

KILPAILUOHJE / Lasten sarjat 9-11v

9-11 v (Uinti 100m – Pyörä 3.5km – Juoksu 1km)

ja

KILPAILUOHJE / Lasten sarjat 13v

13v (Uinti 200m – Pyörä 5km – Juoksu 1.5km)

Kilpailuinfo: Klo 8.40 Uinnin lähtöalueella. Tutustu etukäteen myös kisasivun reitti ym. ohjeisiin, sekä kilpailuinfosivuun: <https://www.triforfun.net/kilpailuinfo>

Kilpailukanslian takana on kisainfopiste, mistä voit ja käydä kysymässä, jos joku asia vielä kisapaikalla mietityttää.

Kilpailukanslia: Sijaitsee Kuusijärven yläkentällä, minne kisapaikalla on opasteet. Kisakanslia avataan lauantaina klo 7.30 (on auki myös pe klo 18-20, jolloin voit jo tulla kisanumerosi noutamaan ja tutustumaan kisapaikkoihin)

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

Ensiapupiste: Kisatorin läheisyydessä, SPR:n auto!

Ennen kilpailua

- Hae kisapussisi **kisakansliasta noin 60 min ennen** omaa lähtöäsi, ellet tehnyt sitä jo perjantaina.
- Laita kirjekuoressa olevat tarrat kypärään (eteen ja oikealle) ja pyörän runkoon sekä Chip - ajanottolaite vasempaan nilkkaan
- 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) ja sinut numeroidaan käsivarteen!
- 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 **odotuskarsinassa**

Kilpailun aikana

- Lähtö tapahtuu vedestä.
- Jos sinulla on ongelmia uinnin aikana, nosta toinen kätesi ylös ja huuda apua. Meillä on vedessä useita veneitä, kajakkeja ja pintapelastajia.
- 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, **keskiviivaan ylittäminen on ehdottomasti kielletty!**
- 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 kisan jälkeen**, saat ne numerolappuasi vastaan