

The background of the slide is a photograph of a calm lake with a dense forest of green trees in the distance under a blue sky with light clouds. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area.

**Kilpailuinfot**  
**SM-Supersprintti,**  
**SM-viesti**  
**Perusmatkat**

**Vantaa Triathlon, Kuusijärvellä**

# Infossa esitettävät asiat

---

- Kilpailutoimikunta ja järjestävät tahot
- Aikataulut
- Reitit ja ohjeet

# Kilpailutoimikunta ja Järjestäjät

---

- Kilpailutoimikunta
  - Paul Sjöholm kilpailunjohtaja
  - Matti Pippola päätuomari
  - Marko Riitijoki reittivastaava
- Järjestävä taho
  - TriForFun

# Kilpailupäivän ohjelma

---

## Lauantai 8.6.

- SM avoin miehet & naiset
- Juniorit 15v ja 17v
- SM ikäsarja miehet
- SM ikäsarja naiset
- SM joukkueviesti yleinen, nuoret ja master

# Kilpailupäivän ohjelma

---

## Sunnuntai 9.6

- Perusmatka suomen cup miehet ja naiset
- Perusmatka kuntosarja miehet ja naiset, sekä pitkät joukkueviestit.

# Aikataulut ennen lähtöäsi

---

Riittävän ajoissa

Varmista ilmoittautuminen kansliassa kisapäivänä tai pe

n. 60 min ennen

Vie tavarat vaihtopaikalle

15 min ennen starttia

Nouse vedestä, tätä ennen voit verrytellä järven vasemmassa reunassa

10 min ennen

Mene oman lähtösi odotusjonoon rannalle

# Vaihtopaikka (kts. kartta)

- Pyörä tarkistetaan (mm. jarrut, numerointi ym.) sekä kypärä. Pyörä telineeseen, numeroidut paikat.
- Kypärä ja numerolappu vaihtopaikalle tai numerolappu saa olla myös märkäpuvun alla ja pyöräkengät joko kiinni pyörässä (polkimissa) tai laatikossa.
- Avoimessa- ja juniori sarjassa 15v, 17v, 19v, 23v ja yleinen, sekä SM-viestissä pyöräkengät, ajolasit, kypärä (kypärän remmin tulee olla auki vaihtoalueella, kun urheilija suorittaa uimaosuutta) ja muut pyörävarusteet saa jättää valmiiksi pyörän päälle ensimmäistä vaihtoa varten. Kaikki muu myöhemmin kilpailussa käytettävät varusteet (mm. lenkkarit) tulee asettaa puolen metrin säteelle laatikostaan tai laatikkoon. Kilpailunumero pitää jättää pyörän päälle, jos uidaan ilman märkäpukua.
- SM-ikäsarjoissa ja Perusmatkalla kaikki varusteet lukuun ottamatta pyöräkenkiä tulee olla niille tarkoitettuun laatikossa. Kypärän remmin tulee olla auki vaihtoalueella, kun urheilija suorittaa uimaosuutta. Kilpailunumero pitää jättää laatikkoon, jos uidaan ilman märkäpukua.
- Käytetyt varusteet laatikkoon (esim. vaihto 1: märkäpuku, uimalasit, uimahattu ja vaihto 2: kypärä, pyöräkengät yms.)
- Sääntörikkeestä peesivapaissa sarjoissa eli SM-avoin, juniorit ja viesti on 10s aikasakko! Rangaistus kärsitään Penalty boxissa juoksureitillä!
- Muissa sarjoissa (peesikielto) tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.

# Uinti

---

- Lähdöt tapahtuvat SM avoimessa ja juniore sarjassa sekä SM-viestissä laiturilta hyppylähdöllä
- SM-ikäsarjan lähdöissä vedestä poijuviivan takaa
- Muissa (perusmatkan) sarjoissa rollingstarteina.
- Startti tapahtuu torvimerkillä
- Varaslähtö
  - Useampi varastaa -> kilpailu keskeytetään: torvimerkkejä + veneet uimareiden eteen -> uusi lähtö
  - Korkeintaan muutama varastaa -> 10s aikasakko (kärsitään uinnin jälkeen vaihtopaikalla oman pyörän vieressä)
- SM-avoimessa ja SM-viesti sarjassa märkäpuku on sallittu, jos vesi < 20 °C
- SM-ikäsarjassa ja Perusmatkalla märkäpuku on sallittu jos vesi < 22 °C



# Pyöräily (kts. Kartta [www.triforfun.net/reitit](http://www.triforfun.net/reitit))

- Laita uintivarusteet laatikkoon, pue numerolappu selkäpuolelle, kiinnitä kypärä ennen kuin otat pyörän.
- Taluta pyörää **vihreälle** viivalle saakka, sen jälkeen aloita pyöräily, **viiva rikkeestä** peesivapaissa SM-sarjoissa ja viestissä se on **10s**, joka kärsitään penalty boxissa juoksuosuudella.
- Muissa sarjoissa (peesikielto) tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.
- Käytä tien oikeaa laitaa, **keskiviivan ylityksestä kilpailija hylätään!**
- Peesaaminen on sallittu SM-sarjoissa ja kielletty perusmatkalla.
- Nouse pyörän päältä ennen **punaista** viivaa, taluta pyörä vaihtopaikalle, viiva rikkeestä rangaistus on 10s SM-sarjoissa, muissa sarjoissa (peesikielto) tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.
- Laita pyörä telineeseen, riisu kypärä ja laita se laatikkoon, pue lenkkarit.

# Peesaaminen

---

- SM-sarjoissa
  - Samaan aikaan starttaavat (= samaa sukupuolta olevat) saavat peesata toisiaan ikäsarjasta riippumatta, viestissä myös sukupuolesta riippumatta.
  - Eri kierroksella olevia ei saa peesata
  - Eri aikaan lähteneitä ei saa peesata
- Perusmatkalla peesaaminen on kielletty
  - Peesikieltoalue on 10 m, rinnakkain ajaminen on kielletty
  - **Rangaistukset:**
    - Perusmatkalla se on **2min.**
    - Rangaistus kärsitään Penalty boxissa juoksuosuudella.
  - Hylkäys: Annettu pyöräosuudella kaksi peesirangaistusta tai mm. keskiviivan ylitys.

# Juoksu ja jälkitoimet

---

- Käännä numerolappu etupuolelle heti aloitettuasi juoksun
- Juomapisteitä on **supersprintissä** juoksureitin alussa (n. 500m kohdalla) ja maalissa.  
**Perusmatkalla** n. 150m, 800m, 3.4km, 5.2 km, 6km ja 8.4km kohdalla ja maalissa.
- Juoma-alueiden ulkopuolinen juotto on kielletty!  
Tarjolla on Nosht urheilujuomaa ja vettä.
- Nouda tavarasi vaihtopaikalta pian maaliintulosi jälkeen  
– saat tavarat vain numerolappuasi vastaan

**Tsemppiä ja liikunnan  
riemua!**

