



## RUUKKI TRIATHLON, KILPAILUOHJEET. Versio nro 8 / 28.5.2024

Varmista aina kilpailun nettisivuilta, että käytössäsi on kilpailuohjeiden uusin versio.

### 1. Kilpailussa noudatettavat säännöt ja määräykset

Kilpailussa noudatetaan Suomen Triathlonliiton kilpailusääntöjä ja soveltuvin osin ETU:n ja ITU:n kansainvälisiä triathlonin sääntöjä, ellei kilpailuohjeissa ole toisin sanottu.

Noudatettavien kilpailusääntöjen ja -ohjeiden lisäksi tapahtumanjärjestäjä voi antaa lisäohjeita tai määräyksiä, joita osanottajat ovat velvollisia noudattamaan. Tapahtumanjärjestäjä pidättää lisäksi jälkikäteisen oikeuden muuttaa itse antamia ohjeita tai määräyksiä.

### 2. Kilpailuorganisaatio

Vastuualue	Nimi	Yhteystiedot
Tapahtuman järjestäjä	Järvenpään Pyöräilijät Ry (rek. no. 113.153)	ruukkitri@gmail.com
Kilpailun johtaja	Reetta Tuomala	<a href="mailto:ruukkitri@gmail.com">ruukkitri@gmail.com</a> 040 571 8788
Kilpailun sihteeri	Mirja Puhakka	<a href="mailto:ruukkitri@gmail.com">ruukkitri@gmail.com</a>

		050 568 9052
Turvallisuusvastaava	Marko Heino	<a href="mailto:ruukkitri@gmail.com">ruukkitri@gmail.com</a> 050 317 0687
Kisakylä ja myyntipaikat	Meri Långström	<a href="mailto:ruukkitri@gmail.com">ruukkitri@gmail.com</a> 040 7206 440

### 3. Kilpailukeskus ja kisakanslia

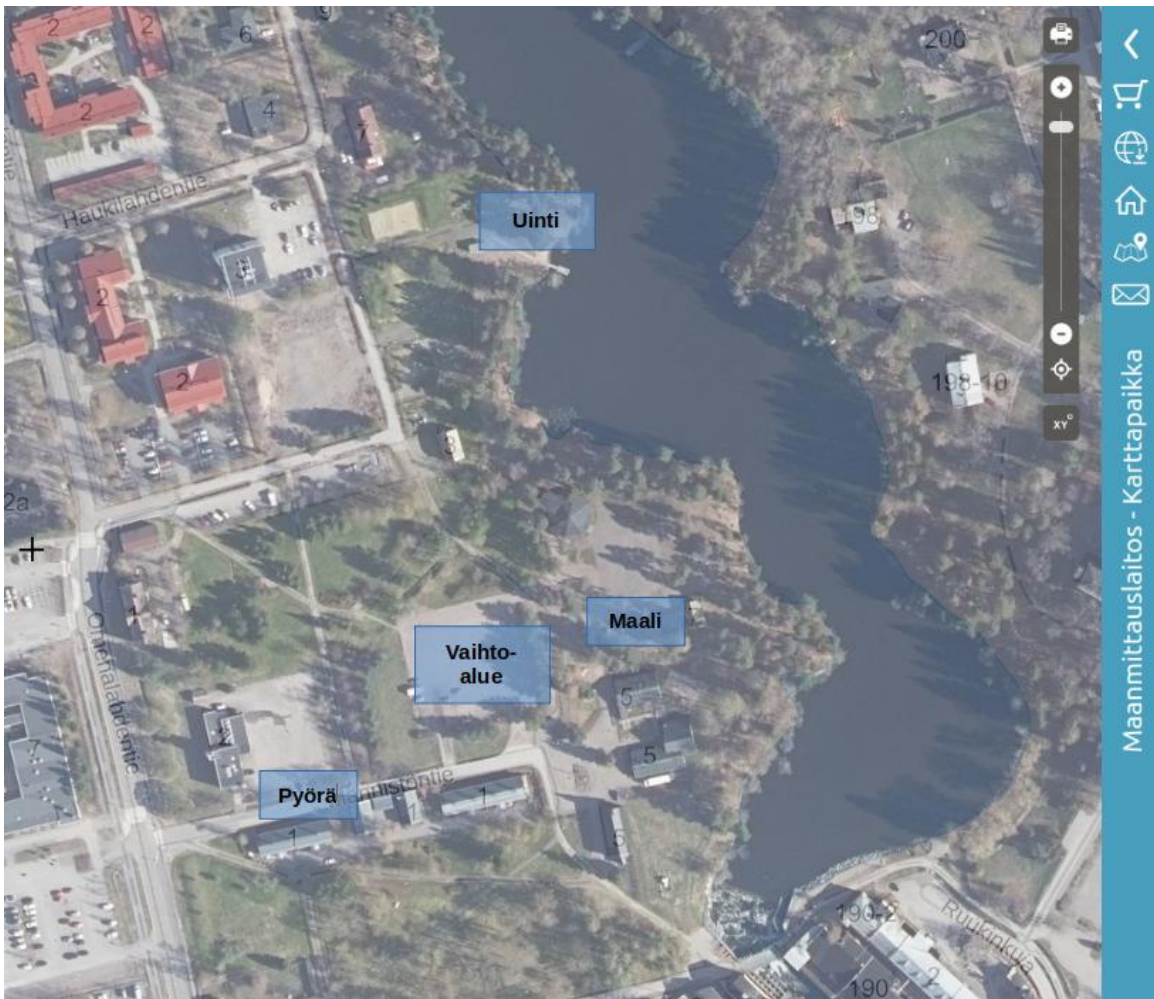
Kilpailukeskus: Männistön lava, Männistöntie 7, 04500 Tuusula

Opastus kilpailukeskukseen on Vanhan valtatie ja Koulutien risteyksessä, Koulutien ja Omenalahdentien risteyksessä sekä Männistöntien risteyksessä. Alueella on useita parkkialueita ja kaikki autot pysäköidään maksimissaan 500 metrin päähän kisakeskuksesta. Noudatathan liikenteenohjaajien ohjeita pysäköidessäsi autoasi.

Kilpailupäivänä kilpailukanslia on auki klo 10.00 alkaen. Henkilökohtainen kilpailumateriaali noudetaan kilpailukansliasta. Henkilökohtainen kilpailumateriaali sisältää:

- kilpailunumeron,
- pyörään ja kypärään kiinnitettävät tarranumerot,
- ajanottochipin,
- kisakylässä keittolounaaseen oikeuttavan ruokalipukkeen ja
- uimalakin, joka on pakollinen uintiosuudella.

Voit kiinnittää kilpailunumeron vyötärölle pyörä- ja juoksuosuuksilla joko omalla numerovyöllä tai kuminauhalla. Kuminauhaa jaossa kilpailukansliassa.



Kuva 1 Kisakeskuksen alue (karttapohja Maanmittauslaitos karttapaikka ilmakuva 12/2023)

#### 4. Kilpailuun ilmoittautuminen, osallistumisen siirto ja peruuttaminen

Kilpailuun ilmoittautuminen on aina sitova. Osallistumisoikeuden voi siirtää toiselle henkilölle 10 euron lisämaksusta, mutta osallistumista ei voi peruuttaa edes sairastapauksessa.

Osallistumisoikeuden voi siirtää toiseen sarjaan tai toiselle henkilölle. Sarjan vaihdosta tai muutoksista peritään 10 euron muutosmaksu.

#### 5. Peesikielto

Kaikki kilpailusarjat ovat peesikiellettyjä pyöräosuudella.

**Peesialue:** Pyörän peesialue on 10 metriä pitkä mitattuna edellä ajavan etupyörästä takana tulevan etupyörään. Kilpailija saa mennä ohituksessa toisen kilpailijan peesialueelle, kunhan hän etenee selvästi alueen läpi. Peesialueella olo ohituksessa saa kestää korkeintaan 20 sekuntia. Ajoneuvon peesialue on 35 metriä pitkä ja koskee kaikkia ajoneuvoja pyöräosuudella.

Pyöräosuudella on noudatettava erityistä varovaisuutta ja ajettava tien oikeassa reunassa. **Pyöräreittiä ei ole suljettu muulta liikenteeltä.** Pyöräreitin varrella on paljon toimitsijoita varmistamassa pyöräreitin turvallisuutta. Risteyksissä toimitsijat pysäyttävät tarvittaessa autoliikenteen ja varmistavat kilpailijoille esteettömän pääsyn. Noudata silti erityistä varovaisuutta risteyksissä!

## 6. Kilpailusarjat ja osallistumismaksut

### **Sprinttimatka (750 m – 20 km – 5 km)**

M yleinen, N yleinen

M40, M50, M60, N40, N50 ja N60

Kunto M, Kunto N

Nuoret M19 ja N19

Maksut:

1.1. - 28.2.2024: 75 euroa

1.3. - 30.4.2024: 80 euroa

1.5. - 26.5.2024: 90 euroa

### **Ruukin erikoinen (250 m – 20 km – 5 km)**

Naiset, miehet

Maksut:

1.1. - 28.2.2024: 60 euroa

1.3. - 30.4.2024: 65 euroa

1.5. - 26.5.2024: 70 euroa

Ruukin erikoisessa uintiosuus on lyhennetty, joten märkäpuku ei ole pakollinen. Suosittelemme kuitenkin märkäpuvun käyttöä lämpimästi kaikille, mikäli veden lämpötila on alle 15,9°C. Mikä tahansa uima-asu sopii uintiosuuden puvuksi. Kaikki pyörät (Jopo, maastopyörä, hybridi jne.) ovat sallittua poislukien sähköavusteiset pyörät.

### **Yritysviesti (250 m – 20 km – 5 km)**

Yritysviestissä on vain yksi sarja kaikille yrityksille. Yritysviestissä ei ole ikärajoituksia. Katso myös kilpailuohjeen kappale 11.

Maksut:

290 euroa / joukkue

Yritysviestissä uintiosuus on lyhennetty, joten märkäpuku ei ole pakollinen. Suosittelemme kuitenkin märkäpuvun käyttöä lämpimästi kaikille, mikäli veden lämpötila on alle 15,9°C. Mikä tahansa uima-asu sopii uintiosuuden puvuksi. Kaikki pyörät (Jopo, maastopyörä, hybridi jne.) ovat sallittua poislukien sähköavusteiset pyörät.

Ilmoita yrityksesi yritysviestiin lähettämällä sähköpostia osoitteeseen ruukkitri@gmail.com

## 7. Kilpailun aikataulu

Kilpailun aikataulu: Varaamme oikeuden pieniin muutoksiin esim. lähtöajoissa

Klo 10.00 Kilpailukanslia aukeaa

Klo 10.00 Vaihtoalue aukeaa.

Klo 12.00 Virallinen veden lämpötilan mittaus

Klo 13.30 Tuusulan pormestari avaa kilpailun rannassa

Klo 13.45 Maamme-laulu

Klo 13.50 Vaihtoalue tyhjennetään ja suljetaan

Klo 14.00 Sprinttilähtö miehet

Klo 14.20 Sprinttilähtö naiset

Klo 14.40 Yritysviestin ja Ruukin erikoisen lähtö

n. klo 18.30 Kilpailukanslia sulkeutuu, kun viimeisetkin kilpailijat ovat maalissa ja noutaneet säilytyksessä olevat tavarat.

Kilpailussa rolling start kaikissa sarjoissa.

Palkinnot jaetaan tulosten selvittyä. Vaihtoalueelta saa hakea henkilökohtaisia tavaroita oman kilpailusuorituksen jälkeen varovaisuutta noudattaen ja muut kilpailijat huomioiden.

## 8. Kilpailureitit ja kilpailuinfo

Kilpailuinfo julkaistaan muutamaa päivää ennen kilpailua Youtube-videona. Kilpailuinfossa kerrotaan tarkemmin kilpailun reiteistä, kilpailun säännöistä ja muista kilpailun kulkuun vaikuttavista asioista. Kilpailussa on kisapäivänä paikalla kuuluttaja, joka kertoo kisapäivänä kilpailun kulusta ja mahdollisista viimehetken muutoksista. Linkki kilpailuinfoon: [https://youtu.be/w\\_pVm9sB4oo](https://youtu.be/w_pVm9sB4oo)

Kilpailureitit liitteessä tämän kilpailuohjeen lopussa.

## 9. Vaihtoalueet ja toimiminen vaihtoalueella

Pyörä ja vaihtovarusteet viedään vaihtoalueelle ennen kilpailun lähtöä. Vaihtoalue avataan klo 10. Pyörät tarkistetaan vaihtoalueen portilla. Tarkistuksessa varmistetaan pyörän jarrujen toimivuus ja kypärän kiinnitys. Tarkistuksen jälkeen pyörä jätetään vaihtoalueella oman numeron osoittamaan paikkaan. Katsastuksen jälkeen pyörä jätetään vaihtoalueella oman numeron osoittamaan paikkaan. Omat tavarat jätetään vaihtoalueella laatikoihin. Kaikkien kilpailussa käytettävien henkilökohtaisten tavaroiden on oltava vaihtolaatikossa koko kilpailun ajan pois lukien ne varusteet, jotka ovat mukana ja päällä kilpailusuorituksen aikana. Pyörässä saa olla kengät kiinni polkimissa ennen pyöräilyosuutta. Kypärää voit säilyttää vaihtoalueella joko vaihtolaatikossa tai pyörän päällä. Vaihtoalue tyhjennetään noin 10 min ennen kilpailun alkua. Tämän jälkeen vaihtoalueelle pääsee ainoastaan kilpailusuorituksen aikana.

## 10. Ajanotto

Ajanotto tapahtuu sähköisellä järjestelmällä. Kilpailun aikana on käytössä online-tulospalvelu. Osoite: [https://online4.tulospalvelu.fi/tulokset-new/fi/2024\\_ruukki/](https://online4.tulospalvelu.fi/tulokset-new/fi/2024_ruukki/). Väliaikatiedot saadaan useasta eri kohdasta kilpailun aikana. Kilpailunumero kiinnitetään järjestäjältä saatavalla kuminauhalla tai omalla nauhalla/vyöllä. Numerolappua ei saa pitää märkäpuvun alla uintiosuuden aikana. Numerolappu pidetään mukana lantiolla pyöräosuudella (numero takana) ja juoksuosuudella (numero edessä). Ajanottochip kiinnitetään kilpailijan vasempaan nilkkaan. Kadonneesta Chipistä veloitamme 50 euroa. Ajanottochipin katoamisesta on ilmoitettava heti kilpailujärjestäjälle. Kypärätarra ja pyörätarra liimataan järjestäjältä kilpailumateriaalin ohessa saatavan ohjeistuksen mukaisesti.

## 11. Yritysviestin erityisohjeet

Viestijoukkue voi koostua kahdesta tai kolmesta joukkueen jäsenestä. Viestijoukkueessa ei ole mitään ikärajoituksia. Joukkueessa voi olla sekä miehiä että naisia. Yksi joukkueen jäsen ui, toinen pyöräilee ja kolmas ui. Kahden hengen joukkue voi vapaasti valita, miten osuudet jaetaan. Viestissä vaihto tapahtuu vaihtoalueella erikseen osoitettavassa kohdassa.

Viestikapulana toimii ajanottochip ja kilpailunumero. Uinnin jälkeen ajanottochip siirretään pyöräilijän vasempaan nilkkaan. Kilpailunumero on valmiina pyöräilijällä. Pyöräilyosuuden jälkeen ajanottochip siirretään juoksijan vasempaan nilkkaan ja kilpailunumero juoksijan vyötärölle.

## 12. Kilpailukeskuksen palvelut ja pysäköinti

Pysäköintiopastus on järjestetty sisääntulotiellä. Seuraa liikenteen opastajien ohjeita. Itse kilpailukeskuksessa ei ole pukeutumis- ja peseytymistilaa, vaan peseytymismahdollisuus on kilpailukeskuksen välittömässä läheisyydessä sijaitsevan Kellokosken lukion tiloissa osoitteessa Koulutie 7, 04500 Tuusula.

Kilpailukeskuksessa on maalialueen välittömässä läheisyydessä kisakylä, jossa on triathloniin liittyviä palvelun tarjoajia esittelypisteineen. Kaikille kilpailijoille tarjotaan kilpailun jälkeen keittolounas ruokalipuketta vastaan kisakylässä.

Kilpailukeskuksessa ja Kellokosken lukiolla on vessoja. Vaihtoalueella on yksi WC.

## 13. Vakuutusturva

Tapahtuman järjestäjä ei vakuuta tapahtumaan osallistuvia henkilöitä, vaan jokaisen osallistujan tulee huolehtia omasta vakuutusturvastaan oman harkintansa mukaan. Osallistujat osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan.

Järjestäjällä on kilpailuun liittyen vastuuvakuutus.

## 14. Kilpailulisenssi

Kaikilla Ruukin erikoiseen ja Sprinttiin osallistuvilla kilpailijoilla tulee olla Suomen Triathlonliiton lisenssi. Yritysviestin osallistujilta lisenssiä ei vaadita.

Lisätietoa lisensseistä ja vakuutuksista Triathlonliiton sivuilta:

<https://www.triathlon.fi/harrastajalle/suomen-triathlonliiton-lisenssija/>

Lisenssi hankitaan Suomisportista – [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)

Tarkista aina ennen ostamista lisenssin voimassaoloaika

Triathlonliiton jäseneseuran jäsenillä tulee olla joko Kilpailulisenssi tai Harrastuslisenssi,

Triathlonliiton alaiseen jäseneseuraan kuulumattomilla tulee olla Päiväkohtainen harrastuslisenssi.

Lisensseihin ja vakuutuksiin liittyvissä kysymyksissä kannattaa olla yhteydessä suoraan Triathlonliittoon, Kaisa Tamminen: [kaisa.tamminen@triathlon.fi](mailto:kaisa.tamminen@triathlon.fi)

## 15. Palkinnot

Palkinnot jaetaan kisakylässä Männistön lavan läheisyydessä. Sarjakohtaisesti palkitaan sarjojen 1-3 parasta. Seuraa kuuluttajan ohjeita.

## 16. Ensiapu

Kilpailukeskuksessa on ensiapupiste.  
Kilpailun järjestäjä tiedottaa kilpailusta pelastusviranomaisia.

Hätätilanteessa  
ota yhteys yleiseen hätänumeroon 112.

Lähin päivystävä terveysasema:  
Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus JUST / Akuutti  
Lääkärinkuja 1  
04410 Järvenpää

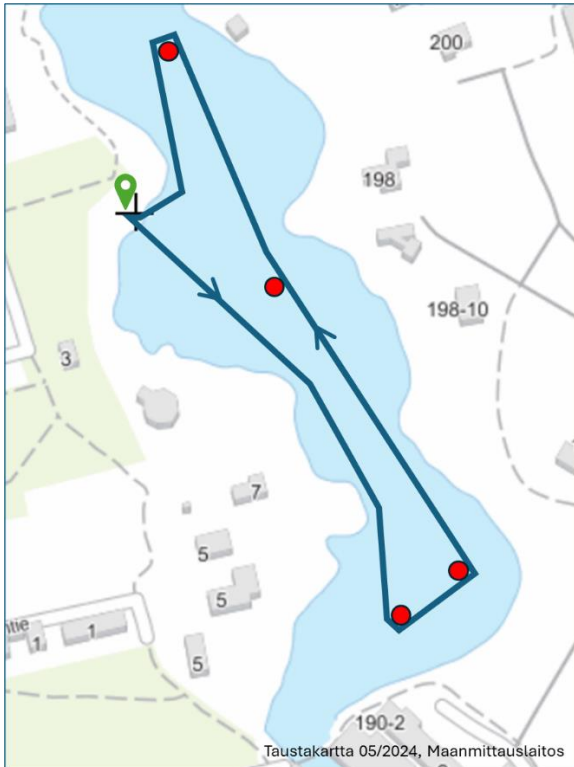
## **17. Valokuvat ja videot**

Tapahtumanjärjestäjällä on vapaa ja täysi käyttöoikeus kilpailussa ja tapahtumassa järjestäjän toimesta otettuihin kuviin ja videoihin.

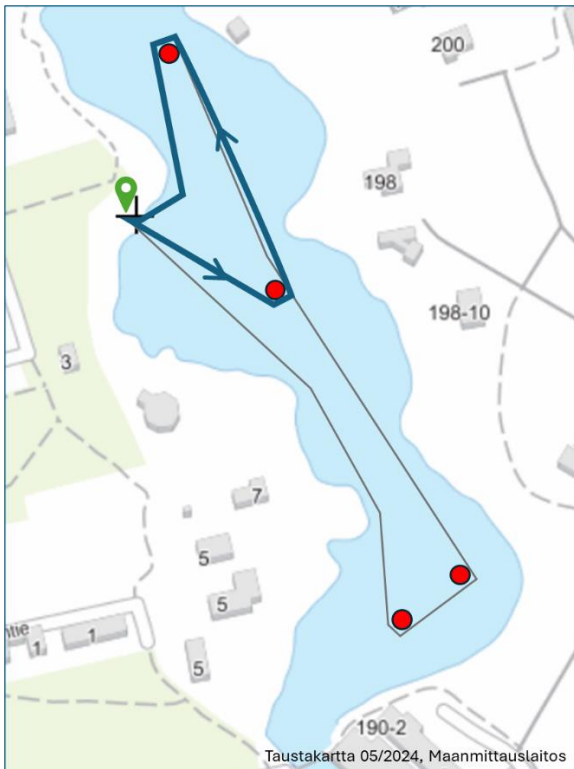
**Tervetuloa kilpailemaan Tuusulan Kellokoskelle!**

## LIITE Reitit

### Sprintin uintireitti

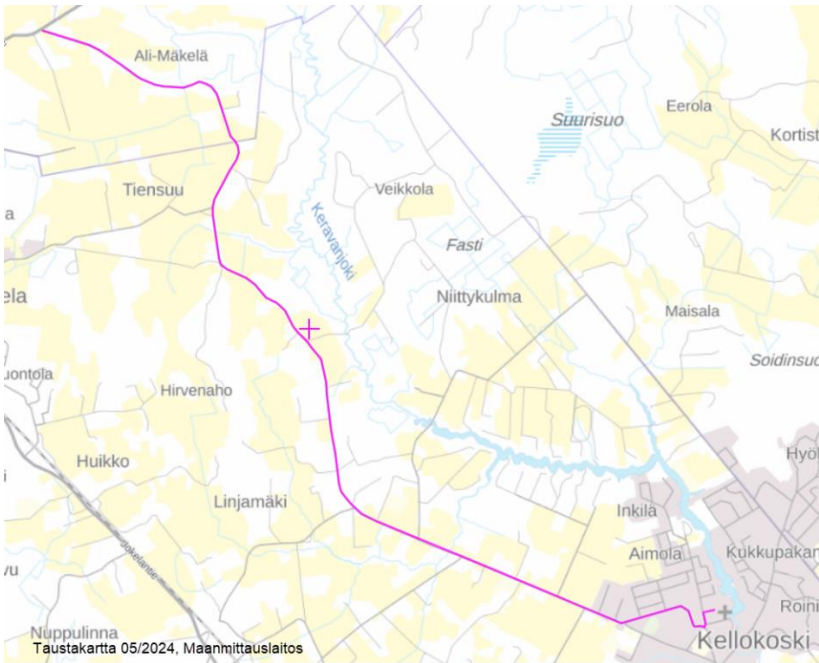


### Ruukin erikoisen ja yritysviestin uintireitti





## Pyöräreitti



## Juoksureitti

