

KILPAILUOHJE / Aikuinen & Lapsisarja

(Uinti 100m – Pyörä 3.5km – Juoksu 1km)

Kilpailuinfo: Kilpailuinfo asiaa täältä: <https://www.triforfun.net/kilpailuinfo> Lisäksi saatte ohjastusta odotusjonossa ennen omaa starttianne.

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

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

Ensiapupiste: Kisatorin läheisyydessä, SPR:n autossa!

Ennen kilpailua

- Vahvista osanotto **kisakansliassa riittävän ajoissa ennen** omaa lähtöäsi
- Laita kirjekuoressa olevat tarrat sekä aikuisen, että lapsen kypärään ja pyörään sekä Chip - ajanottolaite aikuisen vasempaan nilkkaan ja kisanumero lapsen vyötärölle (kadonneesta chipistä veloitamme 50e)
- Solmi kisakassissa olevan numerolapun kuminauha siten, että se on sopiva lapsen vyötärön ympärille
- Viekkää tavaranne **vaihtopaikalle n. 45-60min ennen omaa starttianne.**
- Pyöränne tarkistetaan (esim. jarrut)
- Laita vaihtopaikkasi kuntoon: Pyörät telineeseen, numerolappu, kypärät, ja mahdolliset erilliset juoksukengät ja muut varusteet laatikkoon (ei maahan!)
- Uinnissa on kaksivaihtoehtoa, joko uitte 100m syvässä vedessä tai teette uinnin uimalla / kahlaamalla matalassa vedessä, tästä tarkemmat ohjeet siinä ennen starttianne.
- Uinnin jälkeen menette ensin aikuisen pyörälle, jossa on molempien varusteet, kypärät kengät ym. ja sen jälkeen otatte yhdessä lapsen pyörän.
- Valmistaudu kisaan, uintiverryttelyn voit tehdä järven vasemmassa reunassa
- Ole **viimeistään 10 min ennen** lähtöä starttialueen lähellä sijaitsevassa oman lähtönne **odotusjonossa.** Rannan toimitsijat siinä kyllä ohjaavat oikeaan paikkaan.

Kilpailun aikana

- Lähtö tapahtuu niin että menette jonossa veteen pari (aikuinen+lapsi) kerrallaan.
- Jos sinulla on ongelmia uinnin aikana, nosta toinen kätesi ylös ja huuda apua.
- Vaihdossa pue **kilpailunumero lapsen selkäpuolelle**, kiinnitä **kypärä** ennen kuin otatte pyörät.
- Työntäkää pyörä vaihtoalueelta. Saatte aloittaa pyöräilyn **vihreän viivan ylitettyä.** Ajakaa tien oikeaa reunaa ja ohitus vasemmalta, keskiviivaan ylittäminen on **ehdottomasti kielletty.**
- Pyöräilyn päätyttyä nousee pyörän päältä **ennen punaista viivaa.** Työntäkää pyörä vaihtopaikalle ja asettakaa ne telineeseen. Tämän jälkeen irrotatte kypärät ja laitatte ne laatikkoon.
- Juoksun aloitettuasi käännetään kilpailunumero **etupuolelle.**
- Noutakaa varusteenne vaihtopaikalta heti **kilpailunne jälkeen**, saatte ne numerolappuanne vastaan.