

## Duathlonin ja Rykäsyn & Ähkäsyn kilpailuohjeet sekä reittiselosteet



## Sisällys

|   |    |
|---|----|
| Duathlonin ja Rykäsyn & Ähkäsyn kilpailuohjeet sekä reittiselosteet ..... | 1  |
| Duathlon, Rykäsy ja Ähkäsy .....  | 3  |
| Ilmoittautuminen.....   | 3  |
| Kilpailunumero .....  | 3  |
| Kilpailureitti .....  | 3  |
| Pyöräilyn peesikielto.....  | 4  |
| Keskeyttäminen .....  | 4  |
| Kilpailijan vastuut .....   | 4  |
| Arvoesineet.....  | 4  |
| Vantaan osakilpailut - KUUSIJÄRVI .....                                   | 5  |
| Lähtöaika ja – paikka .....   | 5  |
| Uinti .....   | 5  |
| T1 eli ”uinti- pyörä” vaihto .....  | 6  |
| Pyöräily .....  | 6  |
| Pyöräilyreitien kuvaus .....  | 7  |
| T2 eli ”pyörä – juoksu” vaihto .....                                      | 9  |
| Juoksu .....  | 10 |
| Espoon osakilpailut – OITTA .....   | 14 |
| Uinti .....   | 14 |
| T1 eli ”uinti- pyörä” vaihto .....  | 14 |
| Pyöräily .....  | 15 |
| T2 eli ”pyörä – juoksu” vaihto .....                                      | 17 |
| Juoksu .....  | 19 |
| Maaliintulon jälkeen .....  | 20 |
| Valokuvaaminen .....  | 20 |
| Tervetuloa seuraavaan kilpailuun! .....                                   | 20 |

## Duathlon, Rykäsy ja Ähkäsy

HelTri Cup triathlonin pikamatkan osakilpailuja kutsutaan Rykäsyiksi ja perusmatkoja Ähkäsyiksi. Kisatapahtumat ovat:

### Duathlon ke 19.4.2023 Kuusijärvi

- juoksu n. 5 km
- pyöräily n. 20 km
- juoksu n. 2,5 km

### Ryväskylä#1 to 18.5.2023 Kuusijärvi

#### 9-12 v.

#### 13-16 v.

- |                     |         |              |
|---------------------|---------|--------------|
| • uinti n. 750 m    | n. 50 m | n. 100/200 m |
| • pyöräily n. 20 km | n. 3 km | n. 6 km      |
| • juoksu n. 5 km    | n. 1 km | n. 2-3 km    |

### Ryväskylä#2 su 4.6.2023 Oittaa

- uinti n. 750 m
- pyöräily n. 20 km
- juoksu n. 5 km

### Ähkäsy#1 su 20.8.2023 Kuusijärvi

#### Oittaa

#### 9-12 v.

#### 13-16 v.

- |                     |         |              |
|---------------------|---------|--------------|
| • uinti n. 1500 m   | n. 50 m | n. 100/200 m |
| • pyöräily n. 40 km | n. 3 km | n. 6 km      |
| • juoksu n. 10 km   | n. 1 km | n. 2-3 km    |

Kilpailujen osallistujamäärä on rajoitettu n. 150 henkilöön. Ennakoilmoittautuminen on pakollinen. Näitä sääntöjä käytetään soveltuvin osin myös muissa HelTri Cupin osakilpailuissa.

## Ilmoittautuminen

Kilpailijan tulee ilmoittautua kilpailuihin ennakkoon osoitteessa <https://www.webscorer.com/Helsinki-Triathlon>. Jälki-ilmoittautumiset kilpailupaikalla eivät ole mahdollisia.

## Kilpailunumero

Kilpailijoille annetaan **numeroliivi** ilmoittautumisen yhteydessä. Ajanoton järjestämiseksi kilpailija on velvollinen ilmoittamaan oman numeronsa kuuluvalla äänellä toimitsijoille ohittaessaan vaihtoalueen sekä tullessaan maaliin.

- numeroliivin voi pukea valmiiksi märkäpuvun alle
- kilpailija huolehtii siitä, että luovuttaa numeroliivin toimitsijoille kilpailun päätyttyä

Kadonneesta numeroliivistä veloitetaan 40 €.

## Kilpailureitti

Kilpailureitti on kuvattu tässä ohjeessa. Jos tilanne vaatii, niin kilpailun järjestäjä voi kuitenkin muuttaa suunniteltua reittiä. Mahdollisista muutoksista tiedotetaan ennen kilpailun alkua.

### Pyöräilyn peesikielto

Peesikielto on voimassa kaikissa kilpailuissa. Peesikieltoalue on 3 m sivusuuntaan ja 10 m edellä ajavan takapyörän takareunasta takana ajavan etupyörän etureunaan. Kilpailijan ohitus katsotaan tapahtuneeksi, kun ohittavan etupyörän taso ylittää ohitettavan vastaavan tason. Ohituksen jälkeen ohitetun on 30 metrin matkalla jättäydyttävä 10 metrin päähän ohittajan takapyörän reunasta. Jättäytymisen aikana ajolinjan muuttaminen vasemmalle katsotaan peesaukseksi.

**Kilpailija varmistaa ohituksen turvallisuuden**, ennen kuin aloittaa edellä ajavan kilpailijan (kilpailijoiden) ohituksen. Kilpailijan on ohitettava edellä ajava ajoryhmä koko sen matkalta ja vasta lopuksi siirryttävä ajoväylällä radan oikeaan laitaan. Ohituksen tulee olla vauhdiltaan kokoaikaisesti eteenpäin vievää ja nopeampaa, kuin ohitettavien. Ohitettavan ajoryhmän väliin siirtyminen on kielletty. Tästä sääntörikkomuksesta (=peesirikkomus) seuraamuksena on peesirangaistus.

Rinnakkain ajaminen on kielletty ja se tulkitaan peesaukseksi.

Peesikieltomatka muihin ajoneuvoihin on 35 m.

### Keskeyttäminen

Jos kilpailija keskeyttää, on hän aina **velvollinen ilmoittamaan tästä kilpailun toimitsijoille**. Toimitsija kirjaavat keskeytyksen.

### Kilpailijan vastuut

Jokainen kilpailija **OSALLISTUU kilpailuun OMALLA VASTUULLAAN** ja huolehtii omasta vakuutusturvastaan osallistuessaan kilpailuun. Huomattavaa on, että uimarantaa ja muuta kilpailualueetta ei ole suljettu, vaan **alue on yleisessä käytössä**. Huomioi siis muut rannalla liikkuvat ihmiset. **Lisäksi pyöräilyosuudella on kiinnitettävä erityishuomiota varovaisuuteen ja tarkkavaisuuteen**. Jokainen on velvollinen **noudattamaan liikennesääntöjä** sekä kilpailujärjestäjän asettamien **liikenteenohjaajien antamia käskyjä**.

Kilpailijoilla on myös **velvollisuus pysähtyä** kisan aikana **auttamaan** kiireellistä apua tarvitsevaa toista kilpailijaa. Kilpailunjohtaja voi hyvittää auttamiseen kuluneen ajan kilpailijan loppuajasta.

Järjestäjä pyrkii varmistamaan turvallisuuden omalta osaltaan. Tapahtumasta on tehty turvallisuussuunnitelma. Tapahtumalla on kaupungin poliisilta saatu lupa. Järjestäjillä on mukanaan ensiapulaukku sekä viestiväline hätäkeskukseen.

### Arvoesineet

Arvoesineet kannattaa säilyttää omassa autossa tai muussa lukollisessa tilassa. HelTri **ei voi ottaa vastuuta** vaihtoalueella säilytettävistä varusteista tai teltaan kilpailun ajaksi jätetyistä varusteista tai tavaroista.

## Vantaan osakilpailut - KUUSIJÄRVI

### Lähtöaika ja - paikka

Kilpailut järjestetään Vantaan Kuusijärven ulkoilualan uimarannalla eri viikonpäivinä.

Vaihtoalueena käytetään uimarannan välitöntä läheisyyttä. Jokainen kilpailija asettaa kilpailuvarusteensa järjestäjän osoittamalle paikalle siten, että ne eivät häiritse muita rannan käyttäjiä.

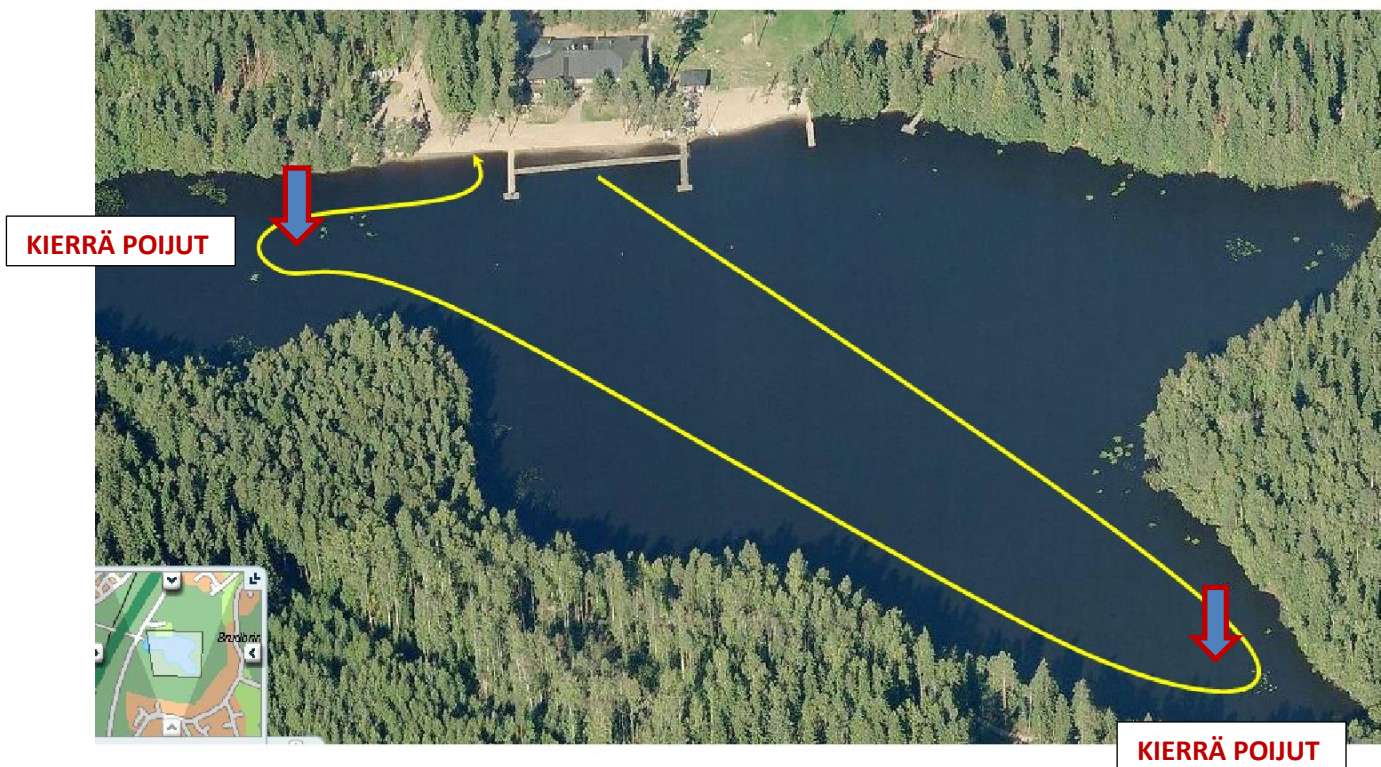
Kilpailupaikalla on hyvä olla viimeistään 60 minuuttia ennen kilpailun alkua kilpailun järjestäjän tiedotustilaisuutta ja lähtövalmisteluja varten.

### Uinti

Lähtö tapahtuu vedestä laiturin vierestä. Tapahtumajohtaja päättää tarkan lähtöpaikan tapauskohtaisesti.

Rykäsyssä kaksi pääpoijua (poijurivistöä) **kierretään** myötäpäivään yksi kierros. Ähkäsyssä sama uintireitti uidaan kaksi kertaa siten, että **välissä on maissa käynti** (ns. Australian exit). Lähdössä ja ennen loppurantautumista ei tarvitse kiertää laiturin läheisyydessä olevia poijuja.

Uinti päättyy laiturin ja leikkipaikan väliselle rannalle vaihtoalueelle T1.



Kuva 1. Avovesiuintireitti

### T1 eli "uinti- pyörä" vaihto

Vaihtoalue on leikkipaikan välittömässä läheisyydessä sekä Lahdentien kevyenliikenteenväylälle johtavan ulkoilutien reunoilla. Lähtiessään vaihtoalueelta kilpailijan tulee ilmoittaa kilpailunumeronsa riittävällä äänellä toimitsijoille. Tässä pisteessä kirjataan kilpailijalle uinnin ja T1- yhdistetty väliaika.

Kilpailija työntää pyöränsä Kuusijärventielle, jossa **pyöräilyn saa aloittaa asfaltoidulla alueella**. Tämän jälkeen kilpailija siirtyy Lahdentielle Kuusijärven **risteyksestä oikealle** kääntyen.



Kuva 2. Pyöräilyosuudelle lähtö

### Pyöräily

Pyöräosuus koostuu **Duathlonissa ja Rykäsyssä kahteen (2) kertaan** ja **Ähkäsyssä neljään (4) kertaan** ajettavasta 10 km mittaisesta lenkistä, joka **kiertää Kuusijärven aluetta myötäpäivään**.

Pyöräilyssä on käytettävä kypärää. Kypärän hihna on oltava kiinni, kun kilpailija koskettaa pyöräänsä.

Pyöräilyssä on turvallisuussyistä ns. **peesikielto, jota jokainen kilpailija valvoo itse**. Peesikieltoalue on 3 x 10 metriä. Matka mitataan edellä ajavan takapyörästä takana-ajavan etupyörään. Kilpailijan ohitus katsotaan tapahtuneeksi, kun ohittavan etupyörä taso ylittää ohitettavan vastaavan tason.

Rinnakkain ajo on kielletty. Ohitetun tulee jättäytyä 10 m etäisyydelle ohittajasta. Jättäytymisen aikana ajolinjan muuttaminen vasemmalle katsotaan peesaukseksi. **Peesikielto matka muihin ajoneuvoihin on 35 m**.

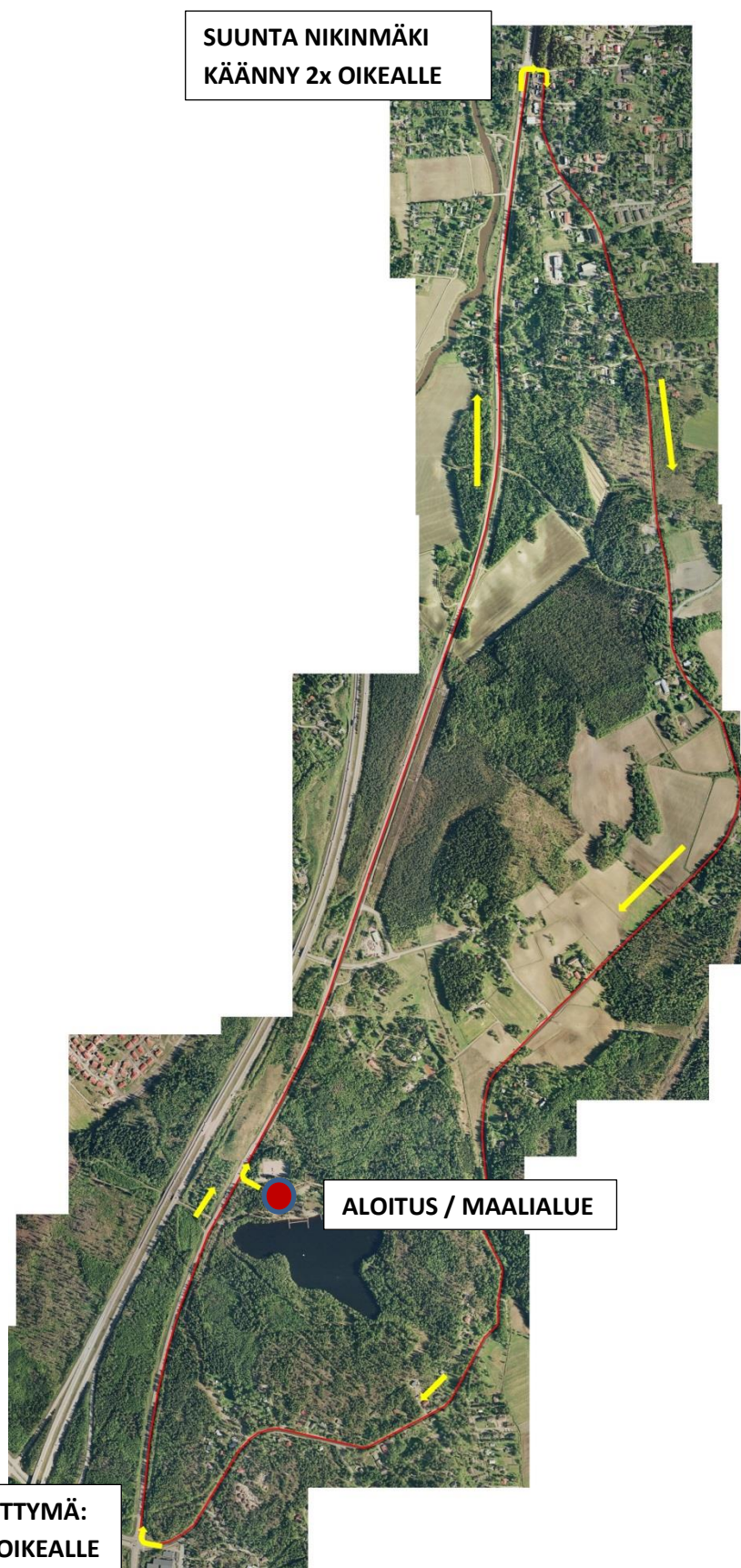
Liikenteenohjaajat sekä tapahtumajohtaja voivat antaa havaitusta peesaamisesta 60 sekunnin aikasakon. Järjestäjä varaa itselleen oikeuden hylätä suoritus, jos peesikieltosääntöä rikotaan.

### Pyöräilyreitin kuvaus

Reitti kulkee Kuusijärven ulkoilualueelta Lahdentietä pohjoiseen. Pyöräilyssä käytetään ajorataa.

Noin 3 km ajon jälkeen tulee risteys, jossa on viitta oikealle tekstillä ”Nikinmäki”. Risteyksestä käännetään oikealle Vuokkotielle, ja välittömästi uudestaan oikealle Kimalaistentielle. Tätä tietä ajetaan suoraan etelään. Tien nimi muuttuu Sääskitieksi ja edelleen Vanhaksi Porvoontieksi.

Tie tulee takaisin Lahdentielle kiertoliittymään. Tästä käännetään ensimmäisestä liittymästä oikealle Lahdentielle kohti pohjoista. Noin 1,5 km jälkeen ohitetaan Kuusijärven risteys, josta jatketaan tarvittaessa seuraaville 10 km kierroksille.



Kuva 3. Pyöräilyreitti, n. 10 km



### T2 eli ”pyörä - juoksu” vaihto

Vaihtoon tullaan pyöräilyn toisen kierroksen loputtua kääntymällä takaisin Kuusijärven parkkipaikalle. Reitti jatkuu parkkipaikalta suoraan kohti rantaa. **Nouse alas pyörän päältä, kun siirryt asfaltilta hiekkatielle.** Hiekkatiellä matka jatkuu **pyörää taluttaen**. Kilpailijan on **huomioitava muut alueella liikkujat** saapuessaan vaihtoalueelle. Varovaisuus! Turvallisuus!

Kilpailija laittaa pyöränsä itse parkkiin vaihtoalueelle ja lähtee sen jälkeen juoksuosuudelle. Pyörä jätetään siten, että se ei häiritse muiden kanssakilpailijoiden etenemistä alueella. Lähtiessään vaihtoalueelta kilpailijan tulee ilmoittaa kilpailunumeronsa riittävän kuuluvalla äänellä toimitsijoille.



Kuva 4. Pyöräilystä paluu, vaihto T2. Muista taluttaa pyörää hiekkateillä (keltaiset nuolet).

## Juoksu

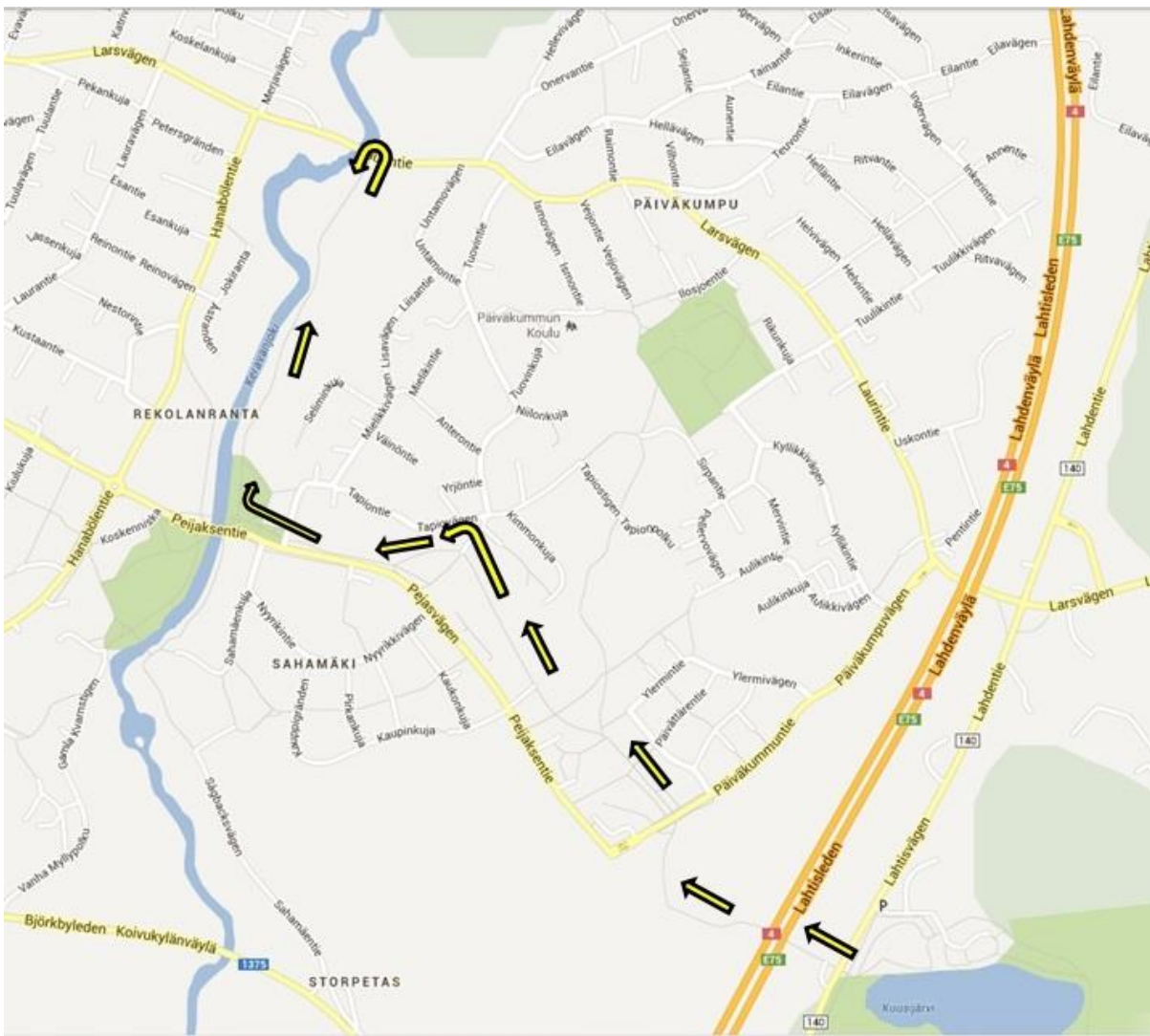
Juoksureitti on **edestakaisin juostava lenkki**. Duathlonissa ja Rykäsyssä (n. 5 km) lenkki juostaan yhden (1) kerran, Ähkäsyssä kahteen (2) kertaan (yht. n. 10 km).

Reitti lähtee vaihtoalueelta, järven rannalta ensin itään ja nousee pohjoiseen pitkin kevyenliikenteen väylää. Sillan kohdalla reitti lähtee juoksupolkua Lahdentien viereen, josta reitti alittaa Lahdentien ja moottoritien jatkuen kevyenliikenteen väylää noin 2 km Keravanjoelle asti.

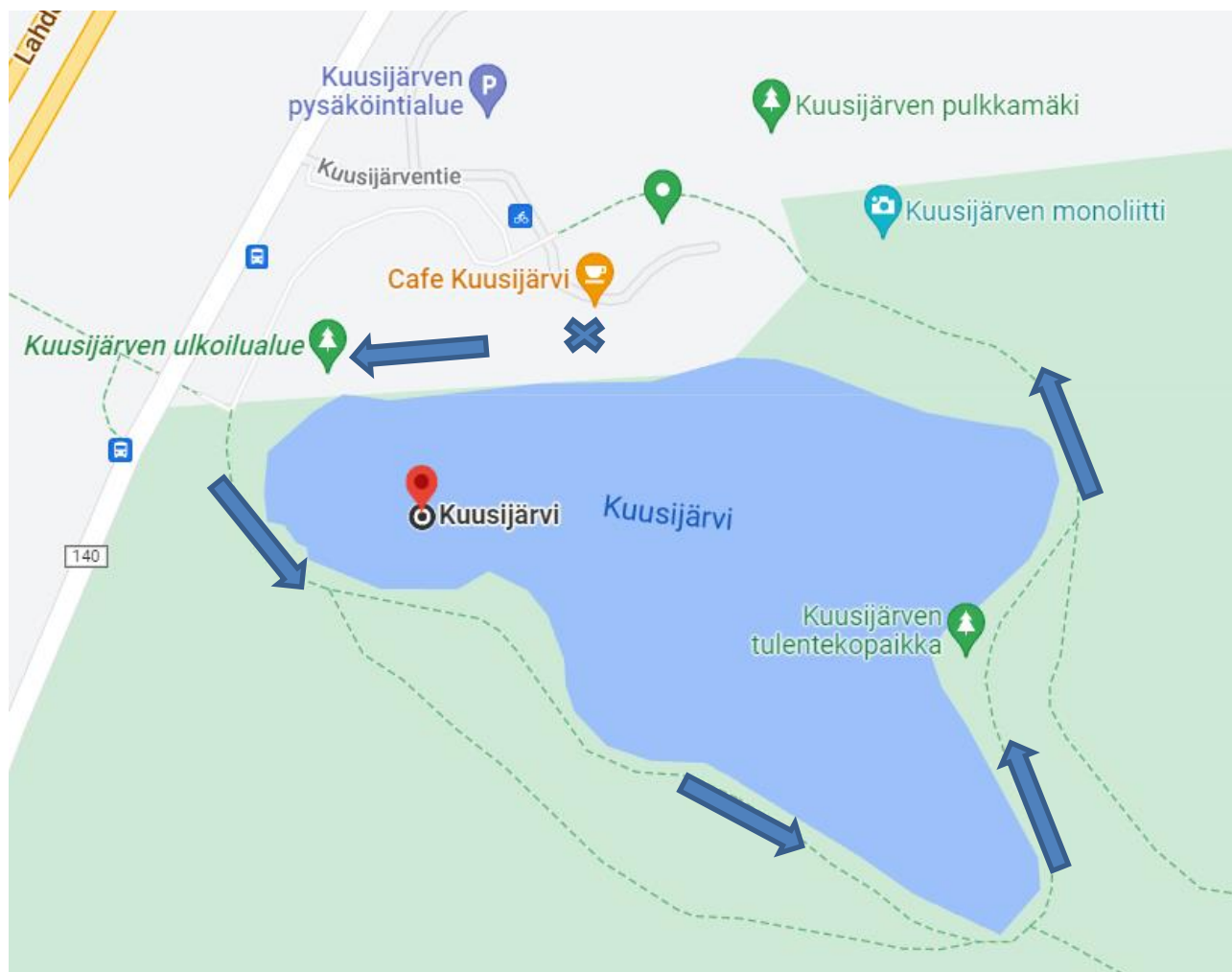


Kuva 5. Juoksuosuudelle lähtö tapahtuu ajanottoalueen kautta.

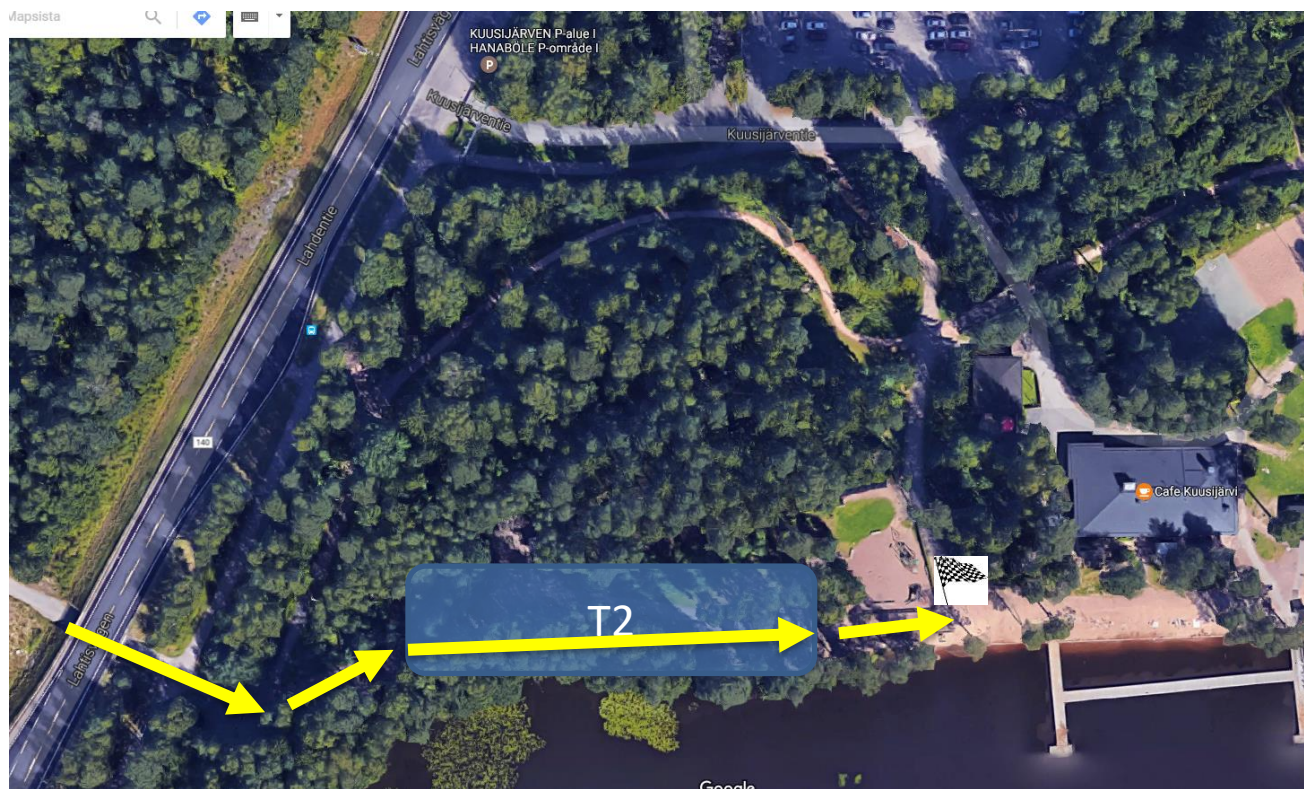
Juuri ennen joenylittävää siltaa käännetään oikealle pohjoiseen hiekkapohjaiselle jokea seurailevalle kevyenliikenteenväylälle. Tätä jatketaan noin 800 m, kunnes väylä päättyy asfaltoituun tiehen. **Kääntöpiste on oikealle jäävän sähkökaapin kohdalla juuri ennen tietä. Paluureitti kulkee samaa uraa takaisin suoraan lähtöpaikalle. Lahdentien alituksen jälkeen juoksija tulee T2- alueen läpi maaliin.** Ylittäessään maaliviivan kilpailijan tulee ilmoittaa kilpailunumeronsa riittävän kuuluvalla äänellä toimitsijoille. Maaliin tullessa on tärkeää, että toimitsija näkee kilpailunumeron. Muista palauttaa numeroliivi toimitsijoille kilpailun jälkeen.



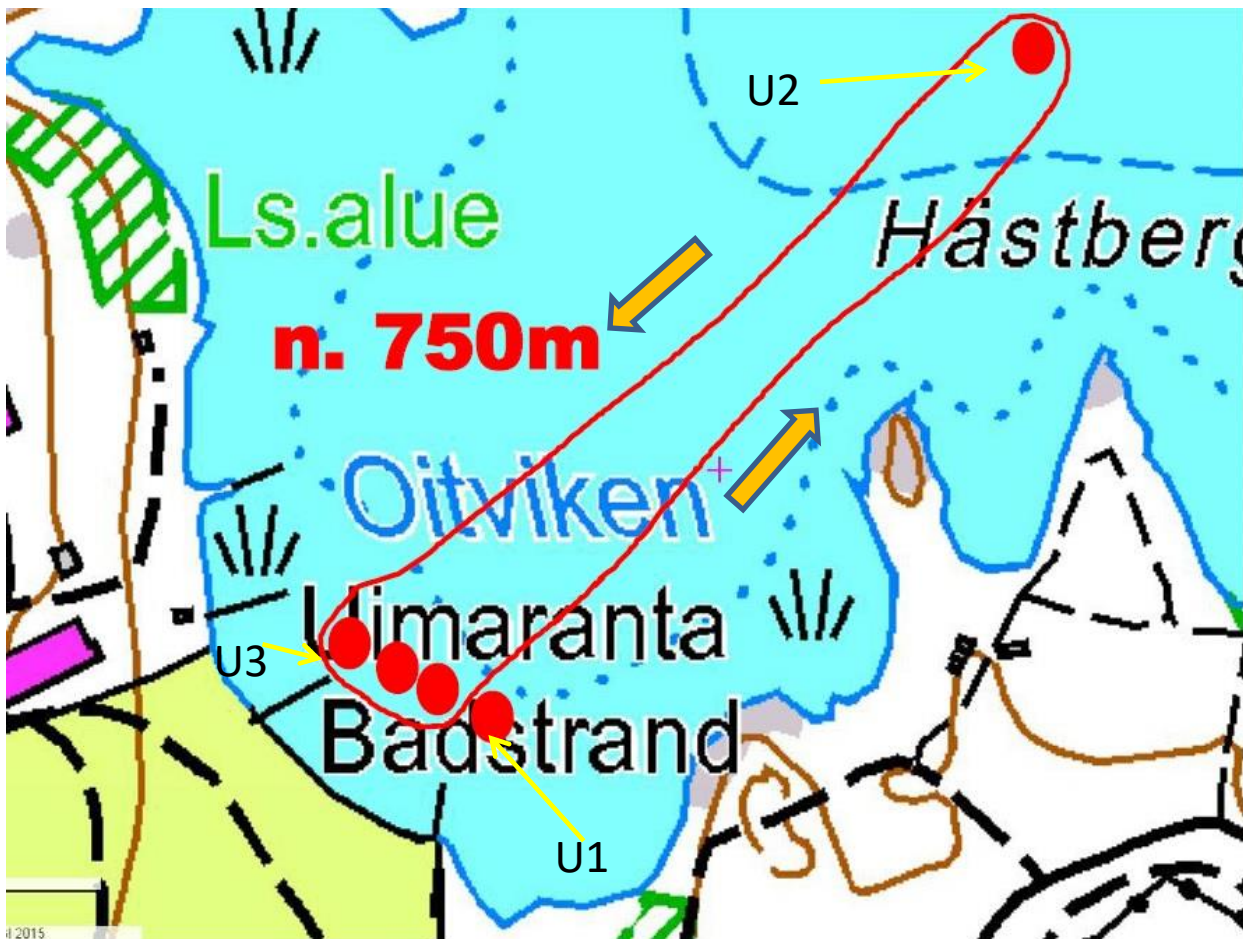
Kuva 6. Juoksureitti kevyenliikenteen väylää pitkin, n. 5 km.



Kuva 6. b) Duathlon -kilpailussa toinen juoksuosuus juostaan järven ympäri polkuja pitkin 2 kertaa, yht. n. 3,5 km.



Kuva 7. Maaliintulo vaihtoalueen läpi. Muista palauttaa kilpailuliivi!

**Espoon osakilpailut – OITTA****Uinti**

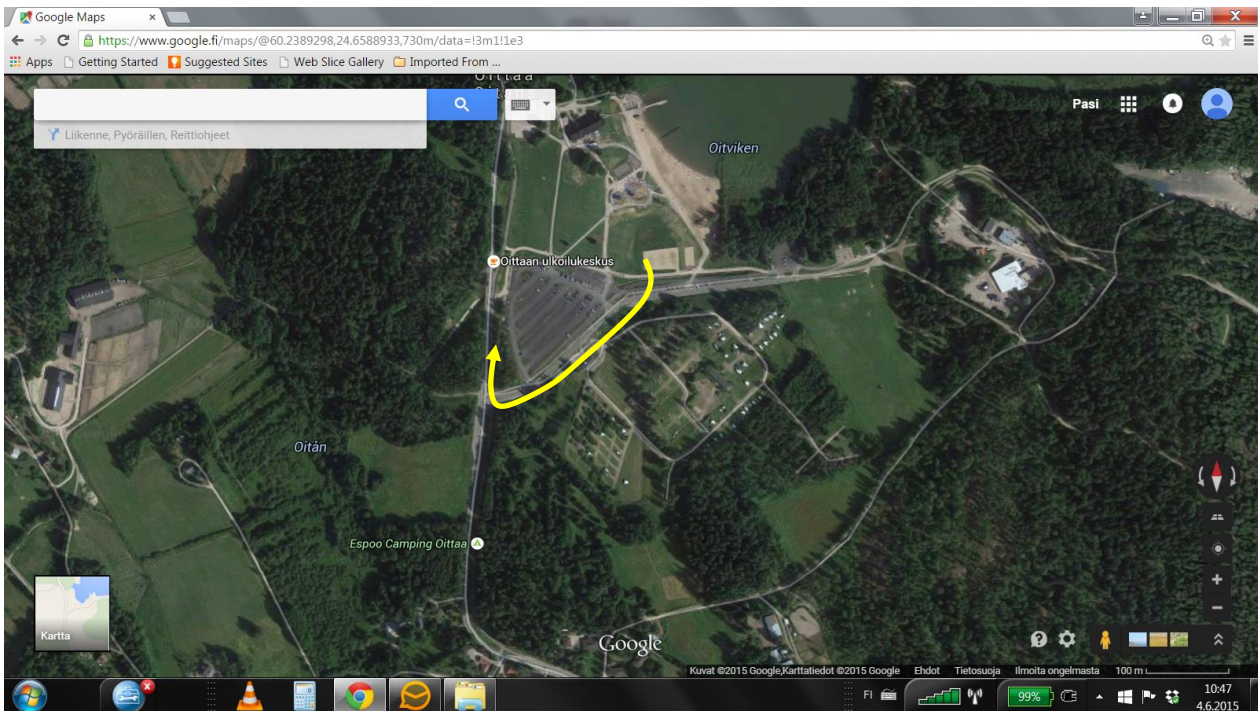
Lähtö tapahtuu vedestä. Tapahtumajohtaja päättää tarkan lähtöpaikan tapauskohtaisesti.

Uinti päättyy rannalle, josta juostaan vaihtoalueelle. Vaihtoalueella kirjataan uintiosuuden väliaika. Tullessaan vaihtoalueelle kilpailijan tulee ilmoittaa kilpailunumeronsa riittävän kuuluvalla äänellä toimitsijoille.

**T1 eli "uinti- pyörä" vaihto**

Vaihtoalue on parkkipaikan välittömässä läheisyydessä.

Kilpailija taluttaa pyöränsä Oittaantielle, jonka jälkeen pyöräilyn saa aloittaa.



### Pyöräily 4.6. kilpailu

Pyöräosuus koostuu kahteen kertaan ajettavasta noin 10 km edestakaisesta lenkistä. Varaamme oikeuden muuttaa reittiä tarvittaessa. Pyöräilyssä ajetaan ajoväylällä.

Pyöräilyssä on käytettävä kypärää. Kypärän hihna on oltava kiinni, kun kilpailija liikkuu pyöräänsä kanssa.

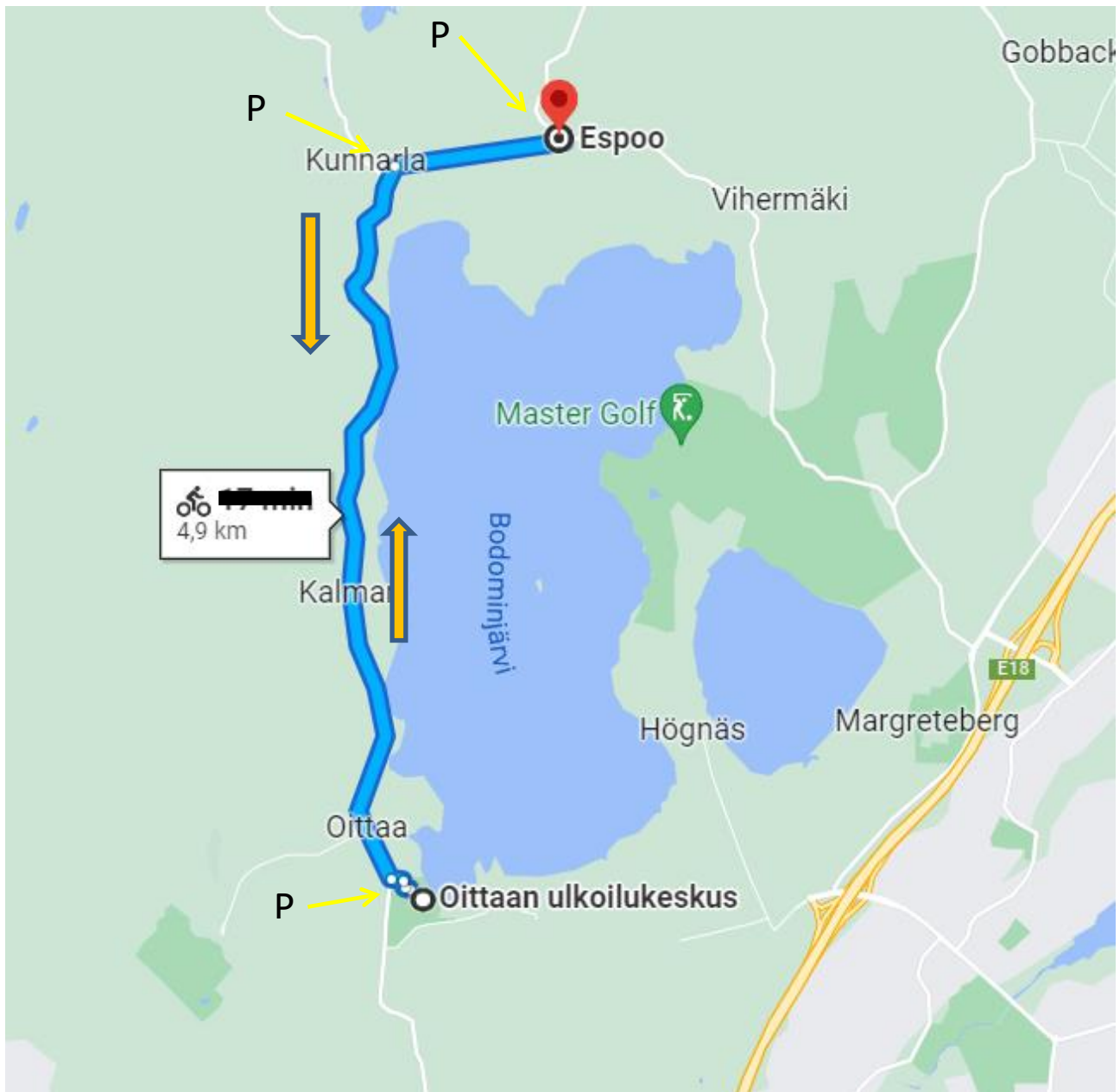
Pyöräilyssä on turvallisuussyistä ns. peesikielto, jota jokainen kilpailija valvoo itse. Peesikieltoalue on 3 x 10 metriä. Matka mitataan edellä ajavan takapyörästä takana-ajavan etupyörään. Kilpailijan ohitus katsotaan tapahtuneeksi, kun ohittavan etupyörätaso ylittää ohitettavan vastaavan tason.

Rinnakkain ajo on kielletty ja ohitetun tulee jättäytyä 10 m etäisyydelle ohittajasta. Jättäytymisen aikana ajolinjan muuttaminen vasemmalle katsotaan peesaukseksi. Peesikieltomatka muihin ajoneuvoihin on 35 m. Liikenteenohjaajat sekä tapahtumajohtaja voivat antaa havaitusta peesaamisesta 60 sekunnin aikasakon. Järjestäjä varaa itselleen oikeuden hylätä suoritus, jos peesikieltosääntöä rikotaan.

Pyöräreitti lähtee ensin Kunnarlantietä pohjoiseen jatkaen Bodomintielle, Snettansintien risteykseen asti ja siitä käännetään takaisin. Sama edestakainen reitti ajetaan kahteen kertaan.

### Risteysalueet ja niissä huomioitavaa

1. risteys Oittaantie-Kunnarlantie: Tässä risteyksessä on liikenteenohjaus; vähintään yksi koulutettu liikenteenohjaaja, jonka apuna on apuohjaaja kevyenliikenteenväylän varrella.
2. kääntopaikka Bodomintie-Snettansantie: Hyvä näkyvyys suoralla, mutta vaatii kilpailijoilta huomaavaisuutta ja tarkkaavaisuutta. **Kilpailijoilla on väistämisvelvollisuus edestä tulevia ajoneuvoja kohtaan.**
3. risteys Kunnarlantie-Oittaantie: Sama risteys, kuin kohdassa 1., mutta toiseen suuntaan.





### ÄHKÄSY - Pyöräily SU 20.8. järjestettävässä kilpailussa

Pyöräosuus koostuu kolmeen (3x) kertaan ajettavasta noin 6,6 km edestakaisesta lenkistä. Yhteensä matkaa tulee 40 km. Pyöräilyssä ajetaan ajoväylällä muun liikenteen joukossa. Karttamerkinnän jälkeen ajetaan vielä 1,6 km Bodomintietä eteenpäin Masters Golfin suuntaan ja 6,6 km kohdalla eli kääntopaikalla on liikenteenohjaus.

Pyöräilyssä on käytettävä kypärää. Kypärän hihna on oltava kiinni, kun kilpailija liikkuu pyöräänsä kanssa.

Pyöräilyssä on turvallisuussyistä ns. peesikielto, jota jokainen kilpailija valvoo itse. Peesikieltoalue on 3 x 10 metriä. Matka mitataan edellä ajavan takapyörästä takana-ajavan etupyörään. Kilpailijan ohitus katsotaan tapahtuneeksi, kun ohittavan etupyörätaaso ylittää ohitettavan vastaavan tason.

Rinnakkain ajo on kielletty ja ohitetun tulee jättäytyä 10 m etäisyydelle ohittajasta. Jättäytymisen aikana ajolinjan muuttaminen vasemmalle katsotaan peesaukseksi. Peesikieltomatka muihin ajoneuvoihin on 35 m. Liikenteenohjaajat sekä tapahtumajohtaja voivat antaa havaitusta peesaamisesta 60 sekunnin aikasakon. Järjestäjä varaa itselleen oikeuden hylätä suoritus, jos peesikieltosääntöä rikotaan.

Pyöräreitti lähtee ensin Kunnarlantietä pohjoiseen jatkaen Bodomintielle, Snettansintien risteykseen asti ja siitä käännetään takaisin. Sama edestakainen reitti ajetaan kahteen kertaan.

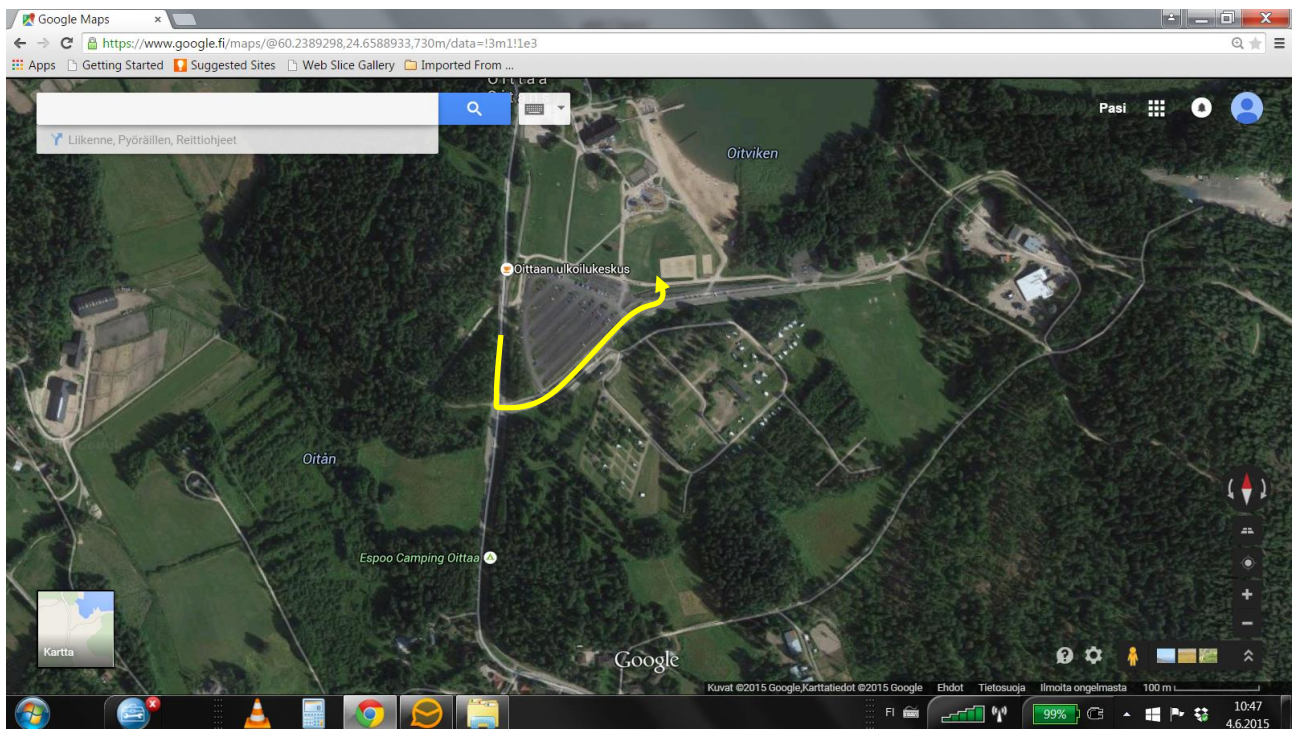
#### Risteysalueet ja niissä huomioitavaa

1. risteys Oittaaantie-Kunnarlantie: Tässä risteyksessä on liikenteenohjaus; vähintään yksi koulutettu liikenteenohjaaja, jonka apuna on apuohjaaja kevyenliikenteenväylän varrella.
2. kääntopaikka Bodomintiellä 1,6 km Snettansintien risteyksestä eteenpäin: Hyvä näkyvyys suoralla, mutta vaatii kilpailijoilta huomaavaisuutta ja tarkkaavaisuutta. **Kilpailijoilla on väistämismisvelvollisuus edestä tulevia ajoneuvoja kohtaan.**
3. risteys Kunnarlantie-Oittaaantie: Sama risteys, kuin kohdassa 1., mutta toiseen suuntaan.

#### T2 eli ”pyörä – juoksu” vaihto

Vaihtoon tullaan pyöräilyn loputtua kääntymällä takaisin Oittaaan parkkipaikalle. Reitti jatkuu kohti vaihtoaluetta. Pyörän päältä on noustava ennen vaihtoalueen nurmikko. Kilpailijan on huomioitava muut alueella liikkujat saapuessaan vaihtoalueelle.

Kilpailija laittaa pyöränsä itse haluamalleen kohdalle ja lähtee juoksuosuudelle. Tullessaan vaihtoalueelle kilpailijan tulee ilmoittaa kilpailunumeronsa riittävän kuuluvalla äänellä toimitsijoille.

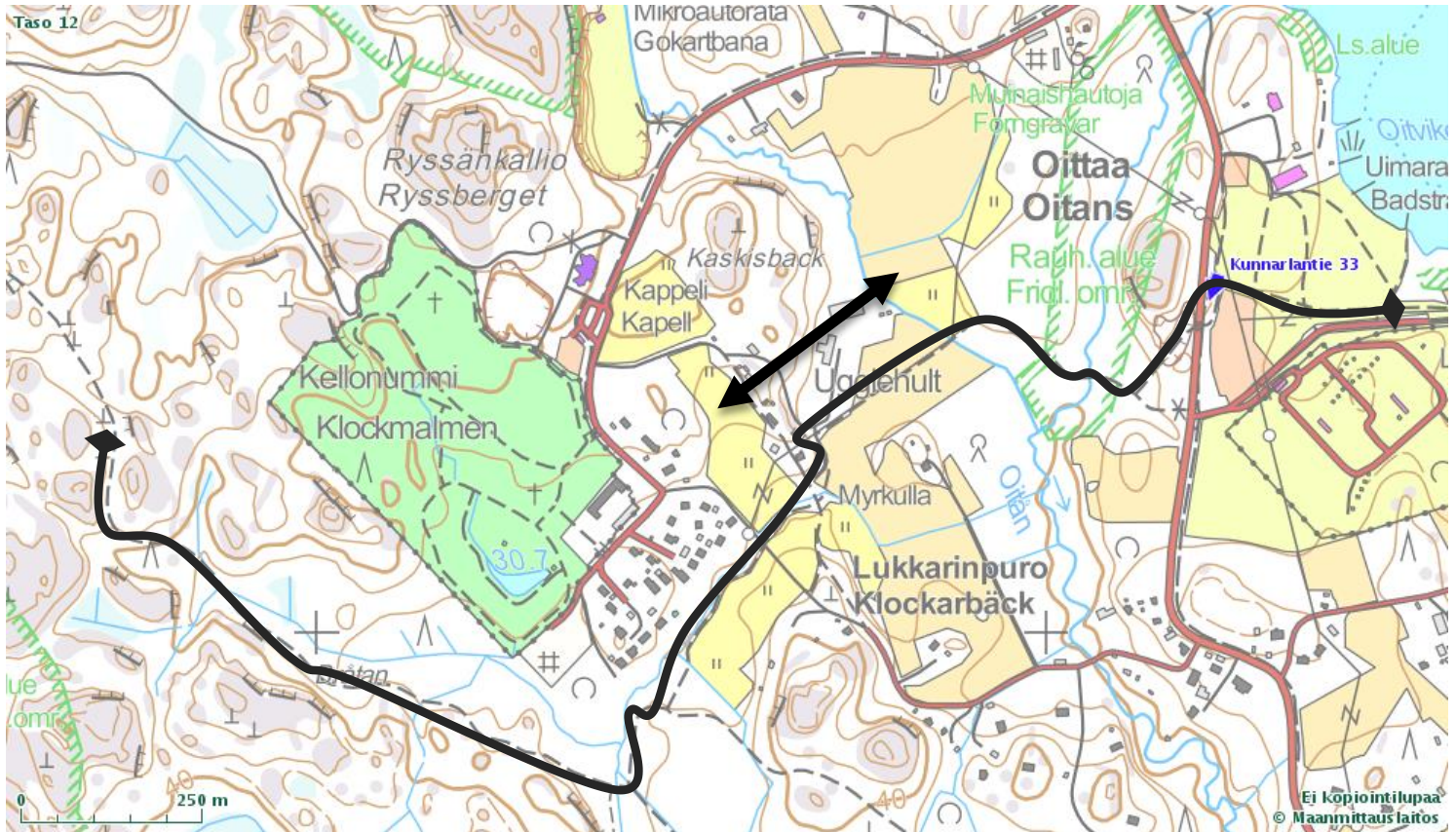


## Juoksu

Juoksureitti on yksi kertaalleen edestakaisin juostava lenkki. Reitti lähtee vaihtoalueelta länteen kohti Kellonummea. Paluu on samaa reittiä.

**Ähkäyssä 20.8.2023 juoksureitti juostaan kahteen kertaan edestakaisin.**

Ylittäessään maaliviivan kilpailijan tulee ilmoittaa kilpailunumeronsa riittävän kuuluvalla äänellä toimitsijoille.



## Maaliintulon jälkeen

- saa nauttia onnistuneesta kisasuorituksesta – mukana oleminen on tärkeämpää kuin voitto
- huolehtii alueen yleisistä järjestysäännoistä myös kotiin lähtiessä
- antaa mahdollista palautetta (ruusut ja risut) toimitsijoille jo kisapaikalla
- kilpailija luovuttaa kilpailuliivin toimitsijoille
- jää paikalle kannustamaan seuraavia kilpailijoita
- muistaa huolehtia omista varusteistaan kilpailun päätyttyä
- voi halutessaan varmistaa toimitsijoilta maaliintulonsa ajan
- on suositeltavaa, että kilpailija käy kahvilassa ja tukee kahvilayrittäjän liiketoimintaa
- (muistaa tarvittaessa pitää huolta turvaväleistä)

## Valokuvaaminen

Järjestäjä varaa itselleen oikeuden kuvata kilpailutapahtumaa ja käyttää kuvamateriaalia viestinnässään.

## Tervetuloa seuraavaan kilpailuun!

HelTri Cup -osakilpailuiden tiedot, tulokset ja ilmoittautuminen löytyvät seuran nettisivuilta:

<https://heltri.fi/harjoituskilpailut-heltri-cup/>