

# VIRPINIEMI TRIATHLON 2019

## SOVELTAVA TRIATHLON LAJIKOKEILU– OHJEISTUS

Soveltava Triathlon lajikokeilu sunnuntaina 5.8.2018, uinti 25-100m, pyöräily 1-3km ja juoksu 0,5-1km

### Tärkeät paikat (kts. kartta):

Tapahtuma-alueelle saapuminen: Soveltava Triathlon lajikokeiluun osallistuvat pääsevät klo 14.00 alkaen autolla Hedmanssonintietä tapahtuma-alueelle. Pysäköintiä varten on osoitettu Meriniemen uimarannalla paikka (kysy liikenteenohjaajilta) HUOM! muuna aikana alueelle ei päästetä ajoneuvoja vaan pysäköinti tulee tehdä Virpiniemen urheiluopiston parkkipaikalle ja siirtyä sieltä alueelle muilla tavoin esim. kävellen, pyöräille, kelaamalla jne.

Ea-piste: sijaitsee vaihtoalueen läheisyydessä (merkitty kyltillä)

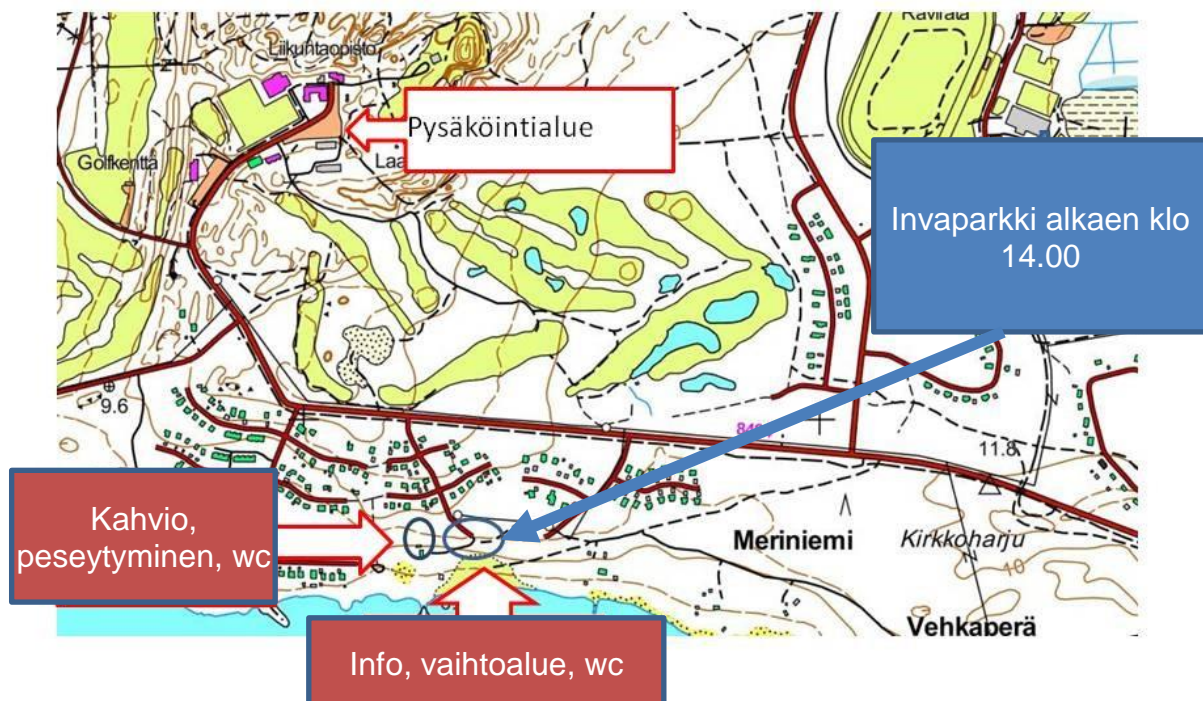
Infopiste (kisa-kanslia): sijaitsee vaihtoalueen läheisyydessä

Pukeutumis- ja peseytymistilat: sijaitsevat kahviossa vaihtoalueen viereisessä rakennuksessa (Meriniemen rantahuvila), kulku liuskaa pitkin

Wc: Inva-bajamaja vaihtoalueen vieressä

Tärkeät puhelinnumerot nähtävillä infopisteessä

Mahdolliset kysymykset ja palaute lajikokeilua ennen tai jälkeen infopisteeseen



## **Kellonaikoja**

### **Sunnuntaina 4.8.2019:**

Klo 8:00 Infopiste (kisakanslia) avautuu

Klo 9.30 Nuorten Suomen Cup kisa alkaa

Klo 11.30 Virpiniemi Triathlon 2018 kisa alkaa

Klo 14.00 alkaen soveltavan lajikokeilun osallistujat esteettömästi

kisapaikalle Klo 15.00 Soveltava triathlon lajikokeilun startti Kahvio on avoinna 9–16.

Kaikki soveltava triathlon lajikokeilun osallistujat palkitaan osallistujamitalein heidän saavuttuaan maaliin!

## **Yleistä tietoa**

Soveltava Triathlon lajikokeilu on tarkoitettu kaikille erityisliikkuville. Suoritettavat matkat ovat valinnaiset; uinti 25-100m, pyöräily 1-3km ja juoksu 0,5-1km. Sovellettu triathlon katsotaan suoritetuksi kun kaksi lajia on suoritettu. Sovellettua triathlonissa on sallittua avustajan/partnerin käyttö sekä apuvälineiden (ei moottoroituja). Osallistuja itse hankkii tarvitsemansa apuvälineet osalajeista suoriutumiseen. Tapahtumassa on mahdollisuus ajanottoon.

Virpiniemi Triathlon on hyvänmielen tapahtuma kaikille triathlonin harrastajille. Virpiniemessä liikutaan hymyssä suin ja rakkaudesta lajiin, itseänsä haastaen. Järjestäjälle tärkeää on turvallisuus; ja reittejä onkin turvaamassa toimitsijoita jokaisella osuudella. **Voit myös itse vaikuttaa omaan ja muiden turvallisuuteen noudattamalla järjestäjän antamia ohjeita.**

**Järjestäjä ei ole vakuuttanut kilpailijoita, joten muistathan että sinulla tulee olla oma voimassa oleva vakuutus sillä osallistut omalla vastuulla!** Suosittelemme että osallistuja on keskustellut osallistumisesta lajikokeiluun oman lääkärinsä kanssa.

## **Toiminta tapahtumapaikalla ennen starttia**

Saavuttuasi tapahtumapaikalle käy ensimmäisenä vahvistamassa osallistumisesi infopisteeseen vaihtoalueen vieressä. Sieltä saat itsellesi kisanumeron ja viimeisimmät ohjeet. Voit siirtyä merkitylle vaihtoalueelle jossa suoritetaan varusteiden vaihdot eri lajien välissä. Vaihtoalueelta valitaan sopiva vaihtopaikka ja kaikki eri osalajeissa tarvittavat välineet laitetaan omalle vaihtopaikalle. Vaihtoalueen pohja on huopaviiraa. Huovan alla on hiekkaa joka kulkeutuu myös vaihtoalueelle. Mikäli haluat puhdistaa esim. jalkojasi varaa siihen 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. Ennen starttia pidetään osallistujille vielä yhteinen lyhyt infon jonka jälkeen valmistaudutaan omaan ensimmäiseen lajiin.

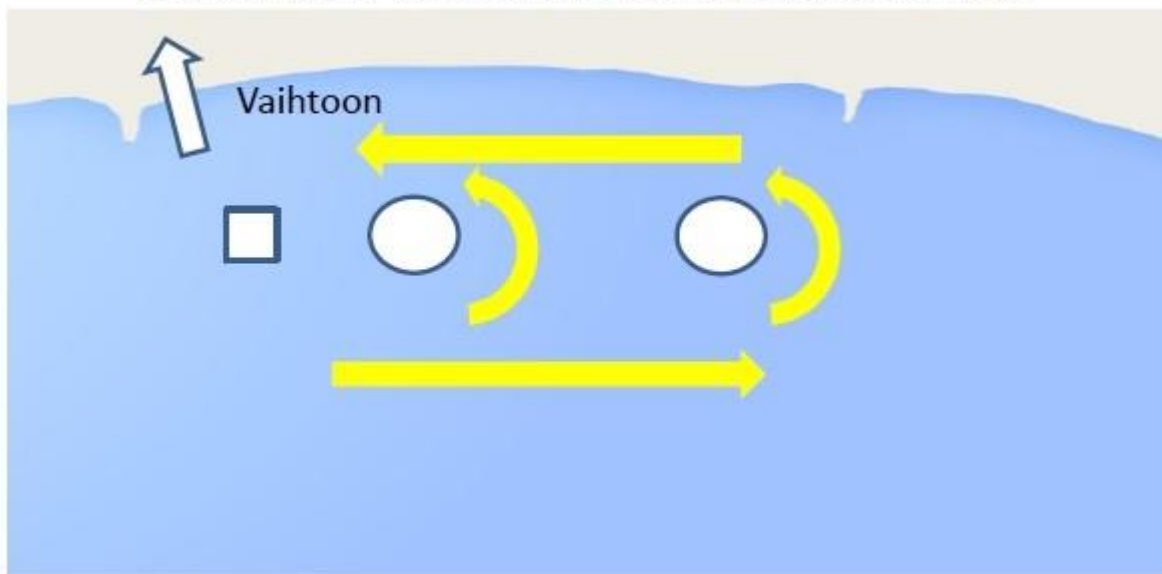
## **Kisan aikana**

Soveltavassa lajikokeilussa kilpailijalla saa olla avustaja/partneri koko kisan ajan mukana ja auttaa kilpailijaa suoriutumaan kilpailusta. Alla osuuskuvaukset ja reittikartat.

## Uinti

Uintiosuus suoritetaan meressä. Uinnin lähtö tapahtuu vedestä, lähtömerkiltä (poiju). Uintireitti on suora ja se uidaan rannan suuntaisesti edestakaisin (25m-100m). Lähtömerkiltä lähdetään uimaan kohti ensimmäistä lippupoijua joka on samalla 12,5m merkki eli uimalla lähtömerkiltä ensimmäiselle lippupoijulle, kiertämällä sen ja palaamalla takaisin lähtömerkille on uinut 25m. Toinen poiju on 50m lähtömerkiltä eli uimalla lähtömerkiltä poijulle, kiertämällä sen ja uimalla takaisin lähtömerkille on uinut koko 100m. Kääntyä voi myös missä tahansa muussa kohdassa takaisin ensimmäisen lippupoijun ja toisen poijun välissä. Uintisuunta on vastapäivään. Siirtyminen vedestä vaihtoalueelle tapahtuu huopaviirakujaa pitkin. Toimitsijat valvovat uintia. Vaihtoalueen reunalla on huoltopiste, jossa tarjolla vettä ja urheilujuomaa.

## UINTIRATA SOVELTAVA LAJIKOKEILU



## Pyöräily

Pyöräilykypärän käyttö on pakollista. Kypärän tulee olla päässä ja remmin kiinni ennen kuin kosket pyörään tai muuhun pyöräilyvälineeseen. Pyöräilyreitille saa lähteä vasta vaihtoalueen ulkopuolella (poikkeuksena käsipyörä ym.). Pyöräilyosuus (1-3km, Siniset nuolet ja sinisillä viivoilla merkityt kääntopaikat) ajetaan ensin Hedmanssonintietä pitkin ja käännetään oikealle kevyenliikenteen väylälle. Reitille on merkitty 500m kohdalle ensimmäinen kääntopaikka (jolloin koko matkan pituudeksi tulee 1km, ensimmäinen sininen viiva) ja 1,5 km kohdalle viimeinen kääntopaikka (toinen sininen viiva). Kuten uinnissa kääntyä voi takaisin vaihtoalueelle missä tahansa kohtaa ensimmäisen ja viimeisen kääntopaikan välillä. Toimitsijat valvovat pyöräilyosuutta ja ohjeistavat kääntopaikoilla. Varaa mukaasi tarvitsemasi määrä juotavaa, sillä pyöräreitillä ei ole juomahuoltoa.

Saapuessasi vaihtoon sovita vauhtisi niin, että nouset pyörän päältä ennen vaihtoalueen ”porttia”. Vaihtoalueella taluta pyörä takaisin omalle paikalle telineeseen. Vaihtoalueen reunalla on huoltopiste, jossa tarjolla vettä ja urheilujuomaa.



Pyöräily ja juoksureittien kartta

### Juoksu

Juoksuosuus juostaan/kelataan reittikartan mukaisesti edestakaisen lenkinä (punaiset nuolet). Juoksuosuuden ensimmäinen käänköpaikka on merkitty ja paikalla on myös toimitsija (kartassa ensimmäinen punainen ympyrä). Käännyttäessä ensimmäiseltä käänköpisteeltä maaliin matkaa kertyy 500m. Viimeinen käänköpaikka on 500m päässä maalista (toinen punainen ympyrä), jolloin sieltä palatessa maaliin muodostuu matkaksi 1 km. Toimitsijat valvovat juoksua ja ohjeistavat käänköpaikoilla. Vaihtoalueen reunalla on huoltopiste, jossa tarjolla vettä ja urheilujuomaa.

### **Kisan jälkeen**

Saavuttuasi maaliin saat toimitsijalta osallistujamitalin ja kuulet oman aikasi mikäli halusit ajanoton! Tämän jälkeen voit hakea omat välineesi vaihtoalueelta. Kahvion yhteydessä olevat pukeutumis- ja peseytymistilat ovat osallistujien käytössä.

Mikäli syystä tai toisesta joudut keskeyttämään kisan. Ilmoita siitä lähimmälle toimitsijalle ja ilmoittaudu myös infopisteeseen päästyäsi tapahtuma-alueelle.

**Tapahtuman järjestäjä voi tehdä vielä pieniä muutoksia näihin kisaohjeisiin, viimeisimmät ohjeet saat infossa ennen starttia.**