



**Kilpailuinfo**  
**Kunto-, kokeile-, ja**  
**kilpakunto sarjat**  
**sekä**  
**avovesiuintikilpailu ja**  
**Kuusijärvi juoksu**

**Vantaa Triathlon, Kuusijärvellä**

# Infossa esitettävät asiat

---

- Kilpailutoimikunta ja kilpailun tuomarit
- Aikataulut
- Reitit ja ohjeet

# Kilpailutoimikunta ja Järjestäjät

---

- Kilpailutoimikunta
  - Paul Sjöholm, kilpailunjohtaja
  - Matti Pippola päätuomari La
  - Jussi Välimäki päätuomari Su
  - Marko Riitijoki, reittivastaava
  
- Järjestävä taho
  - TriForFun

# Kilpailunpäivän ohjelma

---

## Lauantai 10.6

- Kokeile triathlonia naiset & miehet
- Kilpakuntosarja miehet + miesten viesti lyhyt
- Kilpakuntosarja naiset + naisten viesti lyhyt

# Kilpailunpäivän ohjelma

---

## Sunnuntai 11.6

- Kuntosarja miehet & naiset
- Avovesiuintikilpailu
- Kuusijärvi juoksu

# Aikataulut ennen lähtöäsi

---

Riittävän ajoissa

Varmista ilmoittautuminen kansliassa, kisapäivänä tai pe

n. 60 min ennen

Vie tavarat vaihtopaikalle

15 min ennen starttia

Nouse vedestä, tätä ennen voit verrytellä järven vasemmassa reunassa

10 min ennen

Mene oman lähtösi odotusjonoon rannalle

# Vaihtopaikka

---

- Pyörä tarkistetaan (esim. jarrut, numerointi)
- Pyörä telineeseen, numeroidut paikat
- Kypärä, numerolappu (voi olla myös märkäpuvun alla) roikkumaan pyörään tai laatikkoon ja pyöräkengät joko kiinni pyörässä (polkimissa) tai laatikkoon
- Lenkkarit laitetaan laatikkoon
- Mahdolliset muut varusteet (esim. lisävaatteet) laatikkoon
- Käytetyt varusteet laatikkoon (vaihto 1: märkäpuku, uimalasit, uimahattu ja vaihto 2: kypärä, pyöräkengät yms.)

# Uinti ja Avovesiuintikilpailu

---

- Reitti, kts. kartta [www.triforfun.net/reitit](http://www.triforfun.net/reitit)
- **Kuntosarjoissa** (kokeile, kunto ja kilpakunto) on käytössä Rolling startit, jossa mennään yksi kerrallaan veteen.
- Kuntosarjoissa märkäpuku on sallittu veden lämpötilasta riippumatta.
- **Avovesiuintikilpailussa** sunnuntai-iltapäivällä startit tapahtuvat vedestä poijujen väliin merkityn linjan takaa.
- Avovesiuintikilpailussa on omat sarja märkäpuvulla ja ei märkäpuvulla uivilla.
- Päätöksen kisaatko märkäpuvulla vai ilman voit tehdä vasta kisa-aamuna lähtöpaikalla.



# Pyöräily 1

---

- Reitti, kts. Kartta [www.triforfun.net/reitit](http://www.triforfun.net/reitit)
- Pue numerolappu selkäpuolelle ja kiinnitä kypärä, laita uinnissa käyttämäsi tavarat laatikkoon
- Taluta pyörää **vihreälle** viivalle saakka, sen jälkeen aloita pyöräily
- Aja tien oikeaa reunaa, ohittaminen tapahtuu vasemmalta. **Keskiviivan ylittäminen on ehdottomasti kielletty!**
- Nouse pois pyörän päältä ennen **punaista** viivaa, taluta pyörä vaihtopaikallasi
- Riisu kypärä ja laita se laatikkoon, pue lenkkarit

# Pyöräily 2

---

- Peesaus kielletty (Huom! peesivalvonta kokeile- ja kuntosarjoissa tapahtuu turvallisuuspää edellä)
  - Peesikieltoalue 3 x 10 m, rinnakkain ajaminen on kielletty
  - Virheistä tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.
  - Rangaistukset: varoitus, "stop & go", hylkäys (mm. keskiviivan ylitys)
  - "Stop & go" = Tuomarin käskystä tulee nousta pyörän päältä, seisoa molemmat jalat samalla puolella pyörää ja nostaa pyörä ilmaan ja luvan saatuaan jatkaa matkaa.

# Juoksu ja jälkitoimet

---

- Reitti, kts. Kartta [www.triforfun.net/reitit](http://www.triforfun.net/reitit)
- Käännä numerolappu etupuolelle heti juoksun alussa
- Juomapiste on juoksureitin alussa ja kierrokselle mentäessä sekä maalissa
- Nouda tavarasi vaihtopaikalta mahdollisimman pian maaliintulosi jälkeen!
  - Saat tavarasi **vain** numerolappuasi vastaan

# Kuusijärvi Juoksu

---

- Juoksijat kokoontuvat viimeistään 10min ennen starttia rantaan uinnin odotusalueelle, mistä heidät kuljetaan juoksun lähtöpaikalle (Kuusijärven parkkipaikka, joka toimii triathlon tapahtuman vaihtopaikkana).
- Numerolappu etupuolelle.
- Juomapisteen 5km ja 10km matkoilla ovat n. 2.7km, 5.2km, 7.7km kohdilla sekä maalissa.

**Tsemppiä ja liikunnan  
riemua!**

