

VIRPINIEMI TRIATHLON 2019 – KISA-OHJEISTUS

Triathlonkilpailu sunnuntaina 4.8.2019, perus- ja sprinttimatka, viestijoukkueet kisaavat sprinttimatkan

Tärkeät paikat (kts. kartta):

Pysäköintialueet: Virpiniemen urheiluopiston parkkipaikka (tarvittaessa Virpiväylän ja Hiittikujan risteyksen viereinen parkkialue → varo pyöräilijöitä!)

HUOM! Kisa-alueelle eli Hedmanssonintielle ei ajoja autolla!

Ea-piste: sijaitsee vaihtoalueen läheisyydessä

Kisakanslia: sijaitsee vaihtoalueen läheisyydessä

Kisakahvio sekä pukeutumis- ja peseytymistilat (wc): rakennus vaihtoalueen vieressä

Wc:t: Kisakahviossa ja bajamaja ranta-alueella

Tärkeät puhelinnumerot nähtävillä kisakansliassa

Kilpailun jälkeen kysymykset ja palaute kisakansliaan



Kellonaikoja

Sunnuntaina 4.8.2019:

Klo 8:00 Kisakanslia avataan (jälki-ilmoittautuminen viimeistään klo 9.00 mennessä, numerolappujen haku)

Klo 9:30 Nuorten Suomen Cup -osakilpailu, T/P 15T, /P 13 ja T/P 11

Klo 10:00 Nuorten Suomen Cup -osakilpailu, T/P 17, T/P 19

Klo 10:30 vaihtoalue avautuu aikuisille

Klo 10.45 Kilpailijoiden kisainfo kisakanslian läheisyydessä (pakollinen)

Klo 11.30 Lähtö – sprinttimatka

Klo 11.40 Lähtö – perusmatka

Kisakahvio on avoinna 9–16 ja kisalounas tarjolla 11-16

Palkintojenjako sprintti, viesti ja perusmatkalaisille kisakahvion edessä (sateen sattuessa sisällä) pian sarjojen kärjen saavuttua maaliin. Kuntosarjalaisten palkinnot arvotaan kaikkien kisaan osallistuneiden kuntosarjalaisten kesken kisan aikana. Mahdollisen voittosi voit käydä tarkistamassa ja hakemassa kisakahviosta.

Yleistä tietoa

Virpiniemi Triathlon on hyvänmielen tapahtuma kaikentasoisille triathlonin harrastajille.

Virpiniemessä kisataan hymyssä suin ja rakkaudesta lajiin, itseänsä haastaen. Kisajärjestäjälle tärkeää on turvallisuus; kilpailijoiden kisaamista onkin turvaamassa toimitsijoita jokaisella osuudella. **Voit myös itse vaikuttaa kisan turvallisuuteen noudattamalla liikennesääntöjä ja**

kisajärjestäjän antamia ohjeita. Kisasuorituksen jälkeen (kannustajille sekä huoltajille myös kisan

aikana) käytössä on kisakahvio. Siellä on mahdollisuus muun muassa nauttia maksullinen keittolounas.

Kisajärjestäjä ei ole vakuuttanut kilpailijoita, joten muistathan että sinulla tulee olla oma voimassa oleva vakuutus sillä kilpailet omalla vastuulla!

Saapuminen ja parkkeeraus (kts.kartta)

Kun saavut Virpiniemeen parkkialueita löytyy kaksi. **Ensisijaisesti suosittelemme** käyttämään Virpiniemen urheiluopiston parkkipaikkaa (Virpiniementie 525). Toissijainen on Virpiväylän ja Hiittikujan risteyksessä sijaitsevaa parkkipaikka. Huomioithan tällä parkkipaikalla, että se sijaitsee kisareitin varrella joten kiinnitä erityishuomiota muihin tiellä liikkujiin. **Saapuessasi Meriniemeen Kiviniemen suunnasta noudata erityistä varovaisuutta ja liikenteenohjaajien ohjeita sillä Nuorten Suomen Cupin kilpailijoita voi olla pyöräilyosuudella.** Pysäköithän parkkialueella tiiviisti, jotta kaikki mahtuisivat. Meriniemen uimarannan parkkipaikat on varattu vaihtoaluetta ja kisatoimitsijoita varten. Kisa-alueelle johtava Hedmanssonin tie on rauhoitettu autoliikenteeltä (kisareitti!), joten siirrythän kisa-alueelle autolta kävellen tai pyörällä.

Toiminta kisapaikalla ennen starttia

Saavuttuasi kisapaikalle käy ensimmäisenä vahvistamassa osallistumisesi kisakansliaan.

Kisakansliasta saat kisanumeron ja ajanottochipin. Ilmoittautumisen jälkeen voit siirtyä merkitylle vaihtoalueelle, jossa on omat alueet sprintti ja perusmatkalaisia varten. Jätä eri osuuksilla

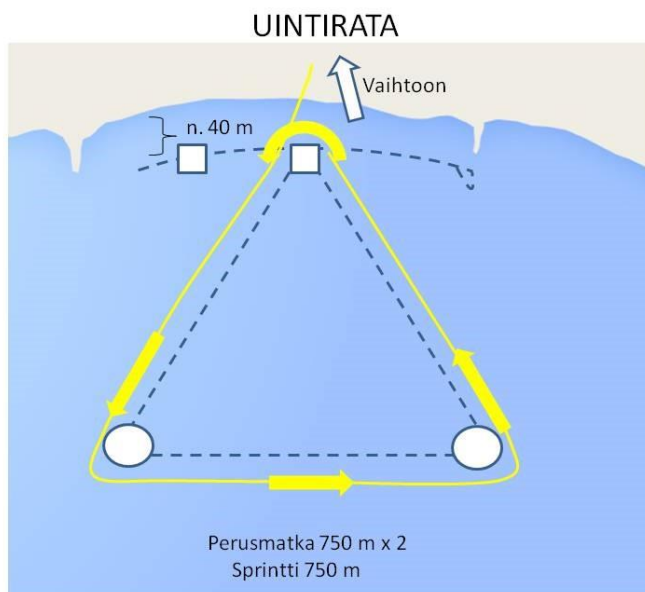
tarvitsemasi tavarat tiiviisti omalle vaihtopaikallesi. Vaihtoalueen pohjana on huopaviira, mutta huomioithan että kisa-alue on hiekkapohjainen ja hiekkaa kulkeutuu myös vaihtoalueelle. Mikäli haluat puhdistaa jalkojasi varaa oma varustus. Ylimääräiset varusteet/vaatteet ym. voit jättää kisakanslian vieressä olevalle tavaroille osoitetulle paikalle. Tavaroille ei ole kisapaikalla erillistä valvontaa (valvonta tapahtuu vain yleisellä tasolla), ethän siis jätä arvotavaroita (lompakko/kännykkä ym.) varusteisiisi. Kilpailijoiden yhteinen pakollinen kisainfo alkaa n. klo 10.45 kisakanslian läheisyydessä. Kisainfon jälkeen voit siirtyä rantaan odottelemaan lähtöä ja verryttelemään hieman ennen starttiaikaa.

Kisan aikana

Osuuskuvaukset ja reittikartat. Reitit ovat samat kuin vuoden 2018 kisassa.

Uinti

Uintiosuus suoritetaan meressä. Uinnin lähtö tapahtuu vedestä noin 40m päästä rannasta (syvänteiden reuna). Lähtöportti on merkitty poijuin. Sprinttimatkalla uidaan yksi kierros kiertäen poijut vastapäivään (750 m). Perusmatkalla uidaan kaksi kierrosta kiertäen lähtöportin poiju (mereltä katsottuna oikean puolimmainen) vastapäivään (1500 m). Rantautuminen tapahtuu lippupoijuilla merkityn kujan keskeltä. Kisatoimitsijat valvovat uintia vedessä sekä Kiviniemen Meripelastajat. Mahdollisessa ongelmatilanteessa nosta kätesi pystyyn ja huuda apua. Uintiosuudelta rantautumisen jälkeen siirrytään merkittyä reittiä rannasta vaihtoalueelle. Vaihtoalueen reunalla on huoltopiste, jossa tarjolla vettä ja urheilujuomaa. Suosittelemme käyttämään uudessa märkäpukua.



Pyöräily

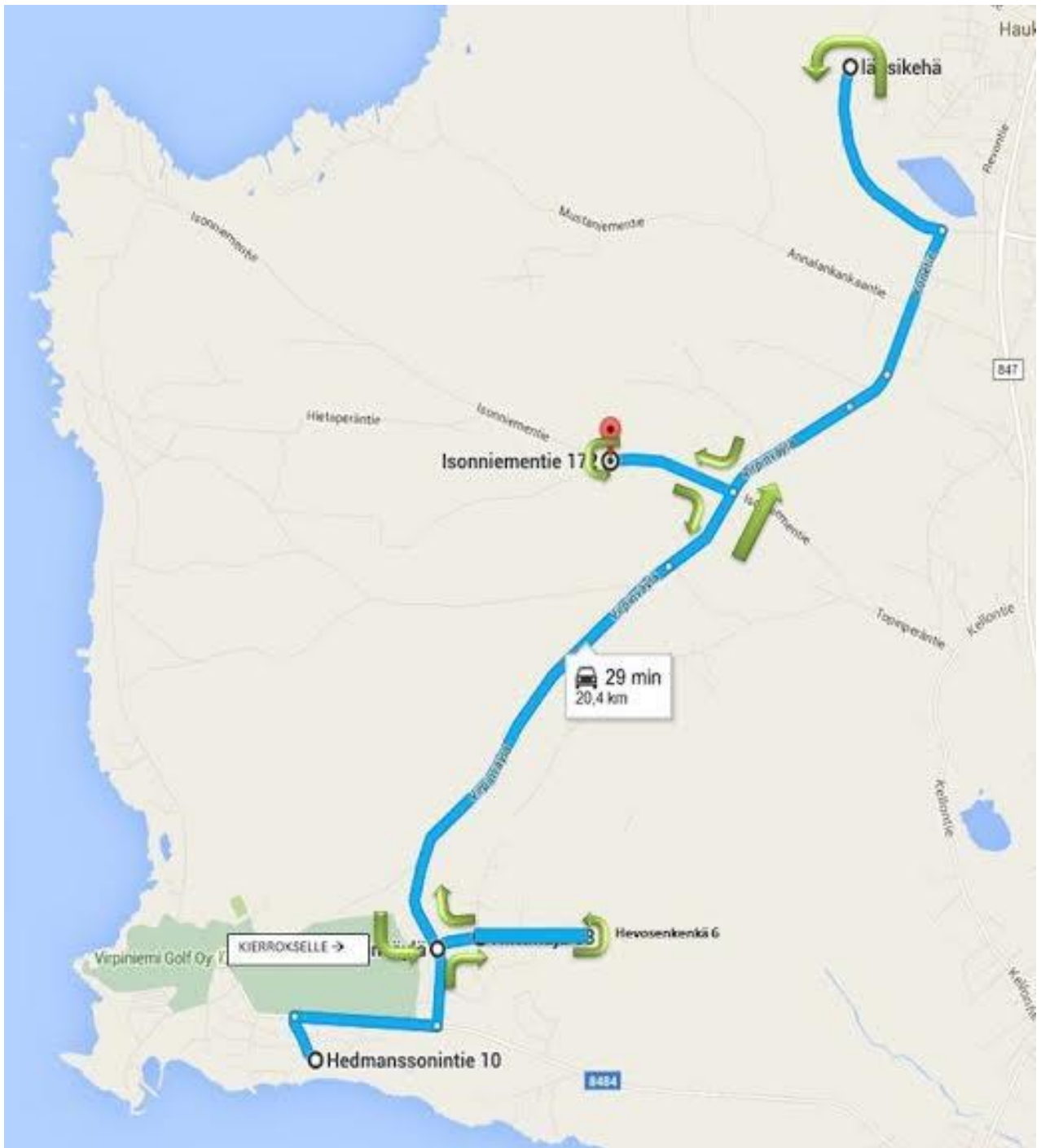
Pyöräilykypärän käyttö on kilpailussa pakollinen. Kypärän tulee olla päässä ja remmin kiinni ennen kuin kosket pyörään. Pyöräilemään saa lähteä vasta vaihtoalueen ulkopuolelta ”pyöräilyportin” ylitettyäsi. Muista siis järjestys kypärä, pyörä, talutus, aja! Pyöräilyosuudella on peesikielto. Tämä tarkoittaa sitä, että sinun tulee pitää vähintään 10m ero edellä ajavaan pyöräilijään.

Ohitustilanteissa siirry selvästi vasemmalle ja ohita edellä menevä kilpailija. Ohitetun kilpailijan tulee jättäytyä vähintään 10 m päähän ohittajasta ohitustilanteen jälkeen. Peesausta valvotaan, mikäli tuomari havaitsee peesausvirheen hän ilmoittaa siitä pyöräilijälle pillin vihellyksellä ja osoittamalla rikkeen tehnyttä pyöräilijää ja huutamalla pyöräilijän numero sekä samaan aikaan näyttämällä rangaistuksen korttia (keltainen tai punainen).

Virheestä rangaistus on:

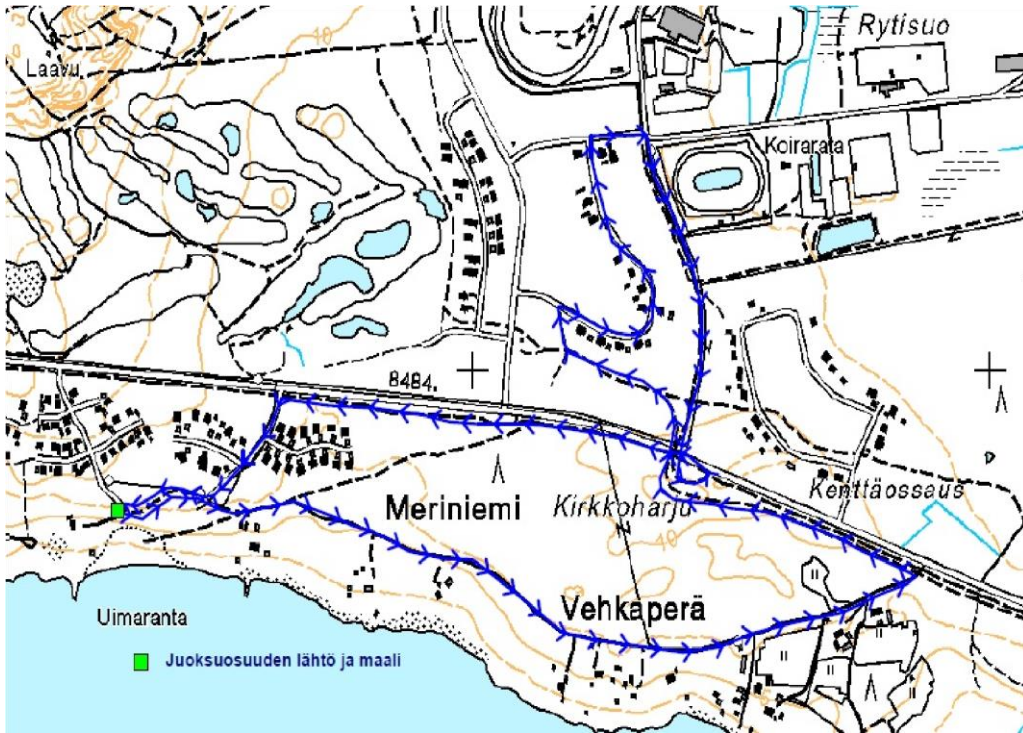
1. Varoitus (vihellys ja keltainen kortti)
 - tuomari huutaa numeron lisäksi rikkeen
 - kilpailija kuittaa ymmärtäneensä rangaistuksen nostamalla kättä - kilpailija voi jatkaa matkaa
2. STOP and GO rangaistus (vihellys ja punainen kortti)
 - tuomari huutaa numeron lisäksi SEIS tai STOP sekä rikkeen
 - kilpailija pysähtyy turvallisella tavalla, nousee pois pyörän päältä (jalat samalle puolen pyörää) ja nostaa molemmat renkaat ilmaan.
 - kilpailija voi jatkaa matkaa

Pyöräilyosuudella käytettävää tietä ei ole suljettu muulta liikenteeltä, mutta reitin varrella on toimitsijoita ohjaamassa muita tiellä liikkujia. **Muista varovaisuus ja liikennesäännöt!** Pyöräreitti kulkee alueella, jossa on asutusta ja esimerkiksi hevostalleja ja golf-kenttä, joten tieosuudella on ulkopuolista liikennettä. Pyöräilyreitit kauimmaisessa kohdassa kääntyminen tapahtuu liikenneympyrässä. Sprinttimatkalla pyöräilläään reittikartan mukainen yksi kierros. Perusmatkalla pyöräilläään kaksi kierrosta ilman käyntiä vaihtoalueella (uusi kierros alkaa käännyttäessä uudestaan Hiittikujalle). Varaa pyöräsi tarpeeksi juotavaa, sillä pyöräreitillä ei ole juomahuoltoa. Saapuessasi vaihtoon sovita vauhtisi niin, että nousee pyörän päältä ennen vaihtoalueen ”porttia”. Vaihtoalueella taluta pyörä takaisin omalle paikalle telineeseen. Irrota kypärä, vaihda juoksuvarustus ja lähde juoksuosuudelle ”juoksuportista”.



Juoksu

Heti juoksuosuuden alussa (noin 150 m lähdöstä) on huoltopiste (urheilujuomaa ja vettä), joka toimii perusmatkalla myös toiselle kierrokselle lähdettyä huoltona. Sprinttimatka juostaan reittikartan mukaisesti yhtenä ja perusmatka kahtena 5 km kierroksena. Juoksuosuus loppuu maalialueelle, jolle on selkeä opastus juoksureitiltä.



Viestijoukkueet

Viestijoukkueessa voi kisata kaksi tai kolme henkilöä. Matkat ja osuudet ovat samat kuin sprinttimatkalaisilla. Kahden hengen joukkueessa ensimmäinen kilpailija aloittaa uinnilla ja lopettaa juoksuun, toinen kilpailija suorittaa pyöräilyosuuden. Kolmen hengen joukkueessa jokainen suorittaa yhden osalajin. Vaihto tapahtuu vaihtoalueella omalla vaihtopaikalla vaihtamalla ajanottochip seuraavan osuuden suorittajalle. Seuraavan osuuden suorittaja on valmiina vaihtoalueella odottamassa vaihtoa.

Kisan jälkeen

Voit noutaa tavarasi vaihtoalueelta, varo kuitenkin mahdollisesti vielä vaihdossa olevia kilpailijoita! Kisakahvion yhteydessä olevat pukeutumis- ja peseytymistilat ovat kilpailijoiden käytössä koko kisan ajan. Varaa rahaa mukaasi, jolloin voit nauttia kisan jälkeen kisakahvion antimista. Ennakoilmoittautumisen yhteydessä ruokailun maksaneista henkilöistä löytyy kisakahviosta nimilista. Sarjojen parhaat palkitaan noin puoli tuntia kärjen maaliin saapumisen jälkeen (kuulutetaan tarkemmin). Kuntosarjalaisten palkinnot arvotaan kaikkien kisaan osallistuneiden kuntosarjalaisten kesken kisan aikana. Mahdollisen voiton voi käydä tarkistamassa ja hakemassa kisakahviosta. Kaikki maaliintulijat palkitaan osallistujamitaleilla ja maaliintulon jälkeen toimitsija kerää ajanottochipit.

Mikäli syystä tai toisesta joudut keskeyttämään kisan. Ilmoita siitä lähimmälle toimitsijalle ja ilmoittaudu myös kisakansliaan päästyäsi kisa-alueelle (ja palauta chip). Palauttamattomista chipeistä peritään kisailijalta maksu.

Kisajärjestäjä voi tehdä muutoksia näihin kisaohjeisiin, viimeisimmät ohjeet saat kisainfossa ennen starttia.