

# KÕVERI TRIATLONi infoleht

## 1. Nõuanded võistlejatele

### Ujumisdistsants

**Julgemate triatlon** – 500 m ümber paisjärve saare.

Vahetusalas on rattakohad nummerdatud. Võistleja asetab eelnevalt ratta koos varustusega vahetusalasse. Kõik rattasõiduks vajalikud asjad peavad olema ratta küljes (vajadusel kotis).

Ujujad peavad olema stardialas hiljemalt 5 minutit enne starti, kus toimub võistlejate kohaloleku kontroll. Ujumise ajal on keelatud labad, lestad, sokid, kindad ja sukeldumisvarustus. Alla 14°C veetemperatuuri korral jäetakse ujumisetapp ära. Ujumisel võib kasutada kalipsot, ujumisvesti ja päästerõngast iga ilmaga.

**Võistkondliku triatloni** ujumisetapi lõpetanud võistleja annab kaldale jõudes plaksuga vahetause järgmise vahetuse võistlejal. Vahetusalas paneb viimane jalga jalanõud, pähe kiivri ja väljub vahetusalast rattadistsantsile. Ujumisvahetuse läbija saab jätkata võistlemist individuaalselt. NB! Vahetusalas ratta sõita ei tohi!

**Rattadistsants** on valdavalt kruusakattega teel.

**Julgemate triatlon:** üks 15,0 km ring.

Joogipunkt asub võistluskeskuses vahetusalas. Rada on tähistatud suunaviitade ja suunajatega. Liiklemisel kehtivad EV liikluseeskirjad. Jalgrattakiivri kandmine on kohustuslik. Tuulesõit on lubatud. Rattadistsantsi võib läbida jalgsi, kuid võistleja peab alati oma ratast ise lükkama / kandma. Ilma rattata edasi liikumine rattadistsantsil on keelatud. Võistlejal tuleb vahetusalas asetada ratas koos varustusega võistlejanumbriga määratud kohale. Ratta- ja jooksurada on tähistatud võistluseelsel nädalal. Võistkondliku triatloni rattur paneb numbriga määratud kohta ratta ja kiivri ning annab vahetuse üle vahetusalst väljudes.

**Jooksudistsants** on valdavalt kruusakattega teel.

**Julgemate triatloni** 5,0 km jooksurada on tähistatud suunaviitade ja suunajatega. Võistlejanumber peab olema kogu distantsi jooksul nähtav. Paljajalu või särgita joosta on keelatud. Kui võistleja lahkub distantsilt, peab ta rajale tagasi pöörduma punktis, kust ta lahkus või teavitama kohtunikke katkestamisest.

Füüsilist abi võistlejatele võivad rajal osutada vaid korraldajad ja kohtunikud (näiteks vahetusalas ratast vastu võttes).

## 2. Korraldaja

Kõveri Puhkekeskus, MTÜ SK Saarde,

Peakorraldaja: Malle Ellam +372 53410936

Peasekretar: Sven Koovit + 372 5559 9269

Peakohtunik: Toivo Tallo + 372 5332 6785

Rajameister: Urmas Vares + 372 5161586