

KILPAILUOHJE / Nuortensarja peesivapaa 15v **(Uinti 300m – Pyörä 7km – Juoksu 2.5km)**

Kilpailuinfo: Sarjasi 15v kilpailuinfo pidetään klo 10.00 kilpailuinfo pisteessä, joka sijaitsee kisakanslian takana. Kisainfo asiaa löytyy kisasivun kisainfosivulta: <https://www.triforfun.net/kilpailuinfo>

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

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 (kadonneesta chipistä veloitamme 50e)
- Solmi kisakassissa olevan numerolapun kuminauha siten, että se sopii vyötärösi ympäri
- Vie tavarasi vaihtopaikalle noin 60min ennen omaa starttiasi!
- Pyöräsi tarkistetaan (esim. mahdollinen lisätanko, lue liiton sivulta ohjeet peesivapaa kilpailu)

Säännöt: <https://www.triathlon.fi/tapahtumat2/saannot/>

- Laita vaihtopaikkasi kuntoon: Pyörä telineeseen, numerolappu (voi jättää myös märkäpuvun alle) ja kypärä roikkumaan pyörään, juoksukengät (peesivapaissa sarjoissa juoksukengät voi jättää myös maahan) ja mahdolliset muut varusteet laatikkoon.
- Valmistaudu kisaan, uintiverryttely järven vasemmassa reunassa.
- Ole viimeistään **10 min ennen** lähtöä starttialueen lähellä sijaitsevassa **odotusjonossa**.

Kilpailun aikana

- Lähtö tapahtuu hyppylähdöllä laiturilta.
- 1. vaihto: uinnissa käytetyt varusteet laatikkoon (uimalasit, lakki, märkäpuku), kilpailunumero **selkäpuolelle, kypärä kiinni** ennen kuin otat pyörän, pyörän päälle vasta **vihreän viivan jälkeen**.
- Saat peesata vain samassa lähdössä olevia, **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 mukana pyöräsi ja muut varusteesi **mahdollisimman pian** kisan jälkeen.
- Varaslähdöstä, vaihtopaikkarikkeestä (esim. märkäpuku laatikon ulkopuolella), pyöräilemisestä ennen vihreää viivaa / punaisen viivan yli -> **10s aikasakko**, kärsitään penalty boxissa juoksuosuudella (boxi sijaitsee n. 100m ennen maalia).