

KILPAILUOHJE / Joukkueviestit

Kilpailuinfo: Lasten joukkueviestin kisainfo klo 15.20 rannassa uinnin lähtökarsinassa. Muita kilpailuinfoja ei pidetä kisapaikalla, mutta kisainfo pisteestä (joka sijaitsee kisakanslian takana) voi tarvittaessa käydä kysymässä, jos joku asia mietityttää. Kisainfo asiaa löytyy kisasivun kisainfosivulta:

<https://www.triforfun.net/kilpailuinfo>

Lasten joukkueviesti: Uinti 200m – pyörä 7km – juoksu 2,5km.

Aikuisten joukkueviesti lyhyt: Uinti 750m – pyörä 20km (3x n. 7km) – juoksu 5km (2x2.5km), startti samaan aikaan kilpakuntosarjojen kanssa.

Aikuisten joukkueviesti pitkä: 1500m (2x750m) - 40km (3x13.3km) -10km (2x 5km), startit samaan aikaan perusmatkansarjojen kanssa.

Reittikarttoja: [Kartta](#).

Kilpailukanslia: Sijaitsee Kuusijärven yläkentällä, minne kisapaikalla on opasteet auki la ja su klo 7.30..., sekä pe klo 18-20

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

Ensiapupiste: Kisatorin läheisyydessä, SPR:n auto!

Ennen kilpailua

- Vahvistakaa osanotto **kisakansliassa riittävän ajoissa ennen** starttia.
- Kirjekuoressa olevat tarrat pyöräilijän kypärään ja pyörään
- Chip -ajanottolaite uimarin vasempaan nilkkaan, numerolappu pyöräilijän vyötärön ympärille (numero takapuolelle) (kadonneesta chipistä veloitamme 50e)
- Pyörän tarkastuksessa pyörä tarkistetaan (mm. jarrut)
- Viekää pyörä **vaihtopaikalle viimeistään 30min min ennen** oman sarjan lähtöä ja asettakaa pyörä telineeseen.
- **Viimeistään 10 min ennen** lähtöä uimarin on oltava starttialueen lähellä sijaitsevassa **odotusjonossa**
- Pyöräilijä odottaa vaihtoa vaihtopaikan alussa ennen vaihtoaluetta, Juoksija vaihtopaikan lopussa (ovat samat paikat aita on siinä välissä), mistä alkaa juoksuosuus.

Kilpailun aikana

- Uinnin lähtö tapahtuu veteen menolla.
- Jos sinulla on ongelmia uinnin aikana, nosta toinen käsi ylös ja huuda apua
- Uimari juoksee vaihtoalueen alkuun, **Chip -ajanottolaite** siirretään **pyöräilijän nilkkaan**
- Pyöräilijä juoksee ottamaan pyörän telineestä, työntää pyörän vaihtoalueelta ja aloittaa pyöräilyn vasta **vihreän viivan ylitettyään**. Pyöräilyssä tulee ajaa oikeaa reunaa ja ohittaa vasemmalta, keskiviivaan ylittäminen on **ehdottomasti kielletty**.
- Pyöräilyn päätyttyä tulee nousta pyörän päältä **ennen punaista viivaa**. Pyöräilijä työntää pyörän takaisin telineeseen ja juoksee vaihtopaikan loppuun. **Chip-ajanottolaite** siirretään siellä **juoksijan nilkkaan** ja **numerolappu** annetaan juoksijalle (numero etupuolelle).