

TRIATLON OLULINE INFO OSALEJALE

TÄPSUSTATUD JUHENDI PUNKTID

- Märjamaa triatlon toimub **laupäeval, 20. juulil 2024 Järta Terviserajal**.
- Võistluskeskus asub **Järta Terviseraja keskus**.
- Duatloni start asub **Järta Terviseraja keskus**.
- Triatloni start on **Vanakubja liivakarjääris**
- Finišid asuvad Järta **Terviseraja keskus**.
- **Järta terviseraja keskus** asub info ja registreerimise ala, kust saab võistleja kätte oma stardimaterjalid. Stardimaterjalide komplekti kuulub:
 - 2 võistlusnumbrit (üks ratta külge, teine jooksusärgi rinnale)
 - Numbrite kinnitusvahendid
 - Ajavõtukiip ja takjapael
- Stardimaterjalide kätte saamine toimub perekonnanime alusel.
- Ujumise "stardinumber" jäädvustatakse veekindla markeriga võistleja põsele või õlale registreerimise alal stardimaterjalide väljavõtmisel. Rattanumber tuleb kinnitada rattale ja jooksunumber jooksusärgi rinnale. Numbrivööd kasutades peab number olema rattasõidul keeratud seljale, jooksul ette.
- **Võistluseks vajalik varustus ja jalgratas** tuleb võistlejal ENDAL paigutada vahetusalas vastavalt korraldajate poolt võistleja numbriga tähistatud kohta **hiljemalt 11:55**, sest vahetusalas **viibimine pole lubatud alates 12:00**, kui antud on esimene start.

START:

- Stardid Märjamaa Triatlonile antakse alates kl 12.00
- Osavõtjad on ohutuse huvides jagatud stardigruppidesse, stardigrupid on moodustatud stardinumbrite alusel.
- Programm:

10.00 Stardiala avamine Järta Terviseraja keskus, stardimaterjalide väljastamine:

10.30 Lasteduatlon Järta Tervisekeskuses(kuni 10. aastased).

11.00 Noorteduatlon Järta Tervisekeskuses (kuni 12. aastased).

Triatlon Vanakubja karjääris:

12.00 I START (mehed)+ (võistkondlikus arvestuses võistlejad)

12.10 II START (naised)

12.20 III START (abivahenditega ja 100m ujumisdistsantsiga osaleja)

12.30 IV START (ajavõtuta ja kõik muud)

14.00 Autasustamine Järta Terviseraja keskus

15.00 Finiši sulgemine

Ajakavas võib ette tulla nihkumisi, seega palun kuula korraldajat kohapeal.

Triatloni rajakaart:

<https://kaart.delfi.ee?bookmark=781aae198f4f0340e8eac4d81ace5a92>

UJUMINE 300 m

- Ujumine toimub Vanakubja liivakarjääri tiigis.
- Ujumine toimub kahe poiga tähistatud rajal.
- Veekogus läheb kiiresti sügavaks ja ujumisetapil jalgu põhja panna ei ole võimalik – sügavus keskeltläbi 1,5-2,0m.
- Ujuda tuleb ümber poide. Poidest kinnivõtmine on keelatud.
- Võistlejad võivad ujuda stiilis, milles nad soovivad, sõtkuda vett või veepinnal hõljuda. Sukeldumine ujumisetapi mistahes punktis on rangelt keelatud (ka stardihetkel).
- Stardis ja ujumise lõpuosas on lubatud põhjas käia (joosta) nii kaugele kaldast, kui jalad põhja ulatuvad.
- Kalipso kasutamine ujumisetapil on soovituslik, 24,1°C ja kõrgema veetemperatuuri puhul on kalipso kasutamine keelatud.
Kui oled oma ujumisoskuses ebakindel, on lubatud kasutada abivahendeid, näiteks päästevesti või ujumisrõngast ja madratsit. Kuid sel juhul PEAD startima oma stardigrupis!
Ujumist turvab 2 vetelpäästealust!
NB! Ära ülehinda oma võimeid! Kui vähegi oma võimetes kahtled ära stardis torma ja jäta endale aega rahulikult distants läbida. Tegemist on ju ikkagi rahvatriatloniga!

UJUMISVARUSTUS

- Minimaalne ujumisvarustus:
 - meestel mitteläbipaistvad ujumispüksid,
 - naistel mitteläbipaistvad ujumisriided või trikoo,
 - lubatud on shorts, ujumiskombinesoon.
- Võistleja põsel või õlal peab olema nähtav võistleja stardinumber (tehakse veekindla markeriga sekretariaadi telgis stardimaterjalide väljastamisel),

- Võistleja ei tohi ujuda rinnanumbritega,
- Ujumisprillid on lubatud,
- Lubatud ei ole kunstlikud vahendid nagu labad, lestad, sokid, kindad ja ujumistorud.
- Ära unusta ajavõtukiipi! See peab kogu võistluse vältel olema kinnitatud takjapaelaga ümber pahkluu. Kiibi ja takjapaela saad koos stardimaterjalidega.
- Ajavõtukiip on veekindel.
- Korraldajad jätvavad endale õiguse ujumisetappi lühendada, kui peavad seda võistlejate ohtuse huvides vajalikuks!

(VA* – VAHETUSALA - ujumise, ratta ja jooksu vahetusala)

- **VA*-sse peab võistleja panema enne starti minekut (enne esimest starti, st kl 12.00) valmis oma jalgratta, rattakiivri (kohustuslik), vahetusriided, jalanõud jm rattasõiduks ja jooksuks vajalik varustus vastavalt korraldajate poolt võistleja numbriga tähistatud kohta.**
- Vahetusalasse pääseb vaid võistleja, kõrvalistel isikutel on vahetusalas viibimine keelatud.
- Alates kl 12.00, kui I start on antud, tohivad vahetusalas liikuda ainult võistlejad, kellele on start antud.
- Vahetusalas on **rangelt keelatud sõita rattaga**. Selle vastu eksides on korraldajatel õigus Sind võistluselt diskvalifitseerida. Ratta selga võib istuda ületades selleks märgitud joone vahetusalast väljudes.
- Ole vahetusalas tähelepanelik! Ära takista tahtlikult kaasvõistlejaid!
- VA tuleb võistlejal jätta peale rattasõitu oma ratas, kiiver jm jooksuks mittevajalikud asjad vastavalt tähistatud kohta.
- Vahetusalast saab oma asjad ise kätte alles peale viimase võistleja jooksurajale suundumist. Enne seda saab asju kätte VAID korraldajaga kokkuleppel.

RATTA ETAPP 15 km

- Rattarada kulgeb Valgu-Märjamaa avatud liikluisega asfalteed. Raja reljeef ei ole väga mägine, kuid raja alguses on u. 400 m kruusane lõik – seetõttu kasuta vastavat ratast!
- Lubatud on tuulesõit. Osalemine eraldistardirattaga lubatud, kuid tuulesõit eraldistardirattaga on keelatud.
- **Rattaetapil on võistleja kohustatud kandma kiivrit!** Kiiver peab kogu rattaetapi vältel olema kindlalt kinnitatud ratta võtmise momendist kuni ratta asetamise momendini. Mittekandmisel võistleja diskvalifitseeritakse.
- Rattanumber peab olema kinnitatud ratta ette!
- Rinnanumber kinnita rinnale (kui kasutad sama pluusi, mida jooksuetapil)! Kui kasutad triatloni numbrivööd, peab number olema seljale keeratud.

- Rattaetapil ei tohi võistleja võistelda palja ülakehaga.
- **Rattaetapp toimub avatud liiklusega maanteel. Täita tuleb liikluseeskirju ning järgida kohtunike ja korraldajate märguandeid.**
- Korraldajad soovivad täidetud joogipudeli kinnitada ratta külge. Joogipunkte korraldajate poolt ei ole organiseeritud.

JOOKS 3 km

- Jooks toimub Järta Terviseraja metsaalusel jooksurajal.
- Jooksuetapil on lubatud kõndimine.
- Võistleja ei tohi jooksuetapil võistelda palja ülakehaga.
- Stardinumber peab olema kinnitatud rinnale. Kui kasutad triatloni numbrivööd, peab number olema ettepoole keeratud.

AJAVÖTT

- Ajavött toimub elektroonilise ajavõtukiibiga.
- Aeg läheb käima iga stardigrupi stardipaugust. Seega esimene finišeerija ei pruugi olla võitja!
- Triatlonil võetakse iga etapi vaheaeg:
 - UJUMINE (aeg stardipaugust kuni VA sisenemiseni)
 - RATAS (VA väljumisest kuni VA sisenemiseni)
 - JOOKS (VA väljumisest kuni finishini)
 st vahetuasalades kulunud aeg tuuakse eraldi välja!
- Ajavõtukiip on veekindel.
- Ajavõtukiip peab olema kinnitatud takjapaelaga ümber pahkluu stardikoridori sisenemisest kuni finišijoonel ületamiseni. Finišikoridorist väljumisel tuleb tagastada kiip korraldajatele. Kaotatud kiibist tuleb teatada koheselt sekretariaati. Osavõtja vastutab kiibi eest materiaalselt alates selle kättesaamisest koos stardimaterjalidega kuni selle äraandmiseni. **Kiibi tagastamata jätmisel peab osavõtja tasuma trahvi 30 EUR** vastavalt korraldaja poolt esitatud arve alusel.

LASTEDUATLON

- Lasteduatlon toimub Järta Terviseraja keskses ühsstardiga **kell 10.30**.
- Lasteduatlone distantsi pikkus **700 m rattasõitu ja 300 m jooksu**.
- Link kaardile:
<https://kaart.delfi.ee?bookmark=b7e0aa66e227cbaa56e10d4ab5d958d1>
- Lasteduatlon on tasuta ja registreerimine toimub kohapeal võistluskeskuse telgis.
- Lasteduatlon ei ole võistlus, st. võitjaid ei selgitata, kõik lõpetajad saavad auhinna!
- Lasteduatlon on mõeldud lastele kuni 10 eluaastat.

- Lapsevanemad võivad vajadusel lastega kaasa joosta, kuid mitte rattaga sel ajal rajal sõita.
- Lapsi võib aidata vahetusalas ratta parkimisega.

NOORTEDUALON

- Noorteduatlonile antakse ühisstart **kell 11.00**.
- Noorteduatloniraja pikkus on **0,7 km jooksu+ 2,5 km rattasõitu+ 0,7 km jooksu**.
- Link kaardile:
<https://kaart.delfi.ee?bookmark=f3f87efc452edab3fbca9a97d68c1a01>
- Võistlus on ajavõitluse ja kolm kiiremat poissi ja tüdrukut saavad ka auhinnad.
- Võistleja saab personaalse võistlejanumbri (nii jooksuks kui ka rattale) koos kiibiga, mis tuleb tal tagastada finišis. **Kiibi tagastamata jätmisel peab osavõtja tasuma trahvi 30 EUR** vastavalt korraldaja poolt esitatud arve alusel.
- Lapsevanem võib oma last vahetusalas aidata ratta parkimisega.
- Rataste kättesaamisel peale võistlust palume järgida korraldajate juhiseid.

ÜLDINFO

- Autasustamine toimub orienteeruvalt kell 14.00 Järta Terviseraja keskus.
- Võistleja on ise vastutav oma võistlusteks valmisoleku – nii üldise tervisliku seisundi kui ka treenituse taseme – eest.
- Korraldajate poolt on organiseeritud kottidesse pakitud ujumisasjade transport triatloni stardist (Vanakubja karjäärist) Järta Spordikeskusesse. Korraldajad transpordivad vaid need asjad, mis on pakitud numbriga kotti.
- Võistlejad saavad oma asjad kätte peale viimase võistleja lõpetamist „viimase mehe bussist“.

SA Märjamaa Valla Spordikeskus SEB EE571010220272138224

Tehnika tn 11, Märjamaa Telefon +372 56611206 Reg. kood 90014388

KMKR kood EE102106792 E-post: mart.tilk@marjamaa.ee <http://marjamaaspordikeskus.ee/>

