

Kilpailuinfot
SM-Peesivapaa,
SM-Peesikielto, SM-
viesti, 15v
Perusmatka ja
Puolimatka

Vantaa Triathlon, Kuusijärvellä

Infossa esitettävät asiat

- Kilpailutoimikunta ja järjestävät tahot
- 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

Kilpailupäivän ohjelma

Lauantai 10.6.

- Nuoret 15v pojat & tytöt
- SM avoin miehet & naiset
- SM ikäsarja miehet 18-44v ja 45v-
- SM ikäsarja naiset
- SM joukkueviesti yleinen, nuoret ja master170 ja master210

Kilpailupäivän ohjelma

Sunnuntai 11.6

- Puolimatka miehet
- Puolimatka naiset

- Perusmatka miehet yleinen
- Perusmatka miehet 40v- + miesten joukkueviesti pitkä
- Perusmatka naiset + naisten joukkueviesti pitkä

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 (kts. kartta)

- Pyörä tarkistetaan (mm. jarrut, numerointi ym.) sekä kypärä.
- Pyörä telineeseen, numeroidut paikat
- Kypärä ja numerolappu vaihtopaikalle tai numerolappu saa olla myös märkäpuvun alla ja pyöräkengät joko kiinni pyörässä (polkimissa) tai laatikossa.
- Lenkkarit laatikkoon, HUOM! peesivapaissa lähdöissä saa laittaa lenkkarit myös maahan laatikon viereen.
- Mahdolliset muut varusteet (esim. lisävaatteet) laatikkoon
- Käytetyt varusteet laatikkoon (esim. vaihto 1: märkäpuku, uimalasit, uimahattu ja vaihto 2: kypärä, pyöräkengät yms.)
- Sääntörikkeestä peesivapaissa sarjoissa eli SM-avoin, viesti ja 15v on 10s aikasakko! Rangaistus kärsitään Penalty boxissa juoksureitillä!
- Muissa sarjoissa (peesikielto) tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.

Uinti (kts. Kartta www.triforfun.net/reitit)

- Lähdöt tapahtuvat peesivapaissa (avoimessa) sarjassa (SM 17v, 19v, 23v ja yleinen) sekä SM-viestissä ja 15v sarjassa) laiturilta hyppylähdöllä
- SM-ikäsarja lähdöissä vedestä poijuviivan takaa
- Muissa sarjoissa rollingstarteina.
- Startti tapahtuu torvimerkillä
- Varaslähtö
 - Useampi varastaa -> kilpailu keskeytetään: torvimerkkejä + veneet uimareiden eteen -> uusi lähtö
 - Korkeintaan muutama varastaa -> 10s aikasakko (kärsitään uinnin jälkeen vaihtopaikalla oman pyörän vieressä)
- SM-avoimessa ja SM-viesti sarjassa märkäpuku on sallittu, jos vesi < 20 °C
- SM-sprintti ikäsarjat, 15v sekä perusmatkalla märkäpuku on sallittu jos vesi < 22 °C
- Puolimatalla märkäpuku on sallittu jos vesi < 24.6 °C

Pyöräily (kts. Kartta www.triforfun.net/reitit)

- Laita uintivarusteet laatikkoon, pue numerolappu selkäpuolelle, kiinnitä kypärä ennen kuin otat pyörän.
- Taluta pyörää **vihreälle** viivalle saakka, sen jälkeen aloita pyöräily, **viiva rikkeestä** peesivapaissa sarjoissa SM-avoin, viesti ja 15v se on **10s**, joka kärsitään penalty boxissa juoksuosuudella.
- Muissa sarjoissa (peesikielto) tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.
- Käytä tien oikeaa laitaa, **keskiviivan ylityksestä kilpailija hylätään!**
- Peesaaminen on sallittu SM-sprintti avoimessa sarjassa (yleinen, 23v, 19v, 17v), SM-viestissä ja 15v sarjassa (lisätietoja seuraava dia) ja kielletty SM-ikäsarjoissa, perusmatkalla ja puolimatalla.
- Nouse pyörän päältä ennen **punaista** viivaa, taluta pyörä vaihtopaikalle, viiva rikkeestä rangaistus on 10s peesivapaissa sarjoissa, muissa sarjoissa (peesikielto) tuomari varoittaa kilpailijaa ja toiminta korjataan tuomarin opastuksella.
- Laita pyörä telineeseen, riisu kypärä ja laita se laatikkoon, pue lenkkarit.

Peesaaminen

- Peesivapaissa sarjoissa: Naiset, Miehet, (17v, 19v, 23v ja yleinen, viesti ja 15v)
 - Samaan aikaan starttaavat (= samaa sukupuolta olevat) saavat peesata toisiaan ikäsarjasta riippumatta, viestissä myös sukupuolesta riippumatta.
 - Eri kierroksella olevia ei saa peesata
 - Eri aikaan lähteneitä ei saa peesata
- SM-ikäsarjoissa, Perusmatkalla ja Puolimatalla peesaaminen on kielletty
 - Peesikieltoalue on 3 x 10 m, rinnakkain ajaminen on kielletty
 - **Rangaistukset:**
 - SM-ikäsarjoissa Peesirangaistus on **1min** ja Perusmatkalla se on **2min** ja Puolimatalla se on **5min**
 - Rangaistus kärsitään Penalty boxissa juoksuosuudella.
 - Hylkäys: Annettu pyöräosuudella kaksi peesirangaistusta tai mm. keskiviivan ylitys.

Juoksu ja jälkitoimet

- Käännä numerolappu etupuolelle heti aloitettuasi juoksun
- Juomapisteitä on **sprintillä** juoksureitin alussa (150m) ja kierrokselle mentäessä sekä maalissa. **Perusmatkalla** n. 150m, 800m, 3.4km, 5.2 km, 6km ja 8.4km kohdalla ja **Puolimatalla** n. 1150m 1.8km, 4.4km 6.2km, 6.8km, 9.4km 11.2km, 11.8km 14.4km, 16.2km, 16.8km, 19.4km kohdalla sekä maalissa on juomapiste.

Juoma-alueiden ulkopuolinen juotto on kielletty!

Tarjolla on Nosht urheilujuomaa ja vettä, puolikkaalla myös banaani ja suolakurkku.

HUOM! Perusmatkalla ja puolimatalla on lisäpöydät juomapisteessä, joka sijaitsee juoksun (150m/1150m ja 5.2km/6.2km ja Puolikkaalla lisäksi 11.2km ja 16.2km juotossa) kohdilla mihin voi jättää oman juomapullonsa!

Perusmatkan ja puolimatkan juoksussa on WC, joka sijaitsee n. 100m ennen ensimmäistä juottopistettä eli 100m/1.1km, 5.1km/6.1km ja puolikkaalla lisäksi 11.1km ja 16.1km kohdilla

Puolikkaalla on myös pyöräilyssä juomahuolto ja WC piste joka on km, 23km, 36km, 50km, 63km ja 77km kohdalla (vettä, urheilujuomaa, banaani ja suolakurkku)

- Nouda tavarasi vaihtopaikalta pian maaliintulosi jälkeen
 - saat tavarat **vain numerolappuasi** vastaan

**Tsemppiä ja liikunnan
riemua!**

