

Kilpailuohje

Kuusijärvi, Vantaa

20.8.2020 klo 13:00 alkaen.

Hermeettisen jyrkävä Mömf! Kisapäivä on käsillä aivan kohta ja viimeistelyharjoitukset lienevät huipussaan! Ohessa käytännön kisaohjeet kaikille osallistujille. Lähtöviivallehan asettuu jotakuinkin 140 urhoollista TeräsSika -tittelin tavoittelijaa, joten vauhtia ja hulppeaa menoa on luvassa!

SUOMEN TERÄSIKA MM-Kilpailut 20.8.2022 KILPAILUOHJE

Aikataulu:

11:00	Kisakanslia aukeaa (Cafe Kuusijärven terassi)
13:00	Kilpailun avaussanat ja joukkueiden esittely
13:30	100kg kilpailijoiden punnitus
13:45	Lähtöruudukkoon siirtyminen
13:50	Vetreä alkujumppa ohjatusti
14:00	Startti Miehet yleinen
14:03	Startti Miehet Veteraanisiat
14:06	Startti Naiset
14:09	Startti Miehet Fun

n. 14:34;27 Ensimmäinen maalissa

n. 16:30 Palkintojenjako

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen tapahtuu omatoimisesti kisakanslian vieressä tai välittömässä läheisyydessä olevalla pisteellä. Sieltä löytyy lista, josta näkee oman nimensä kohdalta numeron, jolla kilpailee. Nimen vierestä löytyy myös paikka, johon kuitataan rastilla (X) läsnäolevaksi. Tämän jälkeen pitää itse ottaa oma numero kansioista ja kiinnittää paitaan, housuihin jne. Kansioita on useita ja kansion päältä löytyy numerohaarukka, mitä numeroita kyseinen kansio sisältää. Tussit löytyvät samasta paikasta ja onkin tärkeää merkitä tussilla oma numero jalkaan, käteen, rintaan, otsaan tai vastaavaan, numerolapun lisäksi. Tärkeintä on **numeron näkyminen**, ilman sitä **EI SAA** väliaikoja.

Muutokset osallistujaluetteloon

Muutoksista sarjaan, lähtöön, omaan tai joukkueen nimeen, pitää ilmoittaa mahdollisimman ajoissa osoitteeseen raus.terassika@gmail.com.

Ilmoittautuminen kisapäivänä

20.8.2022 on mahdollista ilmoittautua mukaan kilpailuun kisakansliassa, jos paikkoja on jäljellä (tällä hetkellä on).

Kisapaikan peruminen

Kisapaikan voi siirtää vuoden 2023 kisoihin, jos pystyt hyvin perusteluin kertoa syyn sille. Lääkärintodistuksella saa palautettua osallistumismaksun.

Kisatapahtuman avaus 13:00

Joukkueiden esittely

Mikäli on joukkue, joka haluaa tulla esiintymään, niin tästä hyvissä ajoin tieto Jarille (kanslia, Rakastettu Tirehtööri tai muu toimitsijakin käy) kisapäivänä tai sähköpostiosoitteeseen raus.terassika@gmail.com. Tässä pitää käydä ilmi **joukkueen nimi**, mahdollinen **biisitoive** esitykseen ja **juonto**. Joukkue voi myös spikata itse itsensä sisään. **Olkaa paikalla heti klo. 13:00!**

100 kg punnitus

Jotta voimme todentaa kelpoisuutenne yli 100kg sarjaan, teidän pitää todistaa aamupainonne esimerkiksi kuvalla vaa'an lukemasta (mitään ylimääräistä, kuten saaron ei tarvitse näkyä roikkumassa siinä kuvassa). Kutsumme kisaajat yksitellen näyttämään todistusaineistonsa ”lavalle”. Kilpailun järjestäjä saattaa tehdä pistokokeita todentaakseen painon paikkansa pitävyyen.

Alkulämpöjummat

Muista lämmitellä, jotta vältytään turhilta loukkaantumisilta.

Kisan kulku

Lähtö tapahtuu ”Lähtölakanan” alta rannalta.

Yhteislähdöt 3 min välein toisistaan, Miehet yleinen, Miehet veteraanisiat, Naiset ja Miehet Fun.

Uinti (n. 200 m)

Lähtöpaikka on laiturin LÄNSI puolella (merkitty LÄHTÖ-vaatteella). Kierretään (vastapäivään) merkityt reittipoijut ja nouseaan rannalle samalle alueelle, josta lähdettiin. Turvalauttoja on kaksi reitin varrella, jotka antavat huilitaukoja ja nostavat kyytiin tarvittaessa. **Kiinnitä lauttojen huomio hyvissä ajoin ennen voimien loppumista.** Käsivarsikellukkeet ja muut henkesi pelastavat apuvälineet ovat ok, mutta suoritusta parantavat apuvälineet kielletty. Uithan rauhallisesti ja **muut huomioon ottaen.**

Pyöräily (n. 11km) KYPÄRÄ ON PAKOLLINEN

Tarvitset oman pyörän ja kypärän.

Pyörät jätetään pyörätelineisiin merkatulle alueelle, parkkipaikan läheisyyteen. Pyörät jätetään lähtöjen mukaan omiin paikkoihin. Ei ole kilpailijakohtaisia paikkoja, vaan lähtö kohtaiset, jolloin jokaisella samassa lähdössä olijalla oman n. samassa paikkaa pyöränsä. Näin estämme turhat törmäilyt myöhemmin. Toimitsijat auttavat oikean paikan löytämisessä.

Seuraava hylkäyksen uhalla: Pyörä on ehdottomasti **talutettava** vaihtoalueen merkille, joka **kierrettävä oikealta (merkataan selkeästi)**. Sama takaisin tullessa, merkki ohitetaan oikealta ja sen kohdalta talutetaan pyörä takaisin telineisiin n. samalle alueelle mistä otettiin. Pyöräilyn jälkeen pyörä on itse asetettava vapaaseen telineeseen.

Pyöräily tapahtuu ajotien oikeaa laitaa käyttäen (**ei pyörätietä**) ja reitti lähtee Kuusijärveltä pohjoiseen, reittiä: vanha Lahdentie-Vuokkotie-Kimalaisentie-Sääskitie-vanha Porvoontie-vanha Lahdentie-Kuusijärvi. Uudet kilpailijat: tutustukaa reittiin erillisestä pyöräilyreitistä tai karttapalvelusta.

Reitti merkitty harvakseltaan/kääntyvissä risteyksissä nuolikyltein. Pyöräilet muun liikenteen joukossa, joten varo muuta liikennettä sivu- ja pihateiltä tulevia.

HUOM! Pyörätelineiden **valvonta loppuu klo 16:00**, käythän kisan jälkeen lukitsemassa pyöräsi. Vielä muistutuksena **KYPÄRÄ ON PAKOLLINEN**, otathan omasi mukaan. Ilman kypärää, emme päästä kilpailemaan.

Juoksu (n. 3,4km)

KAKSI kertaa Kuusijärven ympäri (myötöpäivään), hiekkapohjainen reitti. Merkitty nuolikyltein ja nauhoin. Reitti on muuttunut edellisvuosilta ja siksi kannattaa seurata merkkejä tarkasti.

Oluenjuonti ja maali

Tasan 1 litra III-olutta tölkestä saa juoda, mutta juonti **lopetetaan tuoppiin kaadetulla oluella**. Nam! Vaahdottaminen kielletty. Yliastuttu suoritus (tuttavallisemmin oksentaminen, kiekon heittäminen, pitkäsytkis jne.) tuo aikaan 30 min aikasakon. Aikaraja on 5 min suorituksesta ja kilpailijan on jäätävä tarvittaessa tarkkailuun täksi ajaksi.

Gluteenittomasta oluesta pitää mainita ennakkoon kisapäivänä ja vielä erikseen pyytää oluenjuontipisteellä tai hakeutua itse sen luokse.

HUOM! Kun olut on juotu, **kilpailija siirtyy itse varsinaiseen maaliin**, jolloin ajanotto katkeaa. Maali suljetaan, kun kaikki kilpailijat ovat maalissa / viimeistään klo 15.49 (=1 h 40 min Naiset/Veteraaniemakot - sarjan lähdön jälkeen, joka mahdollisesti matkalla oleville kilpailijoille merkitään loppuajaksi).

Maalin tulon jälkeen

Sikäli mikäli viimeinen osuus ei kupli liiaksi vatsassa, niin voitte siirtyä Cafe Kuusijärven tiloihin nauttimaan keittolounaan ja peseytymään saunatiloihin. Jotka kuuluvat osallistumismaksuun.

Palkintojenjako aloitetaan heti tuloslaskennan jälkeen n. 16:30, ehkä jopa ennen. M/N Yleisten -sarjojen voittajille massiiviset kiertopalkinnot ja kaikille viiden henkilökohtaisen sarjan mitalisteille tuotepalkintoja. Lisäksi palkitaan kisan seksikkäimmät ja parhaat yksilö- ja joukkueasut sekä jaetaan perinteiset Tsemppi- ja Raato-palkinnot.

Muut tärkeät asiat

Pyydämme kilpailijoilta erityistä tarkkaavaisuutta ja muiden huomiointia varsinkin uinnissa ja pyöräilytelineillä ja -reitillä. Kilpailijoita sekä tulee, että menee! Tavoitteena on hauska, mukava sekä turvallinen tapahtuma. Jos näette onnettomuuden tai muun vahingon, **ilmoittakaa siitä toimitsijalle**. Osallistuminen kilpailijan omalla vastuulla / vapaa-ajan vakuutus, järjestäjällä vastuuvakuutus / If Oy. Kisapaikalla SPR: n EA -ryhmä ja vaihtoalueella Battery-huoltopiste.

Jury

Kisan jury ratkaisee armottomasti kaikki epäselvyydet, vilpit ja muut hämmingit. Mahdolliset reklamaatiot jätettävä kilpailukansliaan kirjallisena klo 15.50 mennessä.

Varusteet

Kisaoluita lukuun ottamatta omat tamineet, kuten esim. oma pyörä. HUOM! Pyöräilykypäri pakollinen. Varusteiden säilytys omien huoltajien helmassa tai saunan yhteydestä löytyvissä kaapeissa.