

Kilpailuinfo
Kunto-, kokeile-, ja
kilpakunto sarjat
sekä
avovesiuintikilpailu ja
Kuusijärvi juoksu

Vantaa Triathlon, Kuusijärvellä

Infossa esitettävät asiat

- Kilpailutoimikunta
- Aikataulut
- Reitit ja ohjeet

Kilpailutoimikunta ja Järjestäjät

- Kilpailutoimikunta
 - Paul Sjöholm, kilpailunjohtaja
 - Marko Riitijoki, reittivastaava

- Järjestävä taho
 - TriForFun

Kilpailunpäivän ohjelma

Lauantai 8.6

- Kokeile triathlonia naiset & miehet
- Kilpakuntosarja miehet + miesten viesti lyhyt
- Kilpakuntosarja naiset + naisten viesti lyhyt

Kilpailunpäivän ohjelma

Sunnuntai 9.6

- Kuntosarja miehet & naiset
- Avovesiuintikilpailu
- Kuusijärvi juoksu

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

- Pyörä tarkistetaan (esim. jarrut, numerointi)
- Pyörä telineeseen, numeroidut paikat
- Kypärä, numerolappu (voi olla myös märkäpuvun alla) tai laatikossa ja pyöräkengät joko kiinni pyörässä (polkimissa) tai laatikkoon.
- Lenkkarit laitetaan laatikkoon.
- Mahdolliset muut varusteet (esim. lisävaatteet) laatikkoon.
- Käytetyt varusteet laatikkoon (vaihto 1: märkäpuku, uimalasit, uimahattu ja vaihto 2: kypärä, pyöräkengät yms.)

Uinti ja Avovesiuintikilpailu

- Reitti, kts. kartat
- **Kuntosarjoissa** (kokeile, kunto ja kilpakunto) on käytössä Rolling startit, jossa mennään yksi kerrallaan veteen.
- Kuntosarjoissa märkäpuku on sallittu veden lämpötilasta riippumatta.
- **Avovesiuintikilpailussa** sunnuntaina startit tapahtuvat vedestä poijujen väliin merkityn linjan takaa.
- Avovesiuintikilpailussa on omat sarja märkäpuvulla ja ei märkäpuvulla uivilla.
- Päätöksen kisaatko märkäpuvulla vai ilman voit tehdä vasta kisa-aamuna lähtöpaikalla.

Pyöräily 1

- Reitti, kts. Kartat
- Pue numerolappu selkäpuolelle ja kiinnitä kypärä, laita uinnissa käyttämäsi tavarat laatikkoon
- Taluta pyörää **vihreälle** viivalle saakka, sen jälkeen aloita pyöräily
- Aja tien oikeaa reunaa, ohittaminen tapahtuu vasemmalta. **Keskiviivan ylittäminen on ehdottomasti kielletty!**
- Nouse pois pyörän päältä ennen **punaista** viivaa, taluta pyörä vaihtopaikallesi
- Riisu kypärä ja laita se laatikkoon, pue lenkkarit

Pyöräily 2

- Peesaus kielletty (Huom! peesivalvonta kokeile- ja kuntosarjoissa tapahtuu turvallisuuspää edellä)
 - Peesikieltoalue 3 x 10 m, rinnakkain ajaminen on kielletty
 - Virheistä tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.
 - Rangaistukset: varoitus, "stop & go", hylkäys (mm. keskiviivan ylitys)
 - "Stop & go" = Tuomarin käskystä tulee nousta pyörän päältä, seisoa molemmat jalat samalla puolella pyörää ja nostaa pyörä ilmaan ja luvan saatuaan jatkaa matkaa.

Juoksu ja jälkitoimet

- Reitti, kts. Kartta.
- Käännä numerolappu etupuolelle heti juoksun alussa
- Juomapiste on juoksureitin alussa ja kierrokselle mentäessä sekä maalissa.
- Sunnuntain kuntosarjassa juomapiste on n. 150m, 800m, 3.4km kohdalla.
- Nouda tavarasi vaihtopaikalta mahdollisimman pian maaliintulosi jälkeen!
 - Saat tavarasi **vain** numerolappuasi vastaan

Kuusijärvi Juoksu

- Juoksijat kokoontuvat viimeistään 10min ennen starttia rantaan uinnin odotusalueelle, mistä heidät kuljetaan juoksun lähtöpaikalle (Kuusijärven parkkipaikka, joka toimii triathlon tapahtuman vaihtopaikkana).
- Numerolappu etupuolelle.
- Juomapisteet 5km ja 10km matkoilla ovat n. n. 150m, 800m, 3.4km, 5.2 km, 6km ja 8.4km kohdalla ja maalissa.

**Tsemppiä ja liikunnan
riemua!**

