

KILPAILUOHJE Puolimatka [Kartat](#)

Uinti 1900m (1050m+850m) – Pyörä 90km (1x 10km + 6x13.3km) – Juoksu 21km (1km + 4x5km)

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 pe klo 18-20 ja la klo 7.30-17.00 ja su klo 7.30..)

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

Ensiapupiste: Kisatorin läheisyydessä, SPR:n auto!

Ennen kilpailua

- Vahvasta 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), sekä kypärä (pue kypärä valmiiksi päähän tarkastus jonossa).
- 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 jonossa veteen menen (rollingstartti)
- 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 5min penaltyboxissa juoksuosuudella, boxi sijaitsee n. 100m ennen maalia ja ennen toiselle kierrokselle menoa.