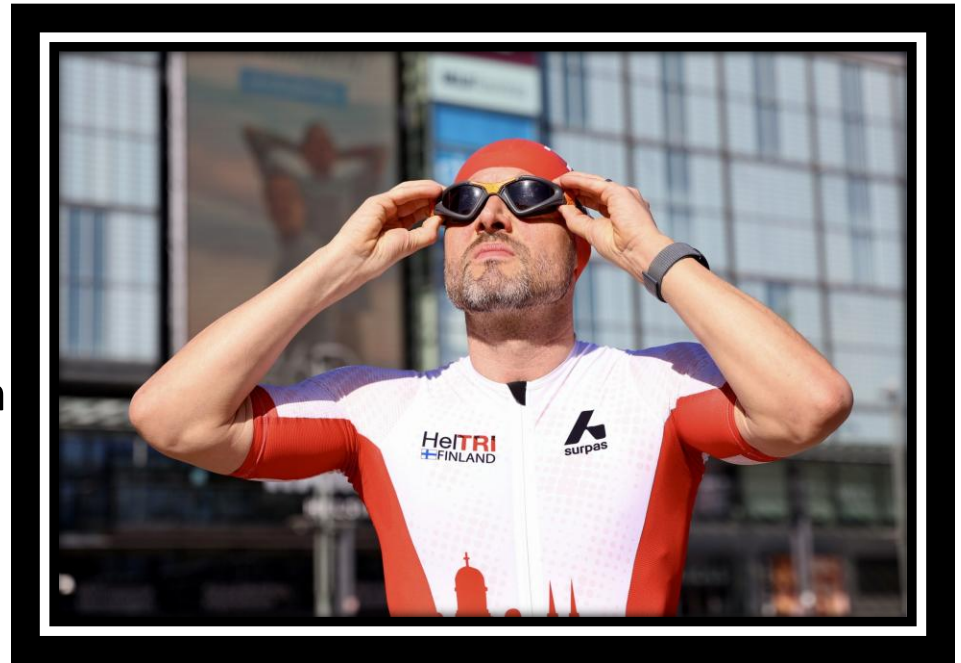


# HelTri TRIPLE MIX -kilpailu



# Helsinki TRIATHLON

- **HelTri Triple Mix** on kisamuoto, jossa suoritetaan pikamatkan triathlonia lyhyempää (ns. super sprint) kilpailumatkaa neljä (4) kertaa peräjälkeen
- **1. startti:** uinti-pyörä-juoksu  
**2., 3. ja 4. startti:** Lajit suoritetaan arvotussa järjestyksessä.
  - Uinti n. 300 m
  - Pyörä n. 5 km
  - Juoksu n. 2 km



# Helsinki TRIATHLON

- Kilpailun jokaisella kierroksella on aikaraja, jonka puitteissa triathlon tulee suorittaa.
- Vauhdista riippuen kierrosten väliin lyhyt tauko ennen seuraavaa yhteisstarttia
- Lajit suoritetaan etukäteen arvotussa järjestyksessä. Järjestys voi olla esim. pyörä-juoksu-uinti, juoksu-uinti-pyörä
- Kilpailun edetessä käytettävissä oleva suoritus aika per kierros lyhenee



# Helsinki TRIATHLON

- Kisamuoto haastaa urheilijoita monipuolisesti
- Triple Mix -kilpailu tarjoaa jännitystä kisan alusta loppuun asti niin urheilijoille kuin kannustajille
- Lyhyiden kisareittien ansiosta kisamuoto on kilpailijoille innostava
- kanssakisaajat ovat koko kisan hyvin toistensa näköpiirissä



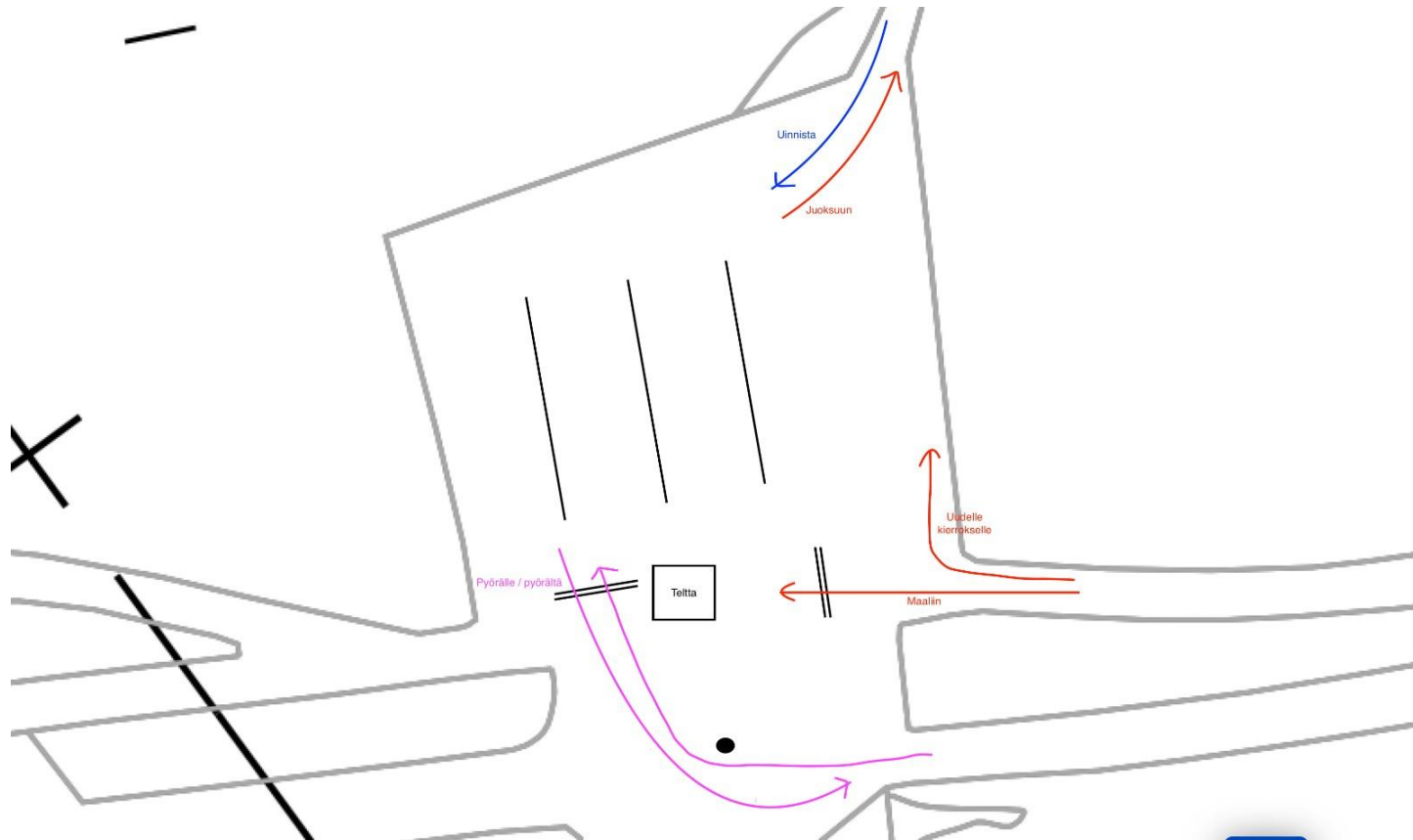
## Ilmoittautuminen kilpailuun:

<https://www.webscorer.com/Helsinki-Triathlon?pg=register>

# Eliminator & Triple Mix – tapahtumapaikan sijainti Oittaa, Espoo

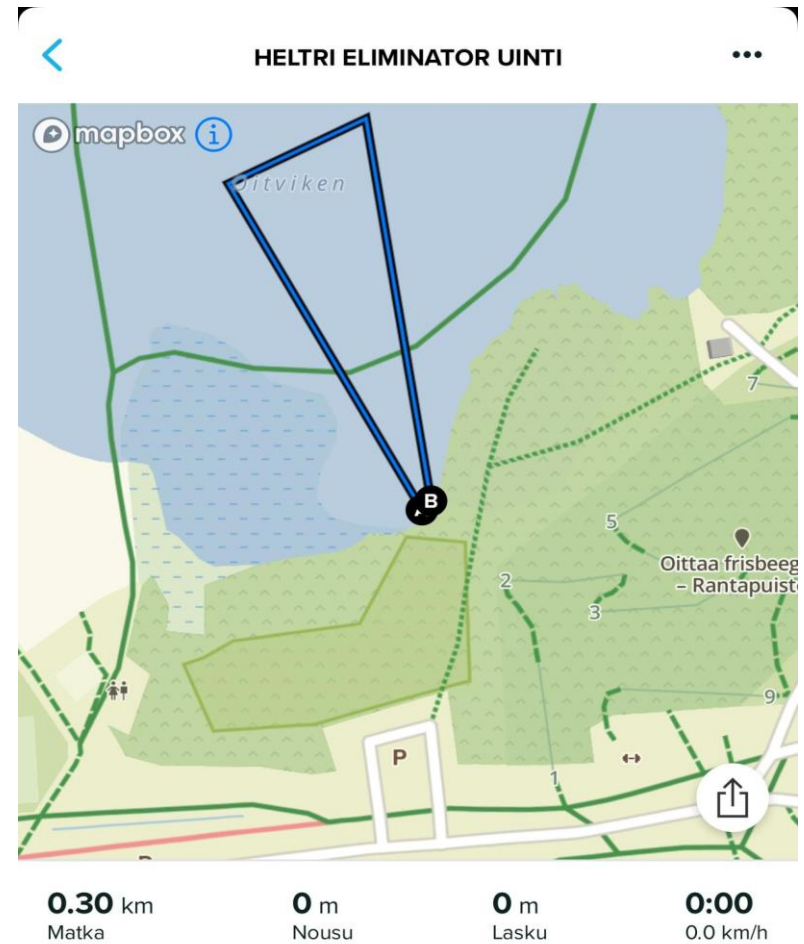


# Oittaa – vaihtoalueen kulkureitit



# Eliminator & Triple Mix - Uinti

Uinti 300 m  
**1x kierros**



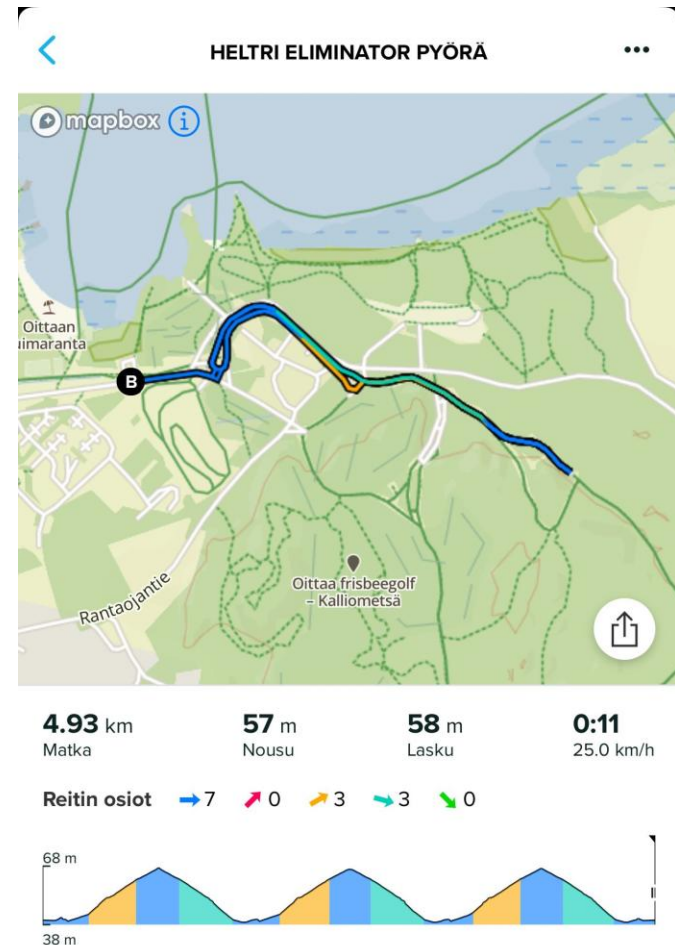
# Eliminator & Triple Mix - Pyörä

Pyörä n. 5 km

**3x kierrosta (3x n. 1,7 km)**

Reitin GPX-tiedosto:

[https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/3l-HYs3H\\_U\\_rdYKeoPj6Z3oYiT N1Xm1Lsoy0A61fD-d6C3WztlQaqJmZspeCZZg2?brand=SUUNTOAPP&format=gpx-route](https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/3l-HYs3H_U_rdYKeoPj6Z3oYiT N1Xm1Lsoy0A61fD-d6C3WztlQaqJmZspeCZZg2?brand=SUUNTOAPP&format=gpx-route)





# Eliminator & Triple Mix - Juoksu

Juoksu n. 2,1 km  
**3x kierrosta (3x n. 700 m)**

Reitin GPX-tiedosto:  
<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/aMdPJUizFxP8sO4ywhIYeZhaX7Ictct8S2s0QTnw9sDqAHKU-85IFNYu82zmGGil?brand=SUUNTOAPP&format=gpx-route>

