

# Kilpailuohje

**Kuusijärvi, Vantaa**

**19.8.2023 klo 13:00 alkaen.**

Hermeettisen jykevä Mömf! Kisapäivä on käsillä aivan kohta ja viimeistelyharjoitukset lienevät huipussaan! Ohessa käytännön kisaohjeet kaikille osallistujille. Lähtöviivallehan asettuu ennätysmäärä yli 150 TeräsSika-tittelin tavoittelijaa, joten vauhtia ja hulppeaa menoa on luvassa!

## Aikataulu:

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

n. 14:34;27 Ensimmäinen maalissa

n. 16:00 Palkintojenjako

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen tapahtuu kisakansliaan. Sieltä löytyy nohevia henkilöitä, jotka antavat teille kisanumerot, sekä oikean ajanottopannan. On hyvä merkata olkapäähän, otsaan, rintaan tai muualle näkyvälle paikalle annettu kisanumero, joka varmistaa tunnistamisen. Tussit löytyvät tätä varten kisakansliasta. Tärkeintä on **numeron näkyminen**, vaikka meillä onkin huippumodernit ajanottolaitteet käytössä. Tiukoissa tilanteissa sijoitukset ratkaistaan maalikameran kuvasta.

## Ajanottopanta, sekä ajanotto

Ilmoittautuessanne saatte pannan, jossa on siru ajanottoa varten. **Panta laitetaan ehdottomasti oikeaan jalkaan**, eikä sitä saa laittaa märkäpuvun, sukan tai lahkeen sisään, vaan niiden ulkopuolella. Pannoissa on pitävä tarrakiinnitys, joka pysyy oikein aseteltuna varmasti koko retken kyydissä. Jokaiselle kilpailijalle on ennakkoon määritelty oikea panta, joten tyydy siihen minkä saat kansliasta.

Pantaan on asetettu siru, joka kirjaa sinun aikasi ylös automaattisesti aina kun kuljet ajanottoporteista läpi. On tärkeää, että menet aina merkattua reittiä pitkin ja **kuljet aina porttien läpi**, vaikka sillä hetkellä sen edessä olisikin ruuhkaa tai muut este. Portteja on kolme + maali, kaksista porteista mennään kahdesti (uinnista pyöräilyyn ja pyöräilystä juoksuun).

**Kisajaaja on itse vastuussa pannasta, sekä sen palauttamisesta kisan jälkeen.** Maaliin tulon jälkeen teitä on vastassa henkilö, joka ottaa teidän pantanne talteen. Kadonneesta pannasta veloitetaan pannan hinta 50 € kilpailijalta.

**+100 kg sarjan ajanotto.** Kehopositiivisten sarjassa kisaajat saavat toisen pannan oikeaan jalkaan, joka varmistaa oikeat ajat hyvitysten jälkeen. Jokaista kiloa kohden, lähtee 15 sec aikaa pois loppuajasta.

## **Muutokset osallistujaluetteloon**

Muutoksia sarjoihin on vaikea tehdä, koska osa on loppuunmyyty, mutta hyvällä syyllä voidaan saada onnistumaan. Nimiä voidaan aina vaihdella, mutta pyritään välttämään turhia veivauksia.

## **Ilmoittautuminen kisapäivänä**

19.9.2023 on mahdollista ilmoittautua mukaan kilpailuun kisakansliassa, jos paikkoja on jäljellä (tällä hetkellä on).

## **Kisapaikan peruminen**

Kisapaikan peruminen on lähes mahdotonta, mutta lääkärintodistus on erittäin hyvä alku.

## **Kisatapahtuman avaus 13:00**

### **Joukkueiden esittely 13:30**

Mikäli on joukkue, joka haluaa tulla esiintymään, niin tästä hyvissä ajoin tieto juontajalle (kaveri jolla on mikrofoni ja puhuu siihen) tai muulle toimitsijalle, joka ohjaa oikeaan paikkaan. Mikäli teillä on jo tiedossa jonkin asteinen performanssi, niin voitte laittaa siitä jo ennakkoon tiedon osoitteeseen [raus.terassika@gmail.com](mailto:raus.terassika@gmail.com). Laita viestiin joukkueen nimi, mitä teette, sekä mahdollinen biisitoive.

### **100 kg punnitus 13:30**

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

## **Alkulämpöjumpat**

Muista lämmitellä, jotta välttyään turhilta loukkaantumisilta.

## Kisan kulku

Lähtö tapahtuu ”Lähtölakanan” alta rannalta.

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

### Uinti (n. 200 m)

Lähtöpaikka on laiturin LÄNSI puolella (merkitty LÄHTÖ-vaatteella). Kierretään (vastapäivään) merkityt reittipojut 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.**

### Vaihtoalue

Uinnin ja pyöräilyn välissä on kaksi porttia, jotka mittaavat vaihtoajan. Jonka johdosta kannatta sijoittaa omien varusteiden vaihto näiden väliin.

### Pyöräily (n. 11km) KYPÄRÄ ON PAKOLLINEN

#### Tarvitset oman pyörän ja kypärän.

Pyörät jätetään pyöräilyn vaihtopisteelle, joka sijaitsee parkkialueen vieressä työmaa-aitojen sisäpuolella, tulevalla parkkialueella. Pyörät jätetään lähtöjen mukaan omiin paikkoihin. Ei ole kilpailijakohtaisia paikkoja, vaan lähtökohtaiset alueet. Toimitsijat auttavat oikean paikan löytämisessä.

**Seuraava hylkäyksen uhalla:** Pyörä on ehdottomasti **talutettava** vaihtoalueen merkille, (**merkataan selkeästi**). Sama takaisin tullessa, merkin kohdalta talutetaan pyörä takaisin telineisiin n. samalle alueelle mistä otettiin. Pyöräilyn jälkeen pyörä on itse asetettava vapaaseen paikkaan.

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. 3,4 km)

**KAKSI** kertaa Kuusijärven ympäri (myötäpäivään), hiekkapohjainen reitti. Merkitty nuolikyltein ja nauhoin. Ratamestari katsoo päivän sään ja tekee sen mukaan päätöksen juostaanko ylä- vai alareittiä.

### 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, pitkäsylkis jne.) tuo aikaan 30 min aikasakon. Aikaraja yliastumiseen on 5 min suorituksesta ja kilpailijan on jätävä 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 15:39 (=1 h 30 min Fun -sarjan lähdön jälkeen, joka mahdollisesti matkalla oleville kilpailijoille merkitään loppuajaksi).

## Maalin tulon jälkeen

### Anna panta toimitsijalle

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

Palkintojenjako aloitetaan 16:00.

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 juoksureitin varrella 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! Pyöräilykypärä pakollinen. Varusteiden säilytys omien huoltajien helmassa tai saunan yhteydestä löytyvissä kaapeissa.