

## KIITOTIE SM-Duathlon, 2026, HelTri Cup, Special Duathlon, Suomen cup

### Kilpailuohjeet ja reittiselosteet



|   |    |
|---|----|
| Duathlon-kisa .....                     | 3  |
| Ilmoittautuminen .....                  | 3  |
| Malmin lentokenttä .....                | 3  |
| Saapuminen kisapaikalle .....           | 3  |
| Startit ja aikataulut .....             | 5  |
| Kilpailunumero & chip.....              | 5  |
| Säännöt .....                           | 5  |
| Kilpailureitti .....                    | 6  |
| Pyöräilyn peesikielto .....             | 6  |
| Keskeyttäminen .....                    | 6  |
| Kilpailijan vastuut .....               | 6  |
| Arvoesineet .....                       | 7  |
| MALMIN LENTOKENTTÄ .....                | 7  |
| Lähtöaika ja – paikka .....             | 7  |
| Juoksu 1 .....                          | 7  |
| Pyöräily .....                          | 10 |
| Pyöräilyreitien kuvaus .....            | 10 |
| T2 eli ”pyörä – juoksu” vaihto .....    | 13 |
| Juoksu 2 .....                          | 14 |
| Palkinnot ja tulokset .....             | 15 |
| Poistuminen kisapaikalta.....           | 15 |
| Valokuvaaminen .....                    | 15 |
| Tervetuloa seuraavaan kilpailuun! ..... | 15 |

## Duathlon-kisa

KIITOTIE- duathlon on pikamatkan kilpailu. Kisatapahtumana vuonna 2026 on:

**Duathlon SM avoin ja AG-sarjat, Nuorten sarjat, HelTri cup eli kuntosarja**

**La 9.5.2026 Malmin lentokenttä**

### U17, U19, Aikuiset

**juoksu** n. 5,0 km  
**pyöräily** n. 20 km  
**juoksu** n. 2,5 km

### U13 ja U15

n. 1,5 km  
n. 7 km  
n. 0,8 km

## Ilmoittautuminen

Ennakoilmoittautuminen on pakollinen. Kilpailijan tulee ilmoittautua ennakkoon osoitteessa [SM-kilpailuun](#) tai [HelTri Cuppiin](#) (kuntosarja). Jälki-ilmoittautuminen kilpailupaikalla ei ole mahdollista.

## Malmin lentokenttä

Kilpailualueena toimii historiallinen lentokenttäalue, jossa lentotoiminta päättyi 2021. Helsingin kaupunki on avannut alueen asukkaiden ulkoilu- ja virkistyskäyttöön, joskin alueella rakennetaan uutta kaupunginosaa seuraavat 10 vuotta. Kenttäalue on suljettu yleiseltä autoliikenteeltä, mutta alueella olevan Malmin pelastusaseman hälytysajoneuvot käyttävät kenttää oikoreittinä. Kilpailun aikana pelastusliikenne menee ensisijaisesti muita reittejä. Lintujen pesintäaikana huhti-heinäkuussa nurmialueella liikkuminen on kielletty. Kenttäaluetta kiertävä ulkoilureitti on kaupunkilaisten ympärivuotisessa käytössä. Kisan aikana jalankulkijat pyritään ohjaamaan muualle. Kiitoteillä on kookkaita betoniesteitä, joita kisan ajaksi on siirretty pyöräreitiltä. Paikoitellen pyöräreitti sivuaa niitä läheltä, joten niiden kanssa on syytä olla varovainen.

## Saapuminen kisapaikalle

- **Pysäköinti.** Malmin kentän osoite on Malmin Lentoaseman aukio 6. Saavuttaessa autolla, seurataan P-kylttejä "P Ulkoilureitti" Autojen pysäköinti tapahtuu kenttäalueelle ison hangaarin eteen aidatulle P-paikalle, josta on lyhyin ja suorin kävellä kisakeskukseen. Toimitsijat ohjeistavat pysäköimään tiiviisti. Jos P-paikka on täynnä, pysäköidään edeltävälle hiekkakentälle (P 8h). Terminaaliin johtava tie on poikki tietöiden vuoksi.



- **Rekisteröityminen.** P-alueelta siirrytään pyörän ja kilpailuvarusteiden kanssa rekisteröintiteltalle pyörää taluttaen. Kisakeskus on eroteltu kisareitistä ja vaihtoalueesta nauhoilla. Rekisteröintiteltalla kirjataan saapuneeksi ja luovutetaan merkkaustarrat, chippi & kiinnitysnauha ja kisanumeroliivi tai -lappu.

- **Vaihtoalueelle siirtyminen.** Rekisteröitymisen jälkeen odotetaan jonotusalueella, kunnes toimitsija antaa luvan viedä tarvikkeet vaihtoalueelle. Saapujat varmistuvat, että eivät häiritse meneillään olevaa kilpalähtöä.
- **WC-tilat.** Kentällä ei ole käytettävissä kiinteätä vessaa. Vessa-asiointia varten paikalla on tapahtumavessat sijoitettuna rekisteröintiteltan ja vaihtoalueen läheisyyteen.
- **Vaatteiden vaihto.** Pikalla on tilava pukuhuone-teltha. Jätä reput ja ylimääräiset tarvikkeet auton. P-paikka on näköetäisyydellä. Tavarasäilytystä ei ole järjestetty.
- **Juomavesi ja huolto.** Terminaalirakennus on tapahtuman aikana suljettuna. Kaupunki ei pysty tarjoamaan kenttäalueelle vesijohtovettä. Kilpailijat tuovat kisa-aikaisen ja jälkeisen juotavan mukanaan. Tapahtuman järjestäjä tarjoilee maalissa vettä ja Nosht urheilujuomaa juomamukeissa. Paikalla ei ole kiinteää kahvilaa. Paikalle tulee ruokarekka, [B5 Black](#), josta voi ostaa syötävää, kahvia ja virvokkeita. Paikalla on tapahtumateltha ruokailukatoksena. Paikalla ei ole suihkumahdollisuutta, mutta läheiseen Malmin uimahalliin on 3 km.



Kuva 1. Kilpailijoiden saapumisreitti autolla P-paikalle ja rekisteröitymään / vaihtoalueelle.

## Startit ja aikataulut

La 9.5.2026 kisapäivä etenee seuraavalla aikataululla

- klo 7:30 Kisakanslia avautuu
- klo 7:30-8:30 pyöräreitti avoinna lämmittelylle
- klo 9:00 Suomen cup U13 ja SM U15, tytöt ja pojat, peesivapaa,
- klo 9:05 Heltri Cup nuoret
- klo 9:40 palkintojenjako
- klo 10:00 SM-Avoim startti miehet, peesivapaa
- klo 10:05 SM-Avoim startti naiset, peesivapaa
- klo 11:30 palkintojenjako
- klo 12:00 SM-AG ikäryhmät startti miehet
- klo 12:15 SM-AG ikäryhmät startti naiset
- klo 14:30 palkintojenjako
- klo 15:00 HelTri Cup eli kuntosarja ja Special Duathlon miehet
- klo 15:15 HelTri Cup eli kuntosarja ja Special Duathlon naiset

Starttien aikana reitillä liikkuminen on kiellettyä. Reitteihin on mahdollista tutustua ennakkoon paikan päällä aamun lämmittelyaikana ja kilpailua edeltävinä päivinä. Juoksulämmittelyä voi tehdä myös Terminaalin ja P-paikan välillä

Kisassa HeltriCup nuoret (T/P 13-16) kilpailevat omassa startissa, mutta Suomen cupin säännöillä. Käytännössä eivät osallistu SM sarjoihin, mutta samanaikaisen SM-startin takia tarvitsevat lisenssin.

## Kilpailunumero & chip

Kilpailijat saavat ilmoittautumisen yhteydessä pyörään ja kypärsään kiinnitettävät numerotarrat, Heltri-cupissa punaisen numeroliivin tai SM-sarjoissa numerolappu sekä ajanottoa varten nilkkaan kiinnitettävä chippi. Numerolappu/liivi ja chippi on oltava päällä koko kisan ajan, muuten kilpailijalle aikaa ei pystytä varmistamaan.

- numeroliivi ja chippi kuuluu pukea valmiiksi ennen starttia
- Tuotaessa tarvikkeet vaihtopaikalle, tarroitettu pyörä ja kypärä tarkistetaan, varmistetaan jarrujen toiminta ja pyörien sääntöjenmukaisuus eli peesivapaiden lähtöjen aerotangot.
- kilpailija huolehtii siitä, että luovuttaa chipin ja numeroliivin toimitsijoille kilpailun päätyttyä

Kadonneesta numeroliivistä veloitetaan 40 €. Kadonneesta chipistä veloitetaan 70 €.

## Säännöt

SM-kilpailulähdöissä noudatetaan Suomen Triathlonliiton **kaudelle 2025-26 uudistunutta** säännöstöä, joka löytyy <https://www.triathlon.fi/tapahtumat2/saannot>. Yhteenveto muuttuneista kohdista löytyy <https://www.triathlon.fi/uutiset/uudet-kilpailusaannot-on-julkaistu>. Tutustu sääntöihin huolellisesti. Sen sijaan HelTri-cup-lähdössä noudatetaan tässä ohjeessa kuvattuja sääntöjä. Ristiriitaisissa kohdissa noudatetaan liiton sääntöjä. Triathlonliiton tuomari valvoo SM-lähtöjä.

### 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 AG-kilpailuissa ja Heltri cup kuntosarjassa. Peesikieltoalue on 3 m sivusuuntaan ja 12 m edellä ajavan takapyörän takareunasta takana ajavan etupyörän etureunaan, uusien sääntöjen mukaisesti. Kilpailijan ohitus katsotaan tapahtuneeksi, kun ohittavan etupyörän taso ylittää ohitettavan vastaavan tason. Ohituksen jälkeen ohitetun on 30 metrin matkalla jättäydyttävä 12 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.

Kilpailureitti on suljettu muulta moottoriajoneuvoliikenteeltä. Kuitenkin peesikieltomatka muihin ajoneuvoihin on 35 m.

Peesivapaissa lähdöissä vastakkaista sukupuolta ei saa sääntöjen mukaan peesata. Poikkeuksena tässä kilpailussa on U13/U15 lähtö, jossa vastakkaisenkin sukupuolen peesaus on sallittu, koska sarjat yhdistetty samaan lähtöön.

### Keskeyttäminen

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

### Kilpailijan vastuut

Jokainen kilpailija OSALLISTUU kilpailuun OMALLA VASTUULLAAN ja huolehtii omasta vakuutusturvastaan osallistuessaan kilpailuun. Huomattavaa on, että juoksureittiä ja muuta kilpailualueetta ei ole täysin suljettu, vaan alue on kaupunkilaisten yleisessä ulkoilukäytössä. Huomioi siis muut reitillä liikkuvat ihmiset. **Lisäksi pyöräilyosuudella on kiinnitettävä erityishuomiota varovaisuuteen ja tarkkavaisuuteen**. Jokainen on velvollinen **noudattamaan kilpailusääntöjä** 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. Tapahtumaa on turvaamassa SPR:n ensiaputiimi ja lääkäri. Malmin pelastuslaiton on kenttäalueella.

Kilpailureitillä saattaa ajaa pelastusajoneuvoja. Pelastusajoneuvoilla on **etuajo-oikeus**. Kilpailija on velvollinen väistämään hälytysajossa olevia pelastusajoneuvoja ja antamaan niille vapaan reitin.

### Arvoesineet

Arvoesineet kannattaa säilyttää omassa autossa tai muussa lukollisessa tilassa. Helsinki Triathlon ry **ei voi ottaa vastuuta** vaihtoalueella säilytettävistä varusteista tai telttaan kilpailun ajaksi jätetyistä varusteista tai tavaroista.

## MALMIN LENTOKENTTÄ

### Lähtöaika ja -paikka

Kilpailut järjestetään Malmin lentokentän kiitoradalla ja huoltotiellä sekä kenttää kiertävällä ulkoilureitin etelä- ja länsiosalla.

Vaihtoalueena käytetään Terminaalirakennuksen asfalttikenttää. Jokainen kilpailija asettaa kilpailuvarusteensa laatikkoon.

**Kilpailupaikalla on oltava viimeistään 60 minuuttia ennen omaa starttia** oman ilmoittautumisen, järjestäytymisen ja startin lähtövalmisteluja varten.

### Juoksu 1

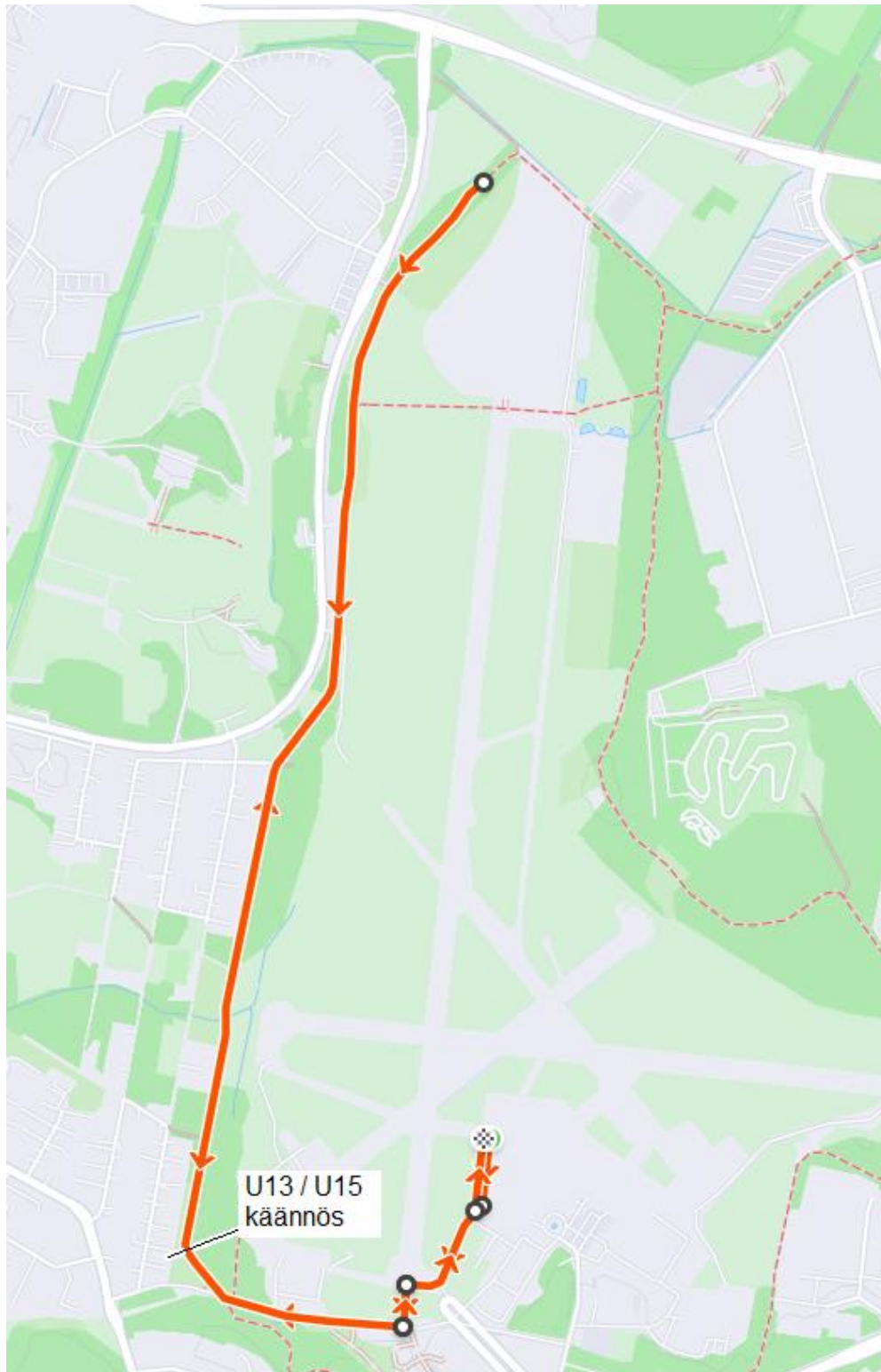
Juoksureitti on **edestakaisin juostava lenkki**. Lähtö tapahtuu viivalta asfalttikentältä. Tapahtumajohtaja päättää tarkan lähtöpaikan tapauskohtaisesti.

Ensimmäisessä juoksuosuudessa seurataan kiitoradan reunaa asfaltilla juosten ulkoilureittiä kohti. Kiitorata-alueen päässä käännetään vasemmalle hiekkapohjaiselle reitille ja juostaan portista ulos oikealle ulkoilureittiä seuraamaan. Juoksussa pysytään koko ajan reitin oikealla laidalla, jolloin kohtaamistilanteessa kapeissa kohdissa ei tule törmäysvaaraa. Juoksussa numerolappu on oltava näkyvässä edestä.

**Aikuisilla** noin 2,5 km kohdalla tehdään U-käännös valvotussa paikassa.

**U13 ja U15** Noin 0,7 km kohdalla tehdään U-käännös valvotussa paikassa.

Juoksu palaa tulosuuntaan samaa reittiä. Portin kohdalla käännetään lentokenttäalueelle ja juostaan takaisin asfalttikentälle. Ensimmäinen juoksu päättyy vaihtoalueelle T1.



Kuva 2. Ensimmäinen juoksureitti

### T1 eli ”juoksu-pyörä” vaihto

Vaihtoalue on terminaalirakennuksen asfalttikentällä. Vaihtoalueelta poistutaan pyörän kanssa pohjoista kohti.

Kilpailija taluttaa pyöränsä mount-viivalle asti, jonka ylitettyään **pyöräilyn saa aloittaa**. Pyörän kanssa poljetaan avoimelle kiitorata-alueelle reittiä seuraamaan.



Kuva 3. Vaihtoalue T1

### Pyöräily

Aikuisilla pyöräosuus koostuu **neljään (4) kertaan** ajettavasta 5 km mittaisesta lenkistä. U13 ja U15 sarjoilla pyöräosuus koostuu **kahteen (2) kertaan** ajettavasta 3,5 km mittaisesta lenkistä. Reitti kiertää kiitoratoja vastapäivään.

SM AG starteissa ja HelTri Cup starteissa pyöräilyssä on ns. **peesikielto, jota valvotan**. SM-avoimessa ja nuorten sarjoissa peesausta ei ole kielletty. Peesikieltoalue on 3 x 12 metriä. Matka mitataan edellä ajavan takapyörästä takana-ajavan etupyörään. Kilpailijan ohitus katsotaan tapahtuneeksi, kun ohittavan etupyörätaso ylittää ohitettavan vastaavan tason.

Rinnakkain ajo on kielletty. Ohitetun tulee jättäytyä 12 m etäisyydelle ohittajasta. Jättäytymisen aikana ajolinjan muuttaminen vasemmalle katsotaan peesaukseksi. **Peesikieltomatka muihin ajoneuvoihin on 35 m.**

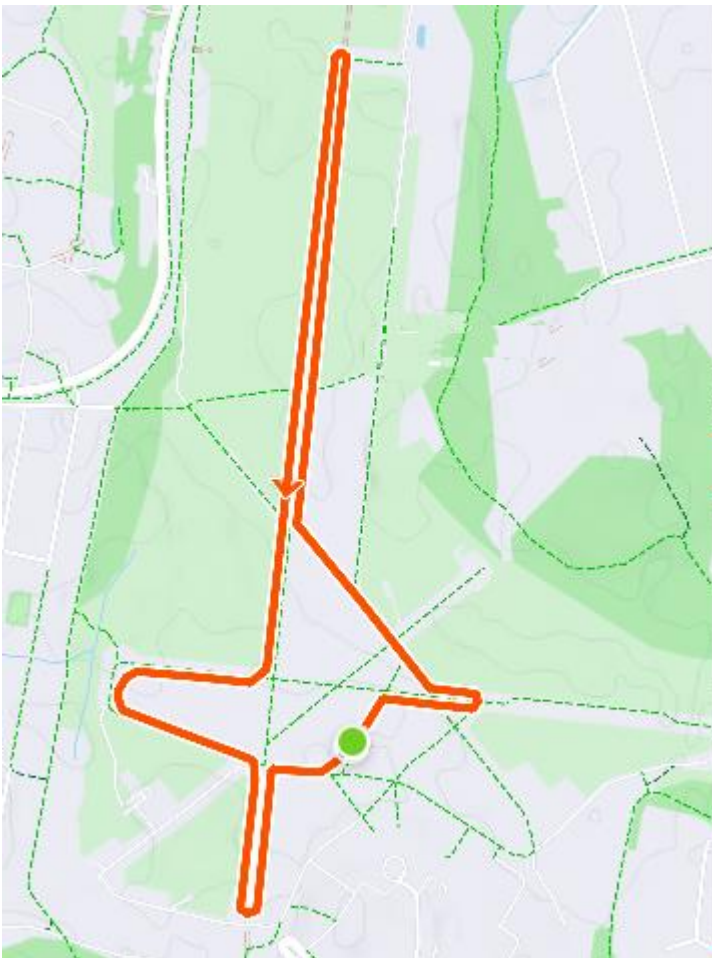
Havaitusta peesaamisesta voidaan antaa 30 sekunnin aikasakon. Järjestäjä varaa itselleen oikeuden hylätä suoritus, jos turvallisuutta rikotaan. Pyöräilyssä numerolappu pitää pyöräilyosuudella näkyä taaksepäin.

### Pyöräilyreitin kuvaus

Reitti kulkee kenttäalueen kiitoratoja ja huoltotietä. Pyöräilyssä pysytään pääosin oikeassa laidassa kiitorataa, kuitenkin huomioiden ruohottunut reuna. Erityisesti kapealla etelä-pohjois-suuntaisella osuudella on keskiviivan ylittäminen kielletty, johtaen välittömään hylkäykseen.



Kuva 4. Aikuisten pyöräilyreitti, 4 x 5 km



Kuva 5. U13/U15 pyöräreitti, 2 x 3,5 km

### T2 eli ”pyörä - juoksu” vaihto

Vaihtoon tullaan pyöräilyn neljännen kierroksen loputtua. Kilpailijat huolehtivat itse kierrosten tai kuluneen matkan laskemisesta. Kierrosajanotolla varmistetaan kisan lopuksi, että on ajettu oikea määrä kierroksia. Vaihtoon tullaan kääntymällä vaihtoaluetta lähestyttäessä loivasti oikealle seuraten kylttiä ”Vaihtoon”. **Nouse alas pyörän päältä, ennen kuin ylität valvottua dismount-viivaa.** Viivan ylittämistä pyörän päällä seuraa aikasakko. Vaihtoaluetta kohti matka jatkuu **pyörää taluttaen vaihtoalueelle.** Kilpailijan on **huomioitava muut liikkujat** saapuessaan vaihtoalueelle. Noudata varovaisuutta ja huomioi turvallisuus.

Kilpailija laittaa pyöränsä itse parkkiin vaihtoalueelle tankoon roikkumaan ja lähtee sen jälkeen juoksuosuudelle. Pyörä ja kypärä jätetään paikalleen siten, että ne eivät häiritse muiden kanssakilpailijoiden etenemistä alueella. Juoksussa numerolappu on oltava näkyvässä edessä.



Kuva 6. Pyöräilystä paluu, vaihto T2.

## Juoksu 2

Jälkimmäinen juoksureitti on **edestakaisin juostava lenkki**. Toisessa juoksuosuudessa seurataan samaa reittiä ensimmäisen juoksun kanssa. Kiitoradan päässä käännetään hiekkapohjaiselle reitille ja juostaan portista ulos oikealle ulkoilureittiä seuraamaan. Juoksussa pysytään koko ajan reitin oikealla laidalla, jolloin kohtamistilanteessa kapeissa kohdissa ei tule törmäysvaaraa.

**Aikuiset.** Noin 1,25 km kohdalla tehdään U-käännös valvotussa paikassa.

**Nuoret.** Noin 0,4 km kohdalla tehdään U-käännös valvotussa paikassa.

Juoksu palaa tulosuuntaan samaa reittiä. Portin kohdalla käännetään lentokenttäalueelle ja juostaan takaisin kiitotielle pysyen oikeassa reunassa ja juostaan maaliin. Maali on samassa paikassa kuin lähtö.



Kuva 7. Toiselle juoksuosuudelle lähtö T2 alueelta ajanottolinjan kautta kääntöpaikalle ja paluu johtaa maaliin.

Käännöspaikoille ja maaliin tullessa on tärkeää, että toimitsija ja kamerat näkevät kilpailunumeron eli numero on oltava näkyvässä koko kisan ajan. Muista palauttaa punainen numeroliivi kisakansliaan kilpailun jälkeen.

## Palkinnot ja tulokset

SM-palkintojen jako tapahtuu pian kunkin startin perään tuomarin suorittaman tulosten tarkastuksen jälkeen. Tarkastetut tulokset tulevat näkyviin Helsinki Triathlonin Webscorer sivulle.

Maaliintulon jälkeen

Kilpailija:

- saa nauttia onnistuneesta kisasuorituksesta – mukana oleminen on tärkeämpää kuin voitto
- **palauttaa chipin & kiinnitysnauhan heti maalialueella kilpailujärjestäjille** (palauttamattomasta liivistä tai chipistä veloitetaan 40 €/70 €)
- huolehtii alueen yleisistä järjestysäänneistä myös kotiin lähtiessä
- vie pyörän ja tarvikkeet vaihtoalueelta, heti kun mahdollista. Poistuttaessa tarkastetaan, että kisanumero tai numeroliivi vastaa pyöränumeroa
- palauttaa numeroliivin kisakansliaan
- antaa mahdollista palautetta (ruusut ja risut) toimitsijoille jo kisapaikalla
- jää paikalle kannustamaan seuraavia kilpailijoita
- Nauti syötävää ja virvokkeita ruokarekasta kahvilakatoksessa istuen
- muistaa huolehtia omista varusteistaan kilpailun päätyttyä
- voi halutessaan varmistaa toimitsijoilta maaliintulonsa ajan. Tuloslinkki jaetaan heti ensimmäisen startin alkaessa.

## Poistuminen kisapaikalta

Poistuessasi kulje samaa reittiä kuin saapuessasi pyörää taluttaen. Varo reitillä olevia kilpailijoita. Kilpailureitille starttien aikana meno on kiellettyä.

## 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/>

