

# KILPAILUOHJE / Kokeile Triathlonia sarja

## (Uinti 200m – Pyörä 14km (2x n. 7km) – Juoksu 2.5km)

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

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

**Kilpailukanslia:** Sijaitsee Kuusijärven yläkentällä, minne kisapaikalla on opasteet, auki la ja su klo 7.30.. (myös pe klo 18-20, jolloin voi jo tulla noutamaan kisanumerot ja tutustua kisapaikkoihin)

**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 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. 60min ennen omaa starttiasi.**
- Pyöräsi tarkistetaan (esim. jarrut)
- Laita vaihtopaikkasi kuntoon: Pyörä telineeseen, numerolappu 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
- Vaihdoissa 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 aloitettua käännä kilpailunumero **etupuolelle**.
- Nouda varusteesi vaihtopaikalta heti **kilpailusi jälkeen**, saat ne numerolappuasi vastaan