

Kilpailuinfo Teiskotriathlon 2023

Saapuminen kilpailualueelle:

Kilpailualueelle päästetään autoja rajoitetusti, joten noudatathan alla ilmoitettuja saapumisaikoja.

Saapumis- ja poistumisajat kilpailualueelle ovat:

klo. ->09.50

klo. 11.30-13.50

klo. 15.30->

Pysäköintialueet sijaitsevat maksimissaan 400m:n etäisyydellä kilpailukeskuksesta. Pysäköi tiiviisti, jotta kaikki mahtuvat!

Saapukaa paikalle mielellään viimeistään 1,5 tuntia ennen strattia, jolloin kerkiätte hyvin ilmoittautumaan ja valmistautumaan kilpailuun.

Kilpailijoiden tulee ilmoittautua kilpailutoimistossa ennen kuin vie varusteensa vaihtoalueelle. Kilpailutoimisto sijaitsee vaihtoalueen vieressä, telttakatoksessa. Toimistosta saa mukaansa kilpailumateriaalin. Kilpailutoimistosta saa tarvittaessa kumi nauhaa ja hakaneuloja kilpailunumeron kiinnittämistä varten. Kilpailunumeroa ei pueta uintiosuudelle! Numero puetaan pyöräilyosuudelle takapuolelle ja käännetään juoksuosuudelle eteen. Kilpailuinfot pidetään aikataulun mukaisesti Ravintola Maissa EMG ja vaihtoalueella TT.

Kilpailun aikataulu EMG:

<i>klo. 08.00</i>	<i>alkaen saapuminen alueelle, check in aukeaa</i>
<i>klo. 09.00-9.20</i>	<i>kilpailuinfo, Ravintola Maissa</i>
<i>klo. 09.20</i>	<i>uinnin lämmittely</i>
<i>klo. 09.50</i>	<i>Järjestäytymisen uinnin starttiin</i>
<i>klo. 10.00</i>	<i>Uinnin startti</i>
<i>klo. 12.20</i>	<i>palintojen jako</i>

Kilpailun aikataulu TeiskoTriathlon:

<i>klo. 13.15-13.30:</i>	<i>TT-ki saiffo, vaihtoalue</i>
<i>klo. 13.30</i>	<i>uinnin lämmittely</i>
<i>klo. 13.50</i>	<i>Järjestäytymisen uinnin starttiin</i>
<i>klo. 14.00</i>	<i>TT uinnin startti</i>
<i>klo. 15.00</i>	<i>Ruokailu alkaa</i>
<i>klo. 16.20</i>	<i>TT palintojen jako</i>

Vaihtoalue:

Vaihtoalueelle pääsee viemään varusteensa edellä mainitun aikataulun mukaisesti. Kilpailijoille on varattu varustelaatikko. Pyörä ripustetaan telineeseen itse valittuun paikkaan. Henkilökunta ohjeistaa tarvittaessa. Pyörä katsastetaan vaihtoalueelle tullessa. Pyörässä tulee olla toimivat jarrut. Kypärän tulee olla hyväksytty ja sen käyttö pyöräilyosuudella on pakollista. Kaikki varusteet pyöräily- ja juoksukenkiä lukuun ottamatta tulee säilyttää varustelaatikossa. Laatikossa ei ole kansiä, joten sateisella säällä tähän tulee varautua. Maassa ei

saa olla irrallisia varusteita juoksukenkiä lukuun ottamatta. Muiden kuin kilpailijoiden ja henkilökunnan meno vaihtoalueelle on kielletty.

Uinti:

Kilpailijat saatetaan uinnin lähtöön ja heille osoitetaan paikka, josta mennään veteen. Rantaan kannattaa kävellä kengillä ja pyytää huoltajaa palauttamaan kengät vaihtoalueen tuntumaan, tai ne voi hakea kilpailun jälkeen rannasta. Ajanottotunniste laitetaan jompaan kumpaan nilkkaan siten, että ajanottosiru on ulkosyrjällä. Kilpailunumeroa ei laiteta uintiosuudelle. Uinnin verryyttely on mahdollista ennen starttia lähtöpaikalta uintiradan suuntaisesti ensimmäistä poijua kohti. Uinnin lähdöt tapahtuvat aikataulun mukaisesti reittikarttojen osoittamista paikoi-
sta vedestä. Kaikissa sarjoissa kilpailijat lähtevät samaan aikaan. Lähtöviivalle asettaudutaan ns. herrasmi esmaalaisjärkeä käyttäen, eli nopeaksi itsensä tietävät eturiviin ja hitaaksi itseään tuleeraavat takariviin. Uintirata kierretään vastapäivään yhden kerran. Poijut jäävät siis aina uimarin vasemmalle puolelle. Uinti suoritetaan yhtenä kierroksena. Märkäpukua saa käyttää, mutta se ei ole pakollinen. Myös kellunta-apuvälineet ovat sallittuja. Uimalakki on pakollinen. Kilpailijat käyttävät omia uimalakkejaan. Kilpailun järjestäjällä on jonkin verran uimalakkeja tarvittaessa niille, joilla ei ole omaa. Reitillä on turvaveneitä/kajakkeja/lautoja. **Apua tarvittessasi käänny selällesi uimaan tai kellumaan ja nosta kätesi ylös ja tarvittaessa huuda apua.** Tällöin turvavene/kajakki/jetti saapuu luoksesi ja voit tarttua siihen tai sieltä sinulle annettavaan kellukkeeseen. Tarttumisen turvaveneeseen, tai sieltä heitettyyn kellukkeeseen katsotaan keskeytykseksi. Radan saa silti suorittaa loppuun, mutta virallisissa tuloksissa sijoitus on DNF. Tarvittaessa pääset turvaveneen hihnauksessa rantaan. Uinnista nousee veneenlaskuramppi a pitkin ja edetään jalan vaihtoalueelle n. 150m. Uintiosuuden jälkeen on huoltopiste. Uinnissa tarvittavat varusteet jätetään vaihtoalueelle omalle paikalle varustelaitteeseen. Keskeytyksestä tulee ilmoittaa kilpailukansliaan mahdollisimman pian. TeiskoTriathlonissa noudatetaan herrasmiessääntöjä, joten esimerkiksi uimalakin ja -lasien antaminen avustajalle uinnista noustua on kielletty ja uintipoijujen ohittaminen väärältä puolelta on vastoin sääntöjä. Tuomari neuvostolla kokoontuu tarvittaessa pohtimaan sopivaa rangastusta rikkeen mukaisesti. Vaihtoalueella liikutaan ainoastaan pyörätelineiden välissä. Niitä ei aliteta missään vaiheessa.

Pyöräily:

Pyöräilyreitit on suljettu muulta liikenteeltä. Pyöräreitille on silti annettava mahdollisuus hälytysajoneuvoille, joten huomioithan tämän mahdollisuuden. Jossain äärimmäisessä tapauksessa voi myös joku muu ajoneuvo "päästä" suljetulle reitille. Pyöräreitti kulkee vaihtoalueelta Kuorannantielle, jota pitkin ajetaan Terälähdentielle. Terälähdentiellä ajetaan kaksi kierrosta, jonka jälkeen palataan Kuorannantietä takaisin vaihtoalueelle. Vaihtoalueen ja Kuorannantien välinen osuus on ohi tuskieltoaluetta, jossa tulee ajaa erityistä varovaisuutta noudattaen. Pyöräilyreitiltä on harjattu risteyskohtia, mutta sateiden jälkeen saattaa joiissakin paikoissa olla irtosoraa, joten noudata varovaisuutta myös sen osalta. Pyöräilyssä on peesikielto, eli etäisyys edellä ajavaan on pidettävä n. 10m:ssä. Ohitetun tulee jättäytyä ohittavasta 10m:n etäisyydelle. Rinnakkain ajaminen on kielletty. Tien keskiliinjan ylittäminen on kielletty. Peesausta ja muita

pyöräilyosuuden sääntöjä valvotaan ja niistä tarvittaessa rangaistaan aikasakolla, rikkeen laadun edellyttämällä tavalla. Pitäkää huoli, ettette oikaise vastaan tulevien kaistalta risteyksissä, se on ehdottomasti kielletty! Mikäli risteyksessä on liikenteenohjaukartioliolppa, niin se tulee ohittaa aina oikealta puolelta! Pyöräilykypärän käyttö on pakollista. Pyöräilyosuudella ei ole huoltopistettä. Varaudu siis omilla energijuomilla ja muilla energialähteillä ja vedellä. Pyöräilyosuudelle kilpailunumero laitetaan selän puolelle. Pyöräilykypärä on kiinnitettävä ennen kuin otat pyörän telineestä. Pyörä on talutettava vaihtoalueelta "lankulle asti". Pyöräily on sallittu vasta "lankun" jälkeen. Tullessasi takaisin vaihtoalueelle pyöräilyosuudelta, on pyörä talutettava "lankulta" asti. Jalan on koskettava maata pyöräilyosuuden puolella "lankusta". Mikäli näin ei tapahdu, rangaistaan siitä 15 sekunnin aikasakolla. Pyörä asetetaan telineeseen omalle paikalle ja muut pyöräilyvarusteet jätetään varustelaitteeseen. Pyöräilykengät voi jättää polkimiin. Vaihtoalueella liikutaan ainoastaan pyörätelineiden välissä. Niitä ei aliteta missään vaiheessa.

Juoksu:

Vaihda juoksuvarusteet ja käännä numero eteen. Juoksureitti kierretään kaksi kertaa. Juoksuosuudelle lähtiessä ja toisen kierroksen alkaessa on mahdollista nauttia huoltopisteestä antimistä. Huoltopisteellä on tarjolla vesi, urheilujuoma, ja banaani. WC sijaitsee juoksuosuuden varrella ravintola Maisan terassilla, sekä rantasaunalla.

Maali:

Ajanottotunniste luovutetaan kisajärjestäjälle heti maaliin saavuttua. Kilpailijoille on järjestetty buffet ruokailu ravintola Maisassa klo. 15.00 alkaen. Kilpailijaruokaa saa ainoastaan ruokalipulla, joka on jaettu muun kilpailumateriaalin yhteydessä. Ravintola Maisan ruokalistalta voi tilata normaalisti ilman lipukkeita.

Pukuhuoneet, suihkut ja wc:

Pukutilat ja suihku sijaitsevat rantasaunalla (ravintolarakennuksen oikealta nurkalta rantaan) ja ovat käytössä seuraavasti:

Jokaisen tunnin ensimmäinen puolikas NAISET!

Jokaisen tunnin toinen puolikas MIEHET!

Noudattakaa yllä ilmoitettua, jotta kaikki halukkaat pääsevät pesulle ja vaihtamaan vaatteet. Rantasaunalla on myös wc.

Vaatteita voi vaihtaa myös ravintolarakennuksen wc-tiloissa.

WC:t löytyvät myös ravintolan terassilta.

Varusteiden säilytys:

Valvottua varusteiden säilytystä ei järjestäjän toimesta ole. Varusteita voi jättää ravintolan terassin varistorakennuksen verannalle omalla vastuulla.

Muuta:

Mikäli joudut keskeyttämään, niin palauta ajanottotunnit ja ilmoita keskeytyksestä kilpailukansliaan.

Ensiapupiiste sijaitsee kilpailukansliassa. Jokaisella kilpailijalla on velvollisuus auttaa loukkaantunutta tai hädässä olevaa kanssakilpailijaa ja hankkia apua. Yleinen hätänumero on 112.

Kilpailun lääkäri: Jukka Kolehmainen 040-5832933

Kilpailun turvallisuuspäällikkö: Riku Pitkänen 050-5178715.

Kilpailijoihin ei ole vakuutettu kilpailun järjestäjän toimesta, vaan jokaisen kilpailijan on huolehdittava omasta vakuutusturvastaan.

Kadonneita tavaroita voi tiedustella kilpailukansliasta tai tapahtuman jälkeen Riku Pitkäneltä, riku@pitkain.com.