

## Aarresaari triathlon: ohjeita kilpailijoille

Aarresaari triathlon järjestetään 7.5.2022. Kilpailukeskuksena toimii Uimahalli-kuntokeskus Aarresaari, Sivulantie 6, 43100 Saarijärvi. Alueella on runsaasti tilaa autojen pysäköintiin.

Numerolaput noudettava viimeistään klo 9:15 kilpailuaamuna ja samalla maksetaan osallistumismaksu **käteisellä**. Kisainfo uimahallin kahviossa klo 9:30 alkaen, pakollinen kaikille kilpailijoille. Osallistumismaksu lasten ja lapsi+aikuinen -sarjassa 10 €, aikuisten sarjoissa 20 € ja joukkueet 45 €.

Kaikki kilpailevat omalla vastuullaan ja omilla vakuutuksillaan. **Huomioi, että kyseessä on matalan kynnyksen kilpailu, joten ei ole syytä oman eikä toisten turvallisuuden kustannuksella sorvata viimeisiä sekunteja pois suorituksesta. Liikenteessä voi olla kokeneista triathlonisteista ensimmäistä kertaa lajia kokeileviin, toimitaan niin että kaikille jää päivästä hyvä mieli.**

Uimahallin pukeutumis- ja pesutilat, sekä wc:t ovat kilpailijoiden käytössä kisapäivänä. Uimahallin kahviosta on ostettavissa pientä suolaista ja makeaa purtavaa, kahvia ym.

Käsiäjanotto, vaihtoajoja ei tule. Voit siis siirtyä rauhassa uinnin jälkeen pyöräilyn lähtöpaikalle. T2 vaihto sisältyy pyöräilyaikaan.

Reittikartat löytyvät Saarijärven Pullistuksen kisasivuilta, <https://www.pullistus.fi/jaostot/pyoraily-triathlon/aarresaari-triathlon/> Reitti on merkitty opastein ja käännöksissä liikenteenohjaajat. Kisasivuilta löytyy myös lista kisaan ilmoittautuneista.

**Jos huomaat kisan aikana onnettomuuden tai sairaskohtauksen, pysähdy auttamaan.**

Lasten sarjojen palkintojen jako heti viimeisen kilpailijan saavuttua maaliin.

### UINTI

Uinti tapahtuu uimahallissa 25 m radalla. Ensin starttaavat lapset ja lapsi-aikuinen-sarjalaiset klo 10 alkaen, jonka jälkeen nämä siirtyvät jo pyöräilyn lähtöpaikalle ja suorittavat oman kisansa loppuun aikuisten ja joukkueiden uintien aikana.

Lasten ja lapsi+aikuinen sarjoissa uintimatka 25 m.

Aikuisten uintimatka 400 m.

### PYÖRÄILY

Vaihtoalue sijaitsee uimahallin sivupihalla, jossa myös pyörätelineet. Pyörän voi jättää ennen kisa omalle paikalle.

Pyöräilyyn lähdetään uintiaikojen perusteella takaa-ajona.

**Peesikielto** turvallisuussyistä. Jätäthän riittävän pitkän välimatkan edellä ajavaan.

Kääntöpaikoilla ja risteyksissä liikenteenohjaajat.

Reitti ei ole suljettu liikenteeltä ja kulkee alkumatkasta keskusta-alueella, joten otathan huomioon myös muut tiellä kulkijat.

Suositellaan käyttämään kevyenliikenteen väylää silloin kun sellainen on. Lasten sarjoissa kevyenliikenteen väylää on koko pyöräilymatkalla, aikuisten sarjoissa alku- ja loppumatkasta keskusta-alueella.

**Kypäräpakko** kaikille pyöräilijöille!

Pyöräilyssä n. puolet matkasta on hiekkatietä aikuisten sarjassa. Hiekkatieosuus on periaatteessa kovapohjainen ja ajettavissa myös kapearenkaisella maantiepyörällä, mutta tien lanusaikatauluista ei ole järjestäjillä tietoa, joten varmempaa on valita jokin hiekkatiekelpoinen pyörä.

Lasten ja lapsi+aikuinen sarjoissa pyöräilymatka n. 4 km, aikuisten sarjoissa n. 10 km.

## **JUOKSU**

Tullessasi pyöräilystä vaihtoon jätä pyörä omalle paikalleesi ja jatka juoksureitille samaan suuntaan, kuin lähdit pyöräilemään. Huomaa, että vaihtoalueelle tullaan aina eri suunnasta, kuin lähdetään.

Juoksureitti on kokonaisuudessaan asfalttia, yksi kierros.

Lasten sarjoissa juoksulenkin pituus n. 450 m

## **JOUKKUEET**

**Vaihto tapahtuu pyöräilijän ja juoksijan välillä läpsynä pyöräilijän jätettyä pyöränsä telineeseen. Sekä pyöräilijällä että juoksijalla on siis omat kilpailunumerot. Joukkueen juoksija odottaa vaihtoalueella.**

Kiitos kun olet mukana!

Saarijärven Pullistuksen triathlonjaosto ja Uimahalli-Kuntokeskus Aarresaari