

TAIPALSAARI TRIATHLON la 29.6.2019

KILPAILUOHJEET 1(2) Tiedotustilaisuus pidetään Triathlon kilpailijoille klo 11:05 vaihtoalueen tuntumassa.

Yleistä

- Tilaisuudessa käydään läpi kilpailun kulku uinnin lähdöstä maaliin.
- Jokainen kilpailee omalla vastuulla!
- Kilpailijoita ei ole vakuutettu järjestäjän puolesta!
- Osallistumisen peruuttaminen: osanottomaksua ei palauteta
- Osallistumisen peruuttaminen lääkärintodistuksella: Perimme toimitusmaksua osallistumismaksusta 15,00 €
- Kisakanslia auki la klo 9.00 alkaen
- Jokainen on velvollinen auttamaan avuntarpeessa olevia kilpailijoita

(loukkaantuminen, ym.tilanne)!

REKISTERÖITYMINEN KISAPAIKALLA

Varmista osanottosi kisakansliassa. Sieltä saat kirjekuoren, jossa on uimalakki, numerolappu sekä kilpailuohjeet.

KILPAILUNUMERO

Jokainen kilpailija saa numeron, joka kiinnitetään kuminauhalla uinnin jälkeen. Pyöräillessä numerolappu on selkäpuolella ja juostessa käännetään etupuolelle. Kilpailija saa myös numeroidun uintilakin, jota on käytettävä uudessa.

NUMEROIDEN MERKINTÄ

Kilpailunumero merkitään olkavarteen ja sääreen vaihtoalueen vieressä tuntia ennen sarjan lähtöä.

VAIHTOALUE

Pyörä ja varustetarkastus suoritetaan n. 30 min ennen oman sarjan lähtöä.

Pyörä on talutettava vaihtoalueella ja pyörän päälle saa mennä vasta ylitettyäsi merkkiviivan (lauta asfaltissa) Pyöräilyä tullessa on noustava pyörän päältä pois ennen merkkiviivaa (lautaa). Kilpailija laittaa itse pyörän hänelle numerolla osoitettuun paikkaan.

UINTI

Märkäpuvun käyttö on sallittu, mikäli veden lämpötila on alle 22 astetta. Suomen Triathlonliiton sivulta löytyy tiedot veden lämpötiloista ja märkäpuvun käytöstä. Uintiin meno tapahtuu laiturin oikeanpuoleiselta sivulta, jossa uintiin lähteneiden lukumäärä voidaan laskea. Uinti muodostuu yhdestä kierroksesta ja poijut jäävät uimarin vasemmalle puolelle. Uinnista noustuasi anna lakki ajanottajille. Tutustu uintireittiin etukäteen kartalta.

Nosta käsi ylös, jos olet avuntarpeessa uudessa.

PYÖRÄILY

Pyöräily ajetaan yhtenä 10 km:n lenkinä Kokeile Triathlonia –sarjassa. Triathlon kilpasarjoissa, sekä Tri- viestissä kahtena 10 km lenkinä. Tutustu reittiin kartasta! **Peesaus on kielletty.** Etäisyys edellä ajavan takapyörästä omaan etupyörään on oltava vähintään 10 m. Kypärä on pidettävä päässä remmi kiinnitettynä koko pyöräilyosuuden ajan, myös vaihtoalueella pyörän kanssa liikuttaessa. Pidä kilpailunumero selän puolella ajaessa.

Noudata varovaisuutta ja noudata liikennesääntöjä ja aja tien oikeanpuoleista reunaa, sillä reitti ei ole suljettu muulta liikenteeltä!

JUOKSU

Juoksu suoritetaan kaikissa sarjoissa kahtena 2,5 km lenkinä.
Juokse oikeanpuoleista reunaa!
Pidä numero etupuolella juostessa. Noudattamalla ohjeita helpotat ajanottoa.

HUOLTO

Järjestäjien huoltopiste on maalialueella ja juoksuosuuden alussa. Tulokset ovat nähtävissä <http://www.karjalatriathlon.fi/>

KARJALA TRIATHLON RY