

KILPAILUOHJE SM-ikäsarjat peesikielto

Uinti 750m – Pyörä 20km (3x n. 7km) – Juoksu 5km (2x2.5km) [Kartat](#)

Kilpailuinfo: Kilpailuinfoja ei pidetä kisapaikalla, mutta kisainfo pisteestä (sijaitsee kisakanslian takana) voi tarvittaessa käydä kysymässä, jos joku asia mietityttää. Kisainfo asiaa löytyy kisasivun kisainfosivulta:

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

Kilpailukanslia: Sijaitsee Kuusijärven yläkentällä, mihin on opasteet. (Kanslia on auki myös pe klo 18-20 ja la ja su klo 7.30..)

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 kirjekuoressa olevat tarrat kypärään (eteen ja oikealle) ja pyörään sekä Chip -ajanottolaite 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 tarkistetaan (esim. jarrut)
- Laita vaihtopaikkasi kuntoon: Pyörä telineeseen, numerolappu (voi olla myös märkäpuvun alla) ja kypärä roikkumaan pyörään tai laatikkoon, juoksukengät ja **kaikki** mahdolliset muut varusteet **laatikkoon!**
- Valmistaudu kisaan, uintiverryttely järven vasemmassa reunassa
- Ole viimeistään **10 min ennen** lähtöä starttialueen lähellä sijaitsevassa **odotusjonossa**

Kilpailun aikana

- Lähtö tapahtuu vedestä pojulinjan takaa.
- 1. vaihto: uinnissa käytetyt varusteet laatikkoon (uimalasit, lakki, märkäpuku), kilpailunumero **selkäpuolelle, kypärä kiinni** ennen kuin otat pyörän, pyöräily **vihreän viivan jälkeen**
- Muista noudattaa Suomessa käytettävää **peesikieltoaluetta** (3x10 m).
- **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 mukanasi pyöräsi ja varusteesi vaihtopaikalta mahdollisimman pian kisan jälkeen, saat ne (vain) numerolappuasi vastaan.
- Vaihtopaikkarikkeestä (esim. märkäpuku laatikon ulkopuolella), pyöräilemisestä ennen vihreää viivaa / punaisen viivan yli, tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.
- **Pyöräilyosuuden peesirangaistus** on 1min penaltyboxissa juoksuosuudella, boxi sijaitsee n. 100m ennen maalia ja ennen toiselle kierrokselle menoa.
- Nouda varusteesi vaihtopaikalta heti **kilpailusi jälkeen**, saat ne numerolappuasi vastaan