



Osallistujaopas – Pori City Supersprint Triathlon

Tervetuloa mukaan ensimmäiseen Pori City sprinttutriathloniin!

Tämä opas sisältää tärkeää tietoa kilpailupäivästä, aikatauluista, varusteista ja turvallisuudesta. Lue opas huolellisesti ja ota se mukaan kilpailupaikalle. Supersprint on triathlonin lyhin kilpailumatka, joten tästä tulee nopeita suorituksia ja tiivis lähtöjen rytmitys. Olethan tarkkana aikataulustasi.

Suomen Triathlonliiton kilpailuissa noudatetaan WADA:n, KOK:n, Suomen Olympiakomitean, Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (jäljempänä SUEK), Suomen Triathlonliiton sekä World Triathlonin sääntöjä ja määräyksiä dopingista.

Kilpailijan on tunnettava kilpailusäännöt:

<https://www.triathlon.fi/triathlonliitto/saannot/kilpailusaannot/>

Kilpailija vastaa itse voimassa olevasta tapaturmavakuutuksesta, joka on voimassa kilpailun aikana.

✓ Rekisteröitymisen vahvistaminen kilpailukeskuksessa

Kaikkien osallistujien tulee vahvistaa rekisteröitymisensä kilpailupäivänä kilpailukeskuksessa klo 10 alkaen **viimeistään klo 11:30 mennessä**.

Rekisteröitymispiste löytyy kilpailukeskuksena toimivan Porin Maauimalan pääsisäänkäynnin läheisyydestä ulkokatoksesta.

Mukaan tarvitaan:

- Henkilöllisyystodistus (esim. ajokortti)
- Erillistä lisenssitodistusta ei tarvita

Rekisteröitymisen yhteydessä saat:

- Kilpailunumerolapun
- Kilpailunumeron tussilla käsivarsiin
- Kilpailijارانnekkeen
- Sähköisen ajanottosirun
 - Siru on palautettava maaliin tullessa. ✗ Palauttamattomista siruista veloitamme 100 euron jälleenhankintamaksun ✗

Ilman rekisteröitymisen vahvistamista osallistuminen kilpailuun ei ole mahdollista.

📌 Yleistiedot

- Kilpailumatka:
 - Uinti: 200 m
 - Pyöräily: n. 10 km

- Juoksu: 2,7 km
 - Kilpailumuoto: Yksilökilpailu ja kuntosarjassa yksilökilpailu sekä viesti
 - Ajankohta: Sunnuntai 1.6.2025
 - Paikka: Porin Maauimala, Metsämiehenkatu 8, 28500 Pori
 - Ruokailu: Kilpailukeskuksessa on kahvio. Lähin lounaspaikka Neste Tiilimäki Maamiehenkatu 2, PORI
-

Aikataulu

Kellonaika Tapahtuma

10:00	Ilmoittautuminen ja numerolappujen jako avautuu
10:00	Vaihtoalue aukeaa (T1/T2)
12:00	Kilpailun avauspuhe
12:10	Uinnin opastus ja kilpailuinfo
13:00	Ensimmäinen lähtö (lähtö K)
15:10	Viimeinen startti (lähtö R)
16:15	Maali sulkeutuu
	Tulokset ja palkintojenjako n. 1 h kunkin lähdön jälkeen
17:00	Kilpailutoimisto sulkeutuu, tapahtuma päättyy

Varustelista

Pakolliset:

- Euron kolikko vaatekaapin lukitusta varten. Kolikko palautuu avainta kääntämällä.
- Oma kuminauha tai numerolappuvyö (race belt) numeron kiinnittämiseen
- Uimapuku tai triathlonpuku. Kilpailut koko matkan samassa asussa.
- Oma uimalakki kotoa mukaan
- Pyörä ja kypärä (hyväksytty, ehjä ja sääntöjen mukainen)
 - Triathlonpyörät, aika-ajopyörät, lisätangot ja sähköpyörät eivät ole sallittu
- Juoksukengät
- Kilpailunumero (etupuolessa juoksussa)

Suosittelut

- Uimalasit erittäin suositeltavat
- Lämpimät katuvaatteet odotteluun ja kilpailun jälkeen
- Juomapullo pyörässä
- Energia-/geelit (lyhyessä kilpailussa ei välttämätön)
- Aurinkorasva, hiertymävoide
- Märkäpuku ei ole sallittu ja et tarvitse märkäpukua mukana

 Vaihtoalue

- Vaihtoalueelle pääsy vain kilpailijoille. Vaihtoalueella on jatkuvasti opas neuvomassa kilpailijoita.
- Tarkista lähtöaikasi ja paikkasi. Jätä varusteesi sinulle ilmoitettuun laatikkoon, esim. A3, erikseen ilmoitettuna aikana.
 - Huomaa, että laatikon tunnus ei vastaa kilpailunumeroasi.
- Pyörien katsastus suoritetaan vaihtoalueen sisääntuloportilla, ennen pyörien vientiä telineisiin (jarrut, lisätangot, kypärä)
- Ripusta pyörä satulasta tai jarrukahvoista laatikon numeroa vastaavalle telinepaikalle vasta ennen omaa starttiasi, kun saat siihen luvan
- Vaihdot tapahtuvat T1 (uinti → pyörä) ja T2 (pyörä → juoksu) samassa paikassa.
- Pyörää on talutettava vaihtoalueella. ❌ Vaihtoalueella ajaminen johtaa hylkäykseen. ❌
- Noudata reittejä ja opasteita – ❌ väärästä suunnasta kulkeminen johtaa hylkäykseen. ❌
- Kilpailijat järjestäytyvät lähdoittäin lähtökarsinaan ennen omaa starttia. Uimaan meno ilman lupaa on kielletty. Lämmittelyuinti on sallittu ilmoitettuna aikana. Lähtökarsinan lähellä on WC-tilat.

Cycli



Uintiosuus

- Turvallisuudesta vastaavat koulutetut pelastajat seuraavat tilannetta altaan reunalla.
- Märkäpuvut, neopreeniasut ml. käsineet ja sukat eivät ole sallittu missään olosuhteissa! Altaassa on lämmitetty uimavesi.
- Kiinnitä ajanottosiru vasempaan nilkkaan. ❌ Ilman sirua et saa aikaa ❌
- Numerolappua ei kannata pukea uintiosuudelle.
- Lähtö tapahtuu vedestä altaan päädystä kiinni pitäen, yhteislähtö sarjoittain.
 - Veden syvyys matalassa päässä n. 1 m ja syvässä päässä n. 4 m. Altaan reunoille matkaa jatkuvasti vain 1–2 m.
- Reitti merkitty poijuin ja se uidaan myötäpäivään. Nousu vedestä luiskaa pitkin.
 - Siirry uinnin jälkeen varovasti pyörälle! Kilpailijoiden on ylitettävä kahluuallas, jonka pohja voi olla liukas.
- Alasti riisuminen kielletty. Pyöräilyyn voi pukea kylmällä säällä lisävaatteeksi esimerkiksi shortsit, teepaidan tai käsivarsien lämmittimet.

TH-KUMI
Racing

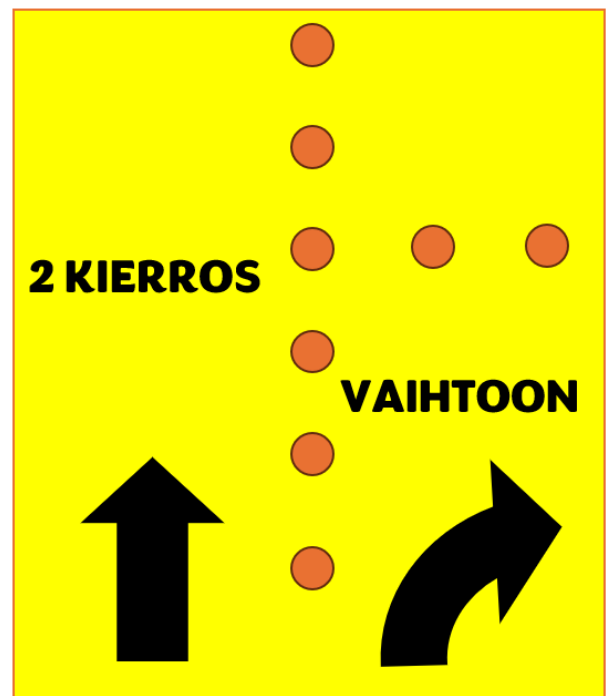
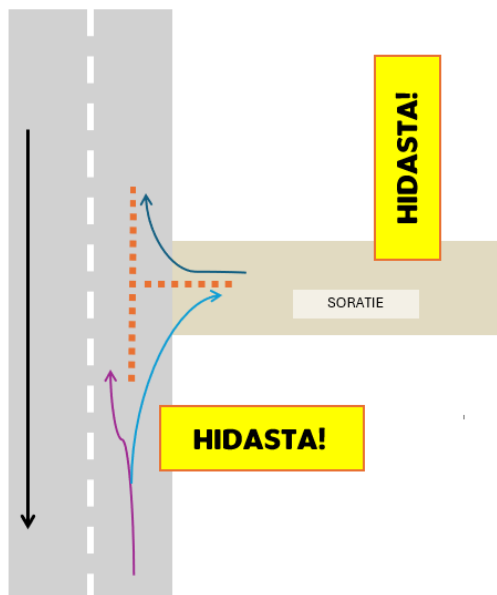


Pyöräosuus

- Pyörälle saa nousta vasta merkityn rajan jälkeen.
✗ Rajan huomioimatta jättäminen johtaa STOP-AND-GO rangaistukseen ✗
- Pyöräilyreitti kulkee yleisellä tiellä, jossa saattaa olla myös muuta liikennettä. Liikenteenohjaajat pysäyttävät moottoriajoneuvoja suurta tarkkuutta vaativissa paikoissa.
- Kilpailijoiden tulee noudattaa liikennesääntöjä ja erityisesti pysyä oikeanpuolisella ajokaistalla. ✗ Keskiviivan (tai tien keskimmäisen kohdan, jos viivaa ei ole) ylittäminen johtaa hylkäykseen ✗
- Ilmailuopistontiellä ajetaan kaksi kierrosta edestakaisena reittinä. Kääntöpaikat Turvallisuuskeskuksen tienhaarassa sekä Sairaalatien risteyksessä. Kilpailijan velvollisuus tutustua reittiin etukäteen. Ennen kilpailun alkua on mahdollista käydä ajamassa reitillä Sairaalantien kautta.
- Turvavälien pitäminen ei ole peesivapaassa kisassa pakollista, mutta suositeltavaa.
- Kypärä pakollinen, kiinnitetty ennen pyörän koskettamista.
✗ Pyörällä ajo ja taluttaminen ilman kiinnitettyä kypärää johtaa hylkäämiseen ja kilpailun välittömään keskeyttämiseen. ✗
- Reitti sisältää pääosin asfaltoituja teitä, mutta alussa ja lopussa on tarkkuutta vaativa sorapätkä.

- Sorapätkällä noudatettava varovaisuutta ja vältettävä aggressiivista ajoa ryhmässä.
- Noudata liikennesääntöjä – osa reitistä kulkee normaalissa liikenteessä.
- Jos keskeytät pyöräosuudella, tee se kääntöpaikoissa tai jos se ei onnistu, pyri siirtymään sivutien risteykseen pois kilpailureitiltä. Älä blokkaa muilta kilpailureittä.
- Pyöräilyssä ei ole maksimiaikarajaa, mutta kilpailun tuomari voi päättää kilpailijan keskeyttämisestä, mikäli kilpailijan eteneminen on pysähtynyt esim. pitkittyneen teknisen vian takia.

Pyöräilyssä soratien ja Ilmailuopistontien risteyksessä on merkitty erityisjärjestely:



Juoksuosuus

- Tasamaan juoksureitti kulkee Porin metsän sorapintaisella kuntoradalla ns. ketunlenkkinä n. 1,35 km käänöpaikalle ja samaa reittiä takaisin maaliin.
 - Kilpailunumero näkyvillä edessä. Kilpailunumeron käyttö on pakollista.
 - Käänöpaikalla on väliaikapiste. Käänöpaikka on merkitty selvästi ja siellä on toimitsijat.
 - Juoksun väliajan puuttuminen voi johtaa hylkäämiseen, ellei syynä ole tekninen vika.
 - Maaliin tullessa aika kirjautuu automaattisesti.
 - Palauta ajanottosiru maalissa toimitsijalle. Palauttamattomista siruista veloitetaan 100 e.
 - Numerolappua ei tarvitse palauttaa.
-

Turvallisuus ja ensiapu

- Ensiapupiste sijaitsee vaihtoalueen lähellä ja pyöräilyreitit varrella sorapätkän ja asfalttitien risteyksessä.
- Jokaisella kilpailijalla on velvollisuus onnettomuuden havaittuaan pysähtyä selvittämään avuntarve, hälyttää mahdollisuuksien mukaan apua ja aloittaa välittömät henkeä pelastavat toimenpiteet. Auttamiseen kulunut aika vähennetään loppuajasta.

- Kilpailun järjestäjä seuraa säätiedotusta ja voi tehdä tarvittaessa muutoksia.
 - Jos joudut keskeyttämään, ilmoita lähimmälle toimitsijalle.
-

Tulokset ja palkinnot

- Tulokset julkaistaan nettisivuilla ja ilmoitustaululla.
 - Kokeilu- eli kuntosarjassa ei jaeta palkintoja.
 - Sarjoittain palkitaan kolme parasta mitalein.
 - Erikoispalkinnot viestiosuuksien nopeimmille suorittajille
 - Viestissä kokonaisaika määräytyy ensimmäisen suorituksen alusta viimeisen lopetukseen katkaisematta ajanottoa välillä. Nopeimman kokonaisajan tehnyt joukkue voittaa.
 - Saunat eivät ole käytössä
-

Yhteystiedot

Jos sinulla on kysyttävää ennen kilpailua, ota yhteyttä:

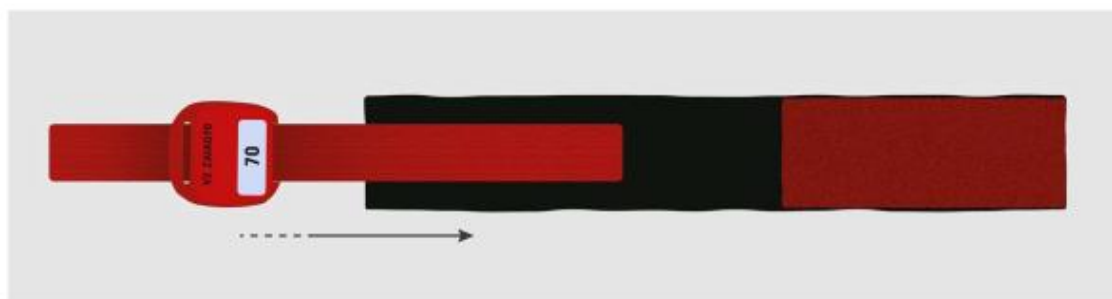
- Kilpailun johtaja: Elias Viitakoski
 - Sähköposti: elias.viitakoski@gmail.com
 - Puhelin: 040 159 9918 (ma–pe klo 15–17)
-

Tsemppiä kisaan – ja ennen kaikkea, nauti kokemuksesta!



Tunnistesirun (chip) asennusohje

Siru asennetaan vasempaan nilkkaan siten, ettei sen lukupintaa peitä mikään. Katso kuvat alla. **Muista palauttaa chip niille varattuun laatikkoon! Kadonneesta sirusta peritään sakko.**



TRANSITION AREA

SATASAIRAALA

SAIRAALANTIE

BIKE COURSE

LOOP 1 AND 2

TRANSITION

2ND LOOP

SLOW!

SLOW!

LENTOKENTTÄ

ILMAILUOPISTONTIE

TURVALLI-SUUSKESKUS

61.46247700000001,
21.770384

PORI CITY
SUPER SPRINT TRIATHLON
pot.fi

