



JULITA DUATHLON



3 OKT
2026

START-PM

JULITA DUATHLON 2026

Svenska Mästerskapen och Riksmästerskapen i Duathlon

Lördag 3 oktober 2026 – Julita Gård

5 km löpning • 30 km cykling • 5 km löpning

VÄLKOMMEN TILL JULITA

Varmt välkommen till Julita Duathlon 2026 och till Svenska Mästerskapen och Riksmästerskapen i duathlon.

Det är med stor glädje som min förening Julita Golf, tillsammans med Julita Gård, bjuder in dig till en minnesvärd tävling.

Läs igenom hela detta Start-PM och följ skyltning, tävlingsregler och funktionärernas anvisningar under dagen.

Jag önskar dig varmt välkommen och stort lycka till på tävlingsdagen.



Mikael Kjellander

Tävlingsledare



Oddesty

TIDSSCHEMA

05.00 – Registreringen öppnar

13.00 – Växlingsområdet öppnar

13:30 – Race briefing - Elit

13:50 – Race briefing - Age Group (AG)

14:10 – Race briefing - Motion

14.00 – Registreringen stänger

14.45 – Växlingsområdet stänger

Samtliga deltagare ska då ha checkat in cykel, hjälm och tävlingsutrustning.

15.00 – Start SM-klass

15.30 – Start Age-Group och motionsklass

17.00 – Utcheckningen av cyklar öppnar

För att checka ut cykeln ska du visa upp din nummerlapp. Numret ska överensstämma med märkningen på cykeln.

17:00 – Prisutdelning SM och Svenska Triathloncupen

18:00 – Prisutdelning RM

TÄVLINGSPLATS

Start, växlingsområde och mål finns vid Stora huset på Julita Gård.

Planera din resa och kom i god tid. Flera lopp genomförs under dagen och det kommer att vara mycket deltagare, publik och trafik i området.

Följ skyltning och funktionärernas anvisningar vid ankomst. Observera att parkeringen kräver betalning.

NEDSKRÄPNING

Nedskräpning är absolut förbjuden på hela tävlingsområdet och längs samtliga banor. Skräp, såsom gel- och energiförpackningar, muggar och flaskor, får endast slängas på anvisade platser. Ta med dig skräpet tills du når en sådan plats.

KLASSER

- SM-klass för seniorer
- RM för Age-Group



- motionsklass

Deltagare i SM- och RM-klass ska ha giltig tävlingslicens. Tävlingslicens krävs inte i motionsklass.

NUMMERLAPP OCH TIDTAGNING

Startpaketet hämtas i registreringen. **Ta med giltig legitimation.**

Vid registreringen tilldelas du klisternummerlappar för cykeln och hjälmen. Dessa ska fästas enligt anvisningarna i startpaketet.

Tidtagningsschipet sitter i nummerlappen. Nummerlappen är obligatorisk för samtliga deltagare och ska följa med under hela tävlingen:

- bakåt under cyklingen
- framåt under löpningen

Nummerlappen får inte vikas, klippas, täckas eller ändras.

Ingen nummerlapp = ingen tid.

Om du tappar eller skadar nummerlappen ska du omedelbart kontakta tävlingsledningen.

VÄSKFÖRVARING

Väskförvaring finns i anslutning till registreringen.

Märk väskan tydligt med ditt startnummer. Förvaringen är avsedd för ombyte och personliga tillhörigheter som du inte behöver under tävlingen.

Lämna inga värdesaker i väskan. Förvaringen sker på egen risk.

VÄXLINGSOMRÅDET

Växlingsområdet öppnar klockan **13.00**. Samtliga deltagare ska vara färdigincheckade senast **14.45**.

Vid incheckningen kontrolleras att:

- cykeln är trafiksäker
- bromsarna fungerar
- styre och övrig utrustning följer tävlingsreglerna
- hjälmen är godkänd, hel och korrekt fastspänd
- cykel och hjälm är märkta med startnummer

Endast utrustning som ska användas under tävlingen får lämnas i växlingsområdet. All utrustning ska placeras vid din tilldelade plats utan att blockera andra deltagare.



Endast deltagare och funktionärer får vistas i växlingsområdet.

RACE BRIEFING

Obligatorisk **Race briefing** genomförs före start:

13:30 – Elit

13:50 – Age Group (AG)

14:10 – Motion

För **elitklassen** gäller särskilda regler. Deltagare som uteblir utan att i förväg ha meddelat teknisk delegat/tävlingsledare **tas bort från startlistan**. Sen ankomst eller anmäld frånvaro medför **tidstillägg som avtjänas i T1**.

FÖRSTA LÖPNINGEN – 5 KM

Den första löpningen består av tre varv på cirka 1,7 km.

Banan går på grusade gångvägar i Julita Gårds parkområde. Den är i det närmaste helt platt och lättlöpt.

Följ markeringar och funktionärernas anvisningar. Det är ditt ansvar att genomföra rätt antal varv.

Visa hänsyn vid omkörningar och håll till höger när du inte passerar en annan deltagare.

Under duathlon kommer deltagare i Skabbräven att finnas på löpbanan. De är instruerade att ge plats åt duathlondeltagarna. Var ändå uppmärksam och visa hänsyn när ni delar banan.

VÄXLING 1 – LÖPNING TILL CYKEL

När du kommer in i växlingsområdet går du direkt till din plats.

Ta på och knäpp hjälmen innan du tar cykeln från stället.

Från växlingsområdet är det cirka **300 meter till CYKEL PÅ**. Sträckan går på en grusad gångväg och cykeln ska ledas hela vägen.

Vi rekommenderar att du använder strumpor eller har cykelskorna på dig under sträckan.

CYKEL PÅ

Du får stiga på cykeln först efter linjen märkt CYKEL PÅ.

Det är inte tillåtet att cykla i växlingsområdet eller på gångvägen fram till linjen.



CYKLINGEN – 30 KM

Cykelbanan går runt sjön Öljaren genom ett böljande landskap och mindre samhällen. Banan innehåller cirka 200 höjdmeter.

Cykelbanan går på allmän väg och är inte avstängd för trafik. Vanliga trafikregler gäller under hela cykelmomentet.

Cykelbanan har två korsningar med stopplikt. Du ska stanna vid båda korsningarna och försäkra dig om att vägen är fri innan du fortsätter.

Du ska:

- hålla till höger
- passera andra deltagare på vänster sida
- följa skyltning och funktionärernas anvisningar
- anpassa hastigheten efter trafik, väglag och sikt
- visa hänsyn till övrig trafik

Landsvägscykel, tempocykel och triathloncykel är tillåtna, förutsatt att cykeln uppfyller gällande tävlingsregler.

Elcykel är inte tillåten.

Du ansvarar för att cykeln är trafiksäker och i fullt fungerande skick. Mekaniska problem ska i första hand åtgärdas av dig själv.

OMKÖRNINGSFÖRBUD

Vid en teknisk del av banan råder omkörningsförbud av säkerhetsskäl.

Från skylten OMKÖRNINGSFÖRBUD får du inte påbörja eller genomföra en omkörning. Behåll din position och lämna tillräckligt avstånd till framförvarande deltagare.

Omkörning är åter tillåten först efter skylten OMKÖRNINGSFÖRBUD UPPHÖR.

DRAFTING OCH BLOCKERING

Drafting är inte tillåten.

Draftingzonen är 12 meter, mätt från framkanten på framförvarande deltagares framhjul till framkanten på ditt eget framhjul.

När du går in i draftingzonen för att köra om har du högst 25 sekunder på dig att genomföra omkörningen.

Du ska hela tiden röra dig framåt genom zonen.



Omkörning sker endast på vänster sida.

När en annan deltagares framhjul passerat ditt är du omkörd. Då ska du omedelbart falla tillbaka och lämna den omkörande deltagarens draftingzon innan du försöker köra om igen.

Håll till höger när du inte kör om. Att ligga långt ut i vägbanan och hindra andra deltagare räknas som blockering.

Det är förbjudet att draftera bakom:

- en annan deltagare
- en motorcykel
- ett annat fordon

STRAFF OCH STRAFFBOXAR

Domare kan ge:

- blått kort för drafting
- gult kort för andra regelöverträdelser
- rött kort vid diskvalifikation

När du får ett blått eller gult kort ska du följa domarens instruktioner.

För tävlingsklasserna gäller:

- drafting: 1 minuts tidsstraff
- andra regelöverträdelser som bestraffas med tidsstraff: normalt 15 sekunder

En andra draftingförseelse leder till diskvalifikation.

I motionsklass används normalt varning och rättelse på plats. Farligt, osportsligt eller upprepat regelbrott kan ändå leda till att deltagaren tas ur tävlingen.

STRAFFBOXAR PÅ CYKELBANAN

Cykelbanan har två straffboxar:

1. efter ungefär halva cykelsträckan
2. strax före CYKEL AV

Om en domare meddelar att du fått ett straff ska du stanna i nästa straffbox på cykelbanan.

Det är ditt ansvar att:

- komma ihåg att du har fått ett straff
- stanna i nästa straffbox



- kliva av cykeln
- uppge startnummer samt färgen på kortet
- vänta tills domaren eller funktionären ger klartecken att fortsätta

Under straffet får du inte justera eller reparera cykeln. Du får endast använda mat och dryck som du redan bär med dig.

Om du inte stannar i nästa straffbox diskvalificeras du.

VÄXLING 2 – CYKEL TILL LÖPNING

CYKEL AV

Du ska stiga av cykeln före linjen märkt CYKEL AV.

Därefter leder du cykeln till din plats i växlingsområdet.

Hjälmen ska förbli knäppt tills cykeln står på sin plats.

Häng tillbaka cykeln, ta av hjälmen, byt till löparskor och lämna växlingsområdet via den markerade löparutgången.

ANDRA LÖPNINGEN – 5 KM

Den avslutande löpningen genomförs på samma cirka 1,7 kilometer långa varvbana och består av tre varv.

STRAFFBOX PÅ LÖPBANAN

Löpbans straffbox finns strax före varvningen och målgången.

Deltagare med löpstraff anges med startnummer på tavlan vid straffboxen. Det är ditt ansvar att kontrollera tavlan varje gång du passerar.

Om ditt nummer finns på tavlan ska du stanna och avtjäna straffet innan du går i mål. Numret tas bort när straffet är avtjänat.

Om du passerar mållinjen utan att ha avtjänat ett utdömt straff diskvalificeras du.

VÄTSKEKONTROLL

En vätskekontroll finns på löpbanan strax före varvningen.

Här serveras:

- vatten



- sportdryck från Umara

Du passerar vätskekontrollen under både den första och den avslutande löpningen.

MÅLGÅNG

Efter det tredje löpvarvet fortsätter du mot målet framför Julita Gårds huvudbyggnad.

Se till att nummerlappen är väl synlig när du går i mål.

OM DU BRYTER

Om du avbryter tävlingen ska du omedelbart meddela närmaste funktionär eller tävlingsledningen.

Lämna inte tävlingsområdet innan du har registrerats som bruten.

Detta är viktigt för att tävlingsledningen ska veta vilka deltagare som fortfarande befinner sig på banan.

FÖRSTA HJÄLPEN OCH SÄKERHET

Första hjälpen finns i tävlingsområdet under tävlingen.

Om du behöver hjälp på banan kontaktar du närmaste funktionär. Vid en allvarig olycka ska du stanna, hjälpa till efter förmåga och följa instruktioner från funktionärer, första hjälpen och räddningstjänst.

Tävlingsledningen och personalen inom första hjälpen har rätt att ta en deltagare ur tävlingen om personen inte bedöms kunna fortsätta på ett säkert sätt.

Beslut som fattas av medicinska eller säkerhetsmässiga skäl är inte förhandlingsbara.

TÄVLINGSREGLER

Julita Duathlon genomförs enligt Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för 2026.

