

KILPAILUOHJE peesivapaat SM-sarjat

(Uinti 750m – Pyörä n. 21km (4x5.3km) – Juoksu 5km (2x2.5km) [Kartat](#)

Kilpailuinfot: Naisten avoimen sarjan kilpailuinfo pidetään klo 10.40 ja miesten avoimen sarjan klo 11.20.

Kilpailuinfo piste sijaitsee kisakanslian takana. Kisainfo tilaisuus on SM-sarjoissa pakollinen.

Kisainfo asiaa löytyy kisasivun kilpailuinfosivulta: <https://www.triforfun.net/kilpailuinfo>

Kilpailukanslia: Sijaitsee Kuusijärven yläkentällä, jonne kisapaikalla on opasteet (auki myös pe klo 18-20)

Kilpailijoiden ja katsojien parkkipaikat: Osoitteessa: Mittalinja 1 [Kartta](#)

Ensiapupiste: Kisatorin läheisyydessä, SPR:n auto!

Ennen kilpailua

- Vahvista osanotto **kisakansliassa riittävän ajoissa ennen** omaa lähtöäsi
- Laita kirjekuoreen olevat tarrat kypärsi ja pyörään sekä Chip -ajanottoaite vasempaan nilkkaan (kadonneesta chipistä veloitamme 50e)
- Solmi kisakassissa olevan numerolapun kuminauha siten, että se sopii vyötärösi ympäri
- Vie tavarasi **vaihtopaikalle n. 60min ennen omaa starttiasi.**
- Pyöräsi (mm. jarrut) ja kypärä tarkistetaan.
- Laita vaihtopaikkasi kuntoon: Pyörä telineeseen, numerolappu (voi jättää myös märkäpuvun alle) ja kypärä roikkumaan pyörään, juoksukengät (saa peesivapaissa lähdöissä jättää maahan) ja mahdolliset muut varusteet laatikkoon.
- Valmistaudu kisaan, uintiverryttely järven vasemmassa reunassa
- Ole viimeistään **15 min ennen** lähtöä starttialueen lähellä sijaitsevalla **odotusalueella**, missä teidät laitetaan numerojärjestyksessä jonoon ja marssitetaan laiturille.

Triathlonliiton kilpailusäännöt: <https://www.triathlon.fi/tapahtumat2/saannot/>

Kilpailun aikana

- Lähtö tapahtuu laiturilta hyppäämällä.
- 1. vaihto: uinnissa käytetyt varusteet laatikkoon (uimalasit, lakki, märkäpuku), kilpailunumero **selkäpuolelle, kypärä kiinni** ennen kuin otat pyörän, pyöräilyn aloitus **vihreän viivan jälkeen**
- Saat peesata vain samassa lähdössä ja samalla kierroksella olevia, **keskiviivaa ei saa ylittää, siitä seuraa heti hylkäys!**
- 2. vaihto: pyörän päältä **ennen punaista viivaa**, kypärä irti vasta kun pyörä on telineessä, pyöräilyssä käytetyt **varusteet laatikkoon** (esim. kypärä), lenkkarit jalkaan
- Juoksun aloitettuasi käännä kilpailunumero **etupuolelle**
- Nouda numerolappu mukana pyöräsi ja muut varusteesi **heti** kisan jälkeen.
- Varaslähdöstä, vaihtopaikkarikkeestä (esim. märkäpuku laatikon ulkopuolella), pyöräilemisestä ennen punaista viivaa / viivan yli -> **10s aikasakko**, kärsitään penalty boxissa juoksuosuudella! Penaltybox sijaitsee n. 100m ennen maalia ja ennen toiselle kierrokselle menoa.
- Nouda varusteesi vaihtopaikalta heti **kilpailusi jälkeen**, saat ne numerolappuasi vastaan