

KILPAILUOHJE / Kuntosarja

(Uinti 500m – Pyörä 20km (2x10km) – Juoksu 5km (2x2.5km))

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, 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 kypäraän ja pyörään sekä Chip -ajanottolaite vasempaan nilkkaan. (hävinneestä Chipistä veloitamme 50e)
- Solmi kisakassissa olevan numerolapun kuminauha siten, että se sopii vyötärösi ympäri

- Vie tavarasi **vaihtopaikalle n. 45-60min 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 mahdolliset muut varusteet laatikkoon (ei maahan!)

- Valmistaudu kisaan, uintiverryttelyn voit tehdä järven vasemmassa reunassa
- Ole **viimeistään 10 min ennen** lähtöä starttialueen lähellä sijaitsevassa lähtösi **odotusjonossa.**

Kilpailun aikana

- Lähtö tapahtuu menemällä jonossa veteen.
- Jos sinulla on ongelmia uinnin aikana, nosta toinen kätesi ylös ja huuda apua
- Vaihdossa pue **kilpailunumero selkäpuolelle**, kiinnitä **kypärä** ennen kuin otat pyörän
- Työnnä pyörä vaihtoalueelta. Saat aloittaa pyöräilyn vasta **vihreän viivan ylitettyäsi**. Aja tien oikeaa reunaa ja ohita vasemmalta, **keskiviivaa ei saa ylittää, siitä seuraa heti hylkäys!**
- Pyöräilyn päätyttyä nouse pyörän päältä **ennen punaista viivaa**. Työnnä pyörä vaihtopaikalle ja aseta se telineeseen. Tämän jälkeen irrota kypärä ja laita se laatikkoon. Pue lenkkarit.
- Juoksun aloitettuasi käännä kilpailunumero **etupuolelle**.
- Nouda varusteesi vaihtopaikalta heti **kilpailusi jälkeen**, saat ne numerolappuasi vastaan