

## HelTri Cup Rykäsy, 2026 kilpailuohjeet ja reittiselosteet



## Sisällys

HelTri Cup Rykäsy, 2026 kilpailuohjeet ja reittiselosteet .....	1
HelTri Cup – Rykäsy #1 .....	3
Ilmoittautuminen.....	3
Kilpailunumero & chip & varustepussukka.....	3
Kilpailureitti .....	3
Pyöräilyn peesikielto.....	3
Keskeyttäminen .....	4
Kilpailijan vastuut .....	4
Arvoesineet.....	4
Vantaan osakilpailut - KUUSIJÄRVI .....	5
Lähtöaika ja – paikka .....	5
Uinti .....	5
T1 eli ”uinti- pyörä” vaihto .....	6
Pyöräily .....	7
Pyöräilyreitien kuvaus .....	8
T2 eli ”pyörä – juoksu” vaihto .....	9
Juoksu .....	9
Maaliintulon jälkeen .....	11
Valokuvaaminen .....	11
Tervetuloa seuraavaan kilpailuun! .....	11

## HelTri Cup – Rykäsy #1

HelTri Cup triathlonin pikamatkan osakilpailuja kutsutaan Rykäsyiksi. Kisatapahtuma vuonna 2026 on:

Ryväskylä#1	su 31.5.2026 Kuusijärvi	9-12 v.	13-16 v.
• uinti n. 750 m		n. 50 m	n. 300 m
• pyöräily n. 20 km		n. 3 km	n. 6 km
• juoksu n. 5 km		n. 1,5 km	n. 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 & chip & varustepussukka

Kilpailijat saavat ilmoittautumisen yhteydessä **numeroliivin** sekä ajanottoa varten **nilkkaan kiinnitettävän chipin**.

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

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

### 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 ulkoilualueen uimarannalla.

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

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

### Uinti

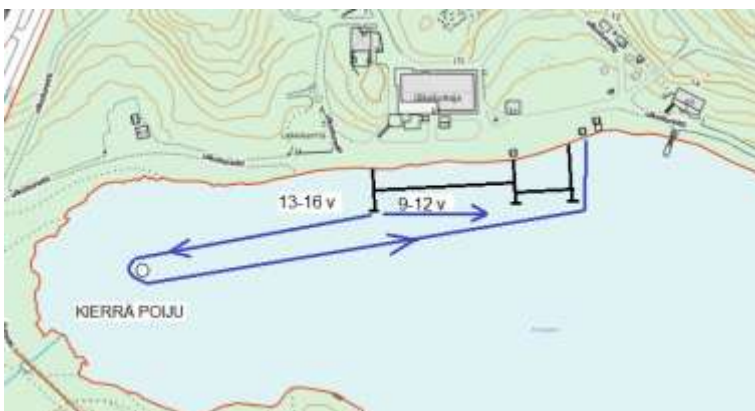
Lähtö tapahtuu rannalta harmaiden pukukoppien välistä. Tapahtumajohtaja päättää tarkan lähtöpaikan tapauskohtaisesti.

Rykäsissä uintireitti **kierretään** myötäpäivään ja uidaan yksi kierros, n. 750 m.

Uinti päättyy laiturialueen viereen harmaiden pukukoppien väliin vaihtoalueelle T1.



Kuva 1a) Aikuisten avovesiuintireitti, n. 750 m



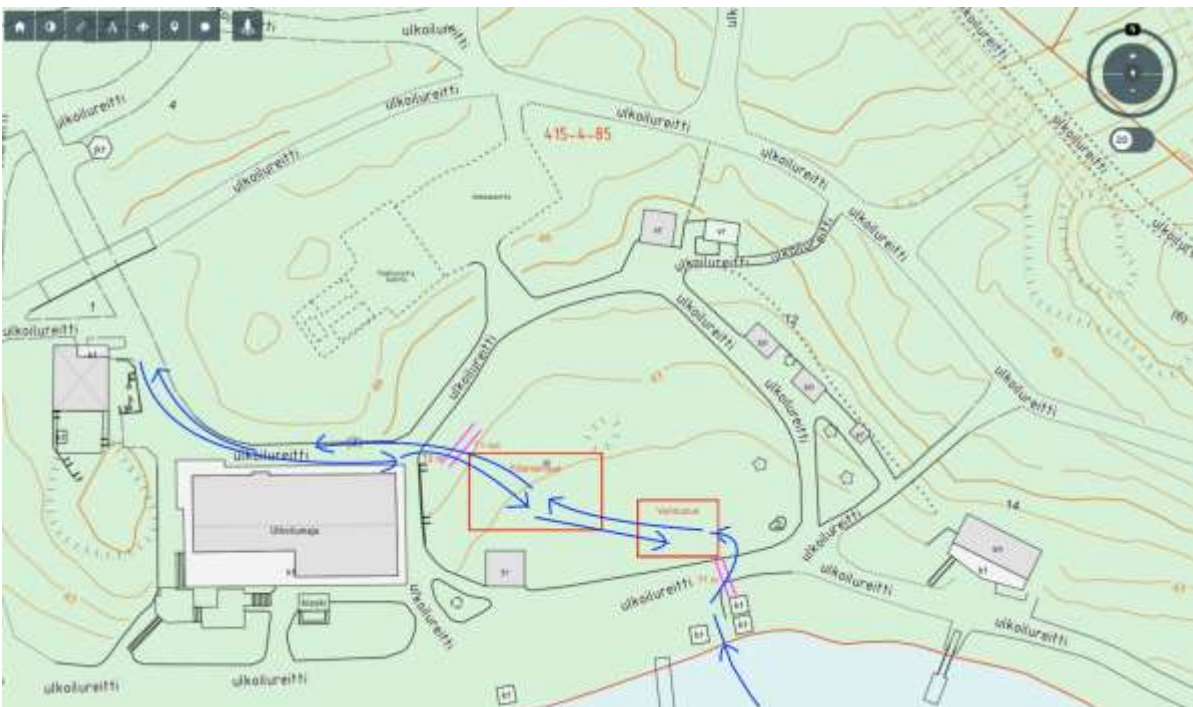
Kuva 1b) Lasten ja nuorten avovesiuintireitit, 9-12 v. n. 50 m ja 13-16 v. n. 200 m

### T1 eli "uinti- pyörä" vaihto

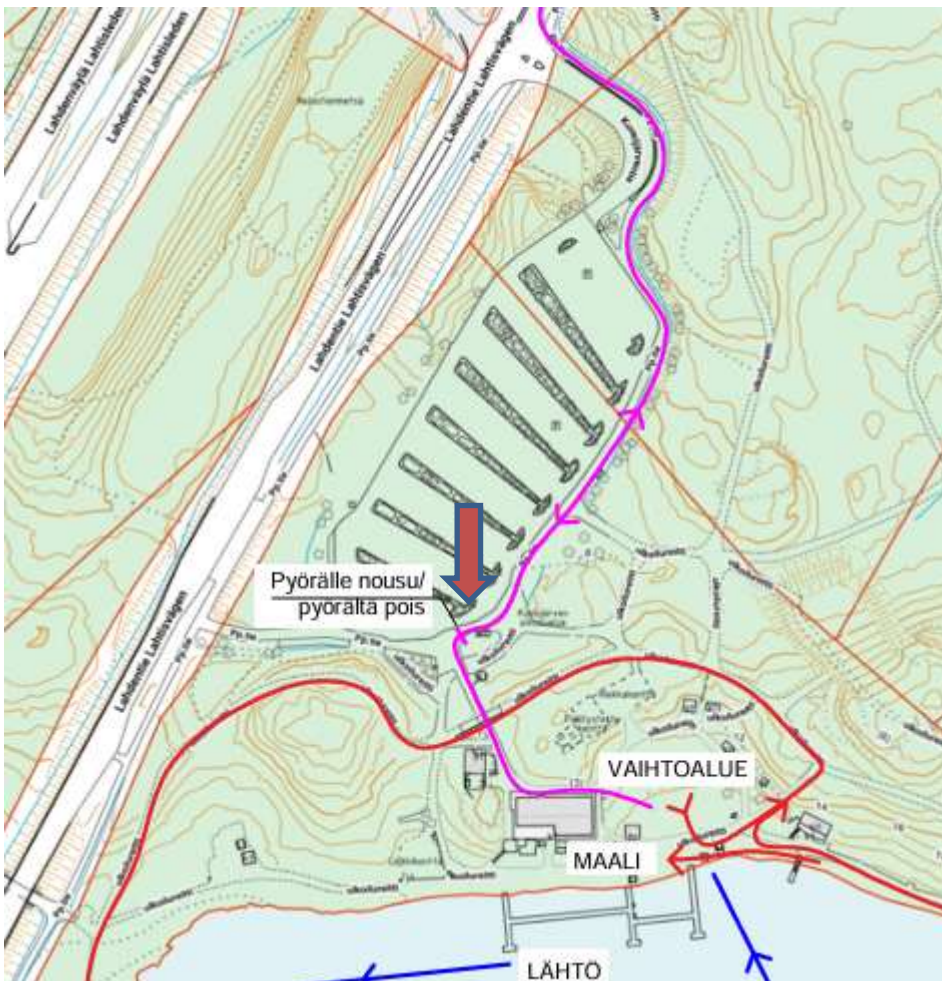
Vaihtoalue on nurmialueella rannan läheisyydessä. Kilpailijat ylittävät ajanottopisteen saapuessaan uinnista vaihtoalueelle. Tässä pisteessä kirjataan kilpailijalle väliaika.

Varusteita säilytetään numeroidussa naulakoissa ja varustepusseissa. Telineessä olevassa pyörässä saa olla kiinnitettynä ainoastaan pyöräilykengät ja kypärä. Pyörän paikan saa valita vapaasti. Pyörät asetetaan telineeseen tiiviisti. Maahan ei saa jättää mitään. Pussit jätetään naulakkoon omalle paikalleen.

Kilpailija taluttaa pyöränsä vaihtoalueelta kohti parkkipaikkaa. **Pyöräilyn saa aloittaa saapuessa asfaltoidulla alueella ylitettyään MOUNT -viivan sillan jälkeen huoltorakennuksen vieressä. Kilpailijat ajavat pyörällä ensin kevyenliikenteenväylää.** Ulkoilualueelta poistuttaessa käännytään Kuusijärven risteyksestä oikealle Lahdentielle ja siirrytään ajotielle.



Kuva 2. Pyöräilyosuudelle lähtö ja saapuminen



Kuva 3. Pyörälle nousu & pyörältä pois -kohta parkkipaikan tuntumassa

## Pyöräily

Pyöräosuus koostuu **Rykäsissä kahteen (2) 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 etupyörätaso ylittää ohitettavan vastaavan tason.

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

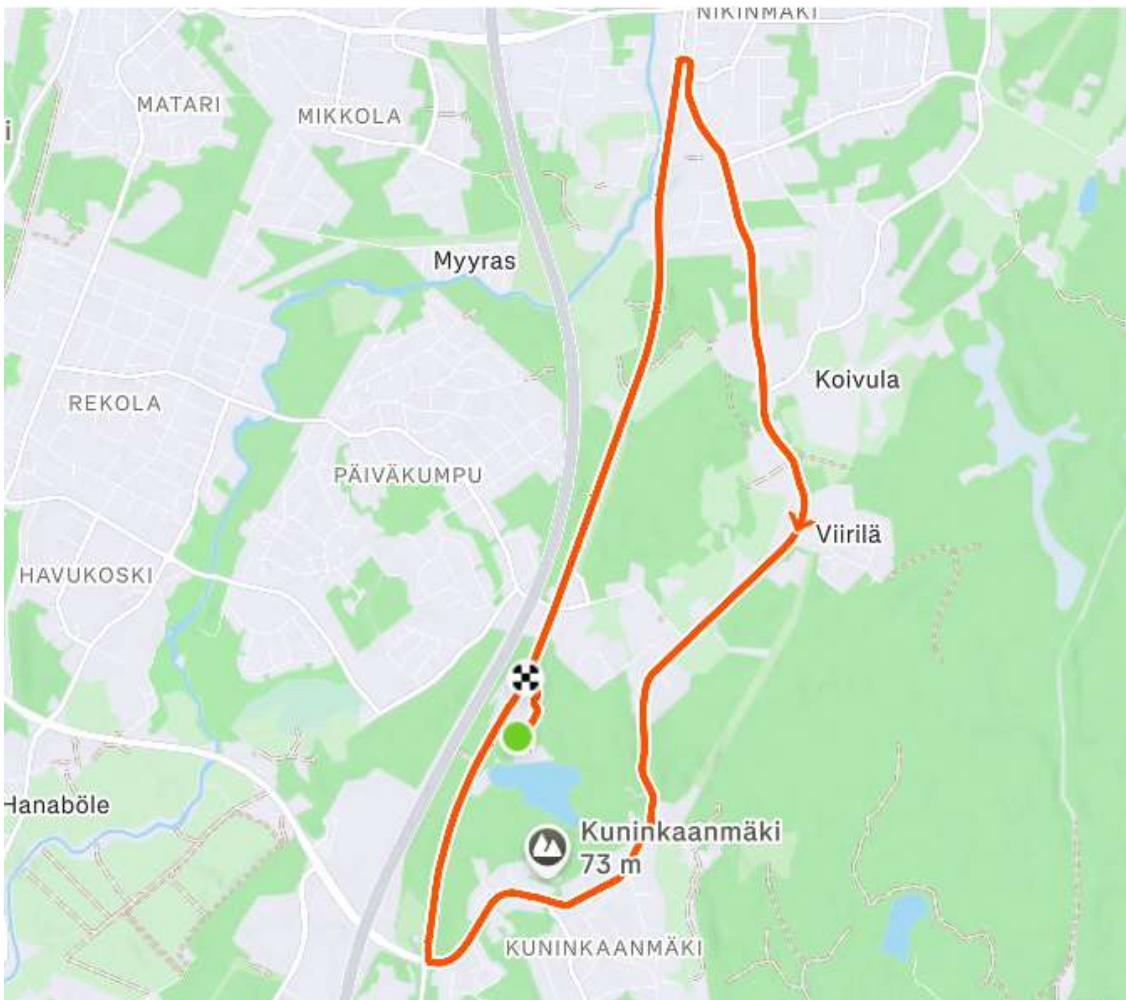
Liikenteenohjaajat sekä tapahtumajohtaja voivat antaa havaitusta peesaamisesta 60 sekunnin aikasakon. Järjestäjä varaa itselleen oikeuden hylätä suoritus, jos peesikieltosääntöä rikotaan.

### Pyöräilyreitin kuvaus

Reitti kulkee Kuusijärven ulkoilualueelta Lahdentietä pohjoiseen. Pyöräilyssä käytetään ajorataa. 10 km reitti kierretään Rykäsyssä 2 kertaa. **Strava:** <https://www.strava.com/routes/3494242562530547562>

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

Tie tulee takaisin Lahdentielle kiertoliittymään, jossa liikenteenohjaus. Tästä käännytään ensimmäisestä liittymästä oikealle Lahdentielle kohti pohjoista. Noin 1,5 km jälkeen ohitetaan Kuusijärven risteys, josta jatketaan seuraavalle 10 km kierrokselle tai vaihtoon siirtyen kevyenliikenteenväylällä **VAUHTIA HILJENTÄEN**. Parkkialueen ohituksessa ajetaan **kevyenliikenteenväylää** kohti MOUNT & DISMOUNT -viivaa, josta siirrytään pyörää taluttaen vaihtoalueelle.



Kuva 4. Pyöräilyreitti, n. 10 km maantietä pitkin. Reitti kierretään 2 kertaa. Pyöräily tapahtuu muun liikenteen seassa. Muista noudattaa liikennesääntöjä kilpailun aikana!

9-12 v. lapset ajavat Lahdentien vieressä olevaa pyörätietä pitkin edestakaisen reitin yht. 3 km

13-16 v. nuoret ajavat Lahdentien vieressä olevaa pyörätietä pitkin edestakaisen reitin yht. 6 km

### T2 eli ”pyörä – juoksu” vaihto

Vaihtoon tullaan pyöräilyn toisen kierroksen loputtua kääntymällä takaisin Kuusijärven parkkipaikalle **KEVYENLIIKENTEENVÄYLÄLLE** ja siitä kohti Kuusijärven ranta-aluetta. Ks. kuvat 2. ja 3.

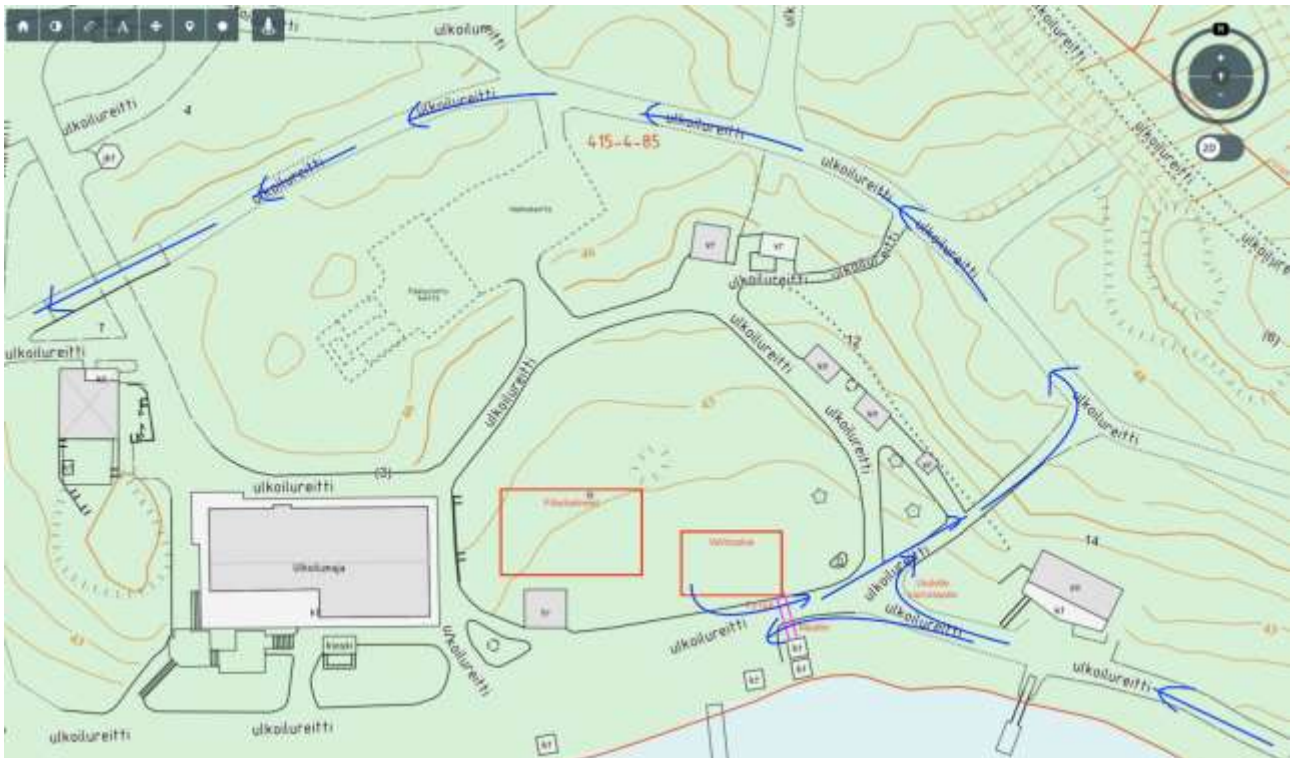
**Nouse pyörän päältä dismount -viivalla.** Matka jatkuu **pyörää taluttaen** samaa reittiä vaihtoalueelle kuin pyöräilyreitille lähdetessä. Kilpailijan on **huomioitava muut alueella liikkujat** saapuessaan vaihtoalueelle. Varovaisuus! Turvallisuus!

Kilpailija laittaa pyöränsä itse parkkiin vaihtoalueelle ja lähtee sen jälkeen juoksuosuudelle. Pyörä jätetään telineeseen siten, että se ei häiritse muiden kansakilpailijoiden etenemistä alueella. Kengät laitetaan pussiin, ellei niitä jätä polkimiin kiinni. Pussi laitetaan naulakkoon omalle paikalleen. Maahan ei saa jättää mitään.

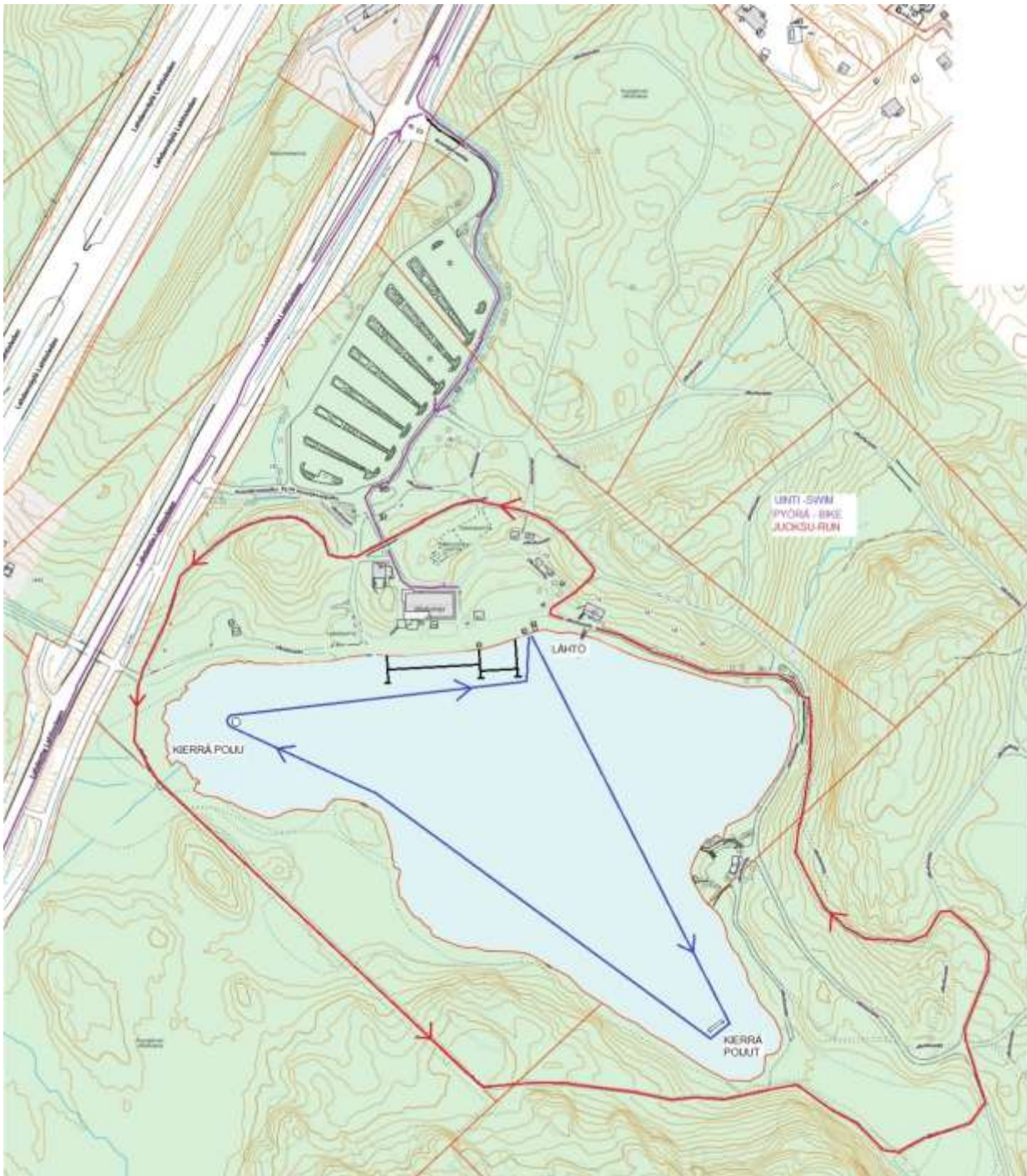
### Juoksu

Aikuisten juoksureitti on **kolme (3) kierrosta juostava lenkki**, yhteensä 5+ km  
Lapset 9-12 v. 1x kierros, nuoret 13-16v. 2x kierrosta

Reitti lähtee vaihtoalueelta ylämäkeen ulkoilureitille, joka kiertää vaihtoalueen. Reitillä ylitetään puinen kävelysilta. Huomio! Sillan puurakenteet voivat olla liukkaat etenkin sadesäällä. Silta päättyy jyrkkään alamäkeen. Juokse tässä kohdassa varovasti. Tämän jälkeen kierretään Kuusijärvi merkattua ulkoilureittiä pitkin. Uudelle kierrokselle lähdetään ”vaihtoalueen takaa” kääntyen jyrkästi oikealle ylämäkeen. Kolmannen juoksukierroksen jälkeen ylitetään maaliiviiva.



Kuva 5. Juoksuosuudelle lähtö tapahtuu ajanottoalueen kautta.



Kuva 6. Juoksureitti kulkee Kuusijärven ympäri. Juoksureitti on merkitty karttaan punaisella.

## Maaliintulon jälkeen

- saa nauttia onnistuneesta kisasuorituksesta – mukana oleminen on tärkeämpää kuin voitto
- **palauttaa kilpailuliivin ja chipin & rannekkeen**  
veloitus palauttamattomasta liivistä 40 € tai chip & ranneke veloitetaan 70 €
- **palauttaa kilpailussa käytetyt Helsinki Triathlonin vaihtopussukat**  
palauttamattomasta varustepussista veloitetaan 15€/kpl
- huolehtii alueen yleisistä järjestyksäännöistä myös kotiin lähtiessä
- huolehtii ja lajittelee roskat huolellisesti niille kuuluviin astioihin
- antaa mahdollista palautetta (ruusut ja risut) toimitsijoille jo kisapaikalla
- kilpailijan toivotaan jäävän paikalle kannustamaan seuraavia kilpailijoita
- kilpailija muistaa huolehtia omista varusteistaan
- voi halutessaan varmistaa toimitsijoilta maaliintulonsa ajan
- käyttää mahdollisuutta ostaa seuratuotteita
- voi halutessaan käydä kahvilassa ja tukea kahvilayrittäjän liiketoimintaa

## 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/>

Tulospalvelu: <https://www.webscorer.com/members/mypostedraces>