontakt, inkludert håndhilsing og klemming.
 - Det bør minst være en meter mellom dere. (Avstanden fra ansikt til ansikt er aller viktigst. Hvis man står rygg til rygg, eller etter hverandre som i kø, er det mindre risiko for smitte. Der man sitter ved siden av hverandre bør det være en meter fra skulder til skulder.)
 - Unngå å skape trengsel. Det oppfordres til at man utenom sin oppsatte tid fordeler seg i løypen og ikke er i mål/startområdet uten at dette er nødvendig. Besøkende må fordele seg i løypen.
 - Garderober skal ikke benyttes, men toalettene blir regelmessig desinfisert og kan benyttes (ikke til skifting pga kapasitet).
 - Det blir ikke avholdt premie seremonier, premier hentes individuelt i sekretariatet.
 - Det blir ikke anledning å spise på kjøkkenet, men varm mat kan, etter man er ferdig (vakter og deltakere) hentes i kiosken på Tjeldstø og nytes utendørs. Engangsutstyr må kastes i søppelbeholder etter bruk
- **Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon/covid-19 (ref FHI), må du holde deg hjemme. Gi beskjed så fort som overhodet mulig.**
 - **Du må også holde deg hjemme dersom du oppfyller FHI sine krav til karantenebestemmelser/isolasjonsbestemmelser**



Beredskapsplan, deltager

- **Deltager:**
- Anmodning til alle deltagere om å notere nummer til nærmeste pårørende samt medisinsk viktig informasjon på baksiden av startnummeret.
- Vis hensyn til andre deltagere, tilskuere, funksjonærer, bilister og andre i løypa. Hold avstand
- Ta ansvar, forsikre deg om at bremsen virker og at hjelmen er hel uten skader og er korrekt innstilt.
- Alle deltagere skal lese gjennom all informasjon i racemanual.
- Alle deltakere skal være kledd for forholdene (vanntemp og lufttemp/vind)
- Alle deltakere må være i god nok fysisk form, det er ingen skam å bryte om man ikke er på topp.
- Bruk desinfeksjonsservietter/gel tilgjengelig på matstasjoner og på Tjeldstø
- Sjøppel kastes KUN i søppelposer ved matstasjoner og ikke langs veien (kast det selv i søppeposen)



Beredskapsplan, funksjonær

- **Funksjonær:**
- Sørge for at ingen er i veien for utøverne.
- Hold avstand
- Påvirke bilister til å vise hensyn.
- Funksjonærer er flaggvakter uten politimyndighet.
- Alle funksjonærer får tildelt melding med arbeidsoppgaver før arrangement samt denne beredskapsplanen.
- Bruk desinfeksjonsservietter/gel tilgjengelig på matstasjoner og på Tjeldstø og kombiner med engangshansker. Skift/desinfiser minst hvert. 30 minutt. Unngå å veksle mellom å ta på sportsernæring og andre ting uten å desinfisere og skifte hansker imellom.
- På sykkel langes det flasker, på løping skal deltakere forsyne seg selv.



Beredskapsplan, sekretariat

- **Sekreteriat:**

- Vurdere risiko før arrangement, for alle disipliner. Fysisk gjennomgang av løypetraseer for evt risikoer/ veiarbeid / vind og værprognoser etc.
- Sørger for rett bemanning av vaktposter ihht risikovurdering og Politi
- Samarbeider med Politi eller annet kompetent miljø om vaktposter i sykkeldelen
- Sørger for sikkerhet i vannet og langs vannkanten for svømmedelen
- Sørger for medisinsk personell på arena , ved svømmestart og ambulerende
- Sørger for tilgang på førstehjelpsutstyr og hjertestarter
- Lage egen Covid-19 plan for tilgjengelighet og bruk av desinfeksjonsmidler, desinfeksjon av flater, toaletter og andre kontaktpunkter, samt kontroll av overholdelse av smitteverntiltak under arrangementet, Oppslag av koronavettregler.
-
-
- **Brudd på disse forebyggende tiltakene vil medføre bortvisning / diskvalifisering**
- **Deltakere og vakter som tar med seg andre personer, er ansvarlig for å informere dem om disse reglene.**
- **Dersom du innenfor 1 uke i ettertid av arrangementet får påvist covid-19 smitte – gi beskjed umiddelbart.**



Beredskapsplan, ved ulykke

- **Ved ulykke/uhell skal:**
- **Deltager:**
- Stoppe dersom ulykke/uhell har skjedd annen utøver for å bistå.
- Varsle medisinsk nødnummer 113 om nødvendig (dersom medbrakt telefon)
- Varsle medisinsk vakttelefon på telefon **92833929 (Jens Christian Erikson, lege)**, oppgi hvor du befinner deg (dersom medbrakt telefon)
- Utøve nødvendig førstehjelp.
- Om nødvendig vente på løype-/medisinsk personell.
- Varsle andre utøvere for å unngå at flere blir involvert.
- Ikke forlate stedet før funksjonær har kontroll.
- Posting av bilder på sosiale medier er ikke tillatt (av hensyn til skadet deltaker).
- **Funksjonær:**
- Varsle medisinsk nødnummer **113** ved alvorlig ulykke
- Kontakte medisinsk vakttelefon på tlf **92833929 (Jens Christian Erikson, lege)**
- Varsle Race director på telefon 90765951, Bjarte Hetlevik.
- Utøve nødvendig førstehjelp.
- Varsle andre utøvere for å unngå at flere blir involvert.
- Bistå medisinsk personell.
- **Race director : Bjarte Hetlevik**
- Dialog med utrykningspersonell og/eller egen sanitet samt eventuelt transport til legevakt
- Kontakte medisinsk vakttelefon på tlf **92833929 (Jens Christian Erikson, lege)** for rapport
- Bistå funksjonærer og medisinsk personell
- Kontakter nærmeste pårørende ved behov (NB! Dette er i utgangspunktet Politiets oppgave ved alvorlig ulykke der de er involvert)

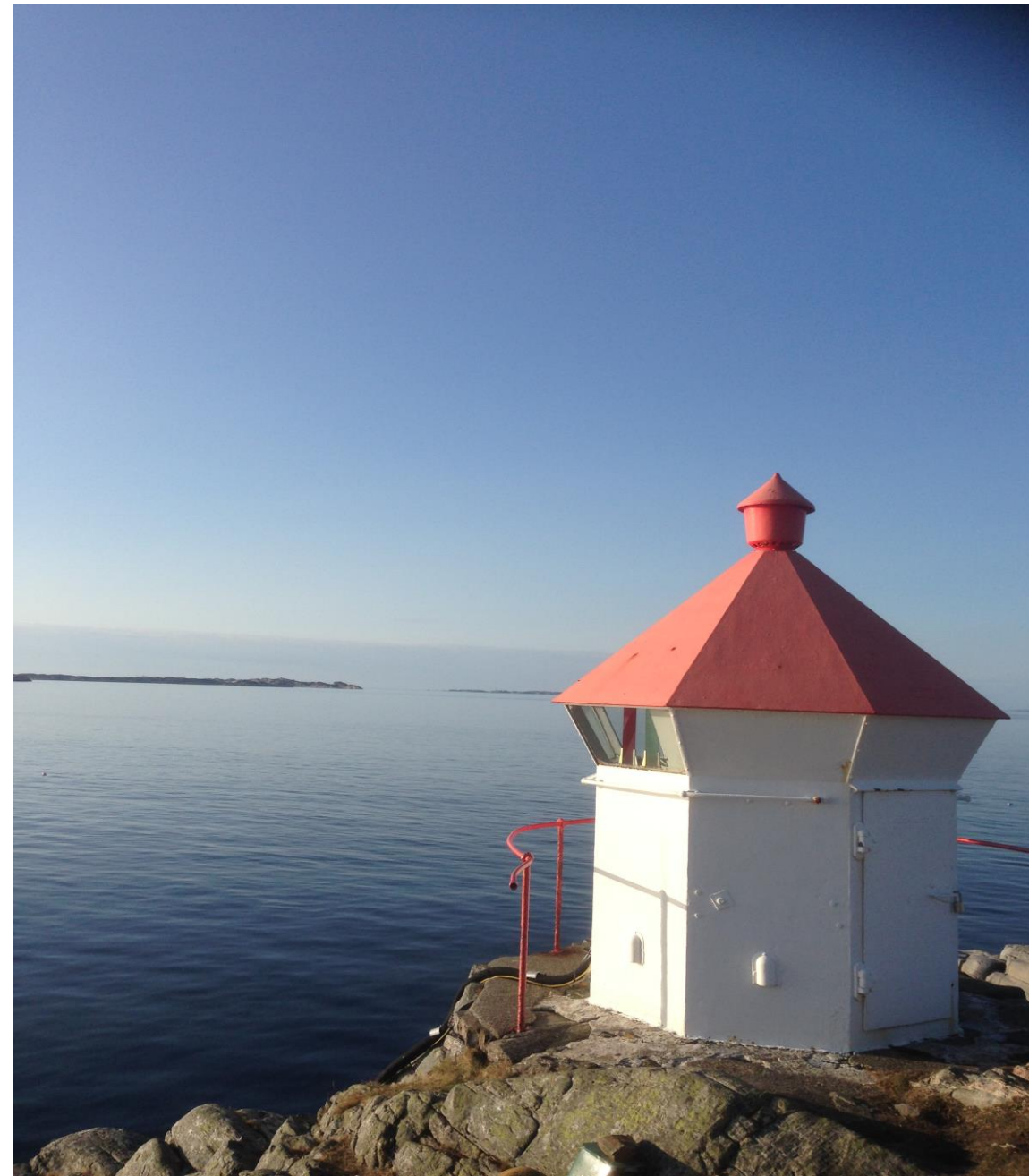


Viktige nummer

- Lege Jens Christian Eriksson
- Mob - 92 83 39 29

- Race Director Bjarte Hetlevik –
- Mob – 90 76 59 51

- Øygarden legevaktsentral
56314370 / 113





**VI ØNSKER DERE LYKKE TIL
VI SKAL GJØRE VÅRT ALLER
BESTE FOR AT DERE SKAL FÅ
EN FANTASTISK DAG!!**



ENJOY THE COAST

Mestring



Fellesskap

Begeistring



LYKKKE TIL!