

## 20. KILINGI-NÕMME TRIATLONi infoleht

### 1. Info

Vahetusalad asuvad:

- **T1** - Sillaotsa järve ääres toimub triatloni start;
- **T2** - Kilingi-Nõmme kesklinnas. Toimub stardimaterjalide väljastamine ja finiš.

### 2. Ajavõtt

Elektroniline ajavõtt toimub kiipidega - Urmas Paejärv ([Antrotsenter OÜ](#))

### 3. Nõuanded võistlejatele

#### Ujumisdistsants

**Pikk triatlon** – 400 m

**Lühike triatlon** – 200 m

T1 vahetusalas (järve ääres) on rattakohad nummerdatud. Võistleja asetab ratta koos varustusega vahetusalasse. Võistlejanumbriga tähistatud kotti paneb võistleja rattavarustuse. Kõik asjad peavad olema ratta küljes. Ujumise järgselt pannakse samasse kotti ujumisvarustus, mille korraldajad toovad ujumise etappi lõppedes finišisse. Teise numbriga märgistatud kotti panevad võistlejad jooksuvarustuse ja asetavad selle ise T2 vahetusalasse (võistluskeskuses) oma võistlejanumbri kohale.

Ujumine toimub Sillaotsa järves. Ujumise rada pannakse üles võistluseelsel päeval. 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. Väsimuse korral on võistlejal lubatud paadist või poist kinni hoida, kuid ta ei tohi neid kasutada edu saavutamiseks. Ujumisel võib kasutada kalipsot, ujumisvesti ja päästerõngast iga ilmaga.

#### Võistkondliku triatloni reeglid:

**T1 vahetusala:** Ujumisetapi võistleja võtab veest väljudes seljast kalipso ja annab teatevahetuse võistkonnakaaslasemale üle *kiibi paigaldamisega* ümber pahkluu T1 märgistatud alas. Jalgrattavahetust alustaval võistlejal on seljas rattariided. Vahetusalal ootab teda ratas koos rinnanumbri, kiivri jalanõude jm. vajaliku rattavarustusega.

**T2 vahetusala:** Rattur asetab ratta koos kiivriga rattahoidlasse ja vahetab rattakingad jooksujalanõude vastu. Ratturi ja jooksja vaheline teatevahetus toimub kesklinnas asuvas võistluskeskuses T2 vahetusala lõpus „võistkonna vahetus“ märgiga tähistatud alas. Selles tsoonis tuleb anda ratturi poolt jooksjale *edasi kiip ja rinnanumber*.

## Rattadistants

**Pikk triatlon:** T1 vahetusala 2,9 km T2 vahetusalasse, alates sellest 3 x 3,6 km asfaltkattega ringi. Kõik kokku 13,7 km

**Lühike triatlon:** T1 vahetusala 2,9 km T2 vahetusalasse, alates sellest 2 x 3,6 km asfaltkattega ringi. Kõik kokku 10,1 km

Rattaraja joogipunkt on „T2“ vahetusala lõpus. Pärast rattadistantsi kasutavad sama joogipunkti jooksjad. Võistleja on kohustatud eelnevalt rajaga tutvuma. Liiklemisel kehtivad EV liikluseeskirjad. Esimese võistleja ees liigub saateauto vaid esimesel rattaringil. Jalgrattakiivri kandmine on kohustuslik. Tuulesõit **on lubatud**. Rattadistantsi mistahes osa võib läbida jalgsi, kuid võistleja peab sellisel juhul alati oma ratas ise kaasa lükkama / kandma. Ilma rattata edasi liikumine rattadistantsil on keelatud. Kui võistleja lahkub distantsilt, peab ta rajale tagasi pöörduma samas punktis, kust ta lahkus. Rattaringide lugemine on võistleja enda kohustus. Rattadistantsi lõppedes tuleb „T2“ vahetusalas asetada ratas rattahoidlasse või vahetusala kohtunikule. Liiklusele avatud distants on tähistatud suunaviitade ja suunajatega. Meditsiinilise abi tagab Kaitseliidu Pärnumaa maleva Kikepera malevkond. Võistlusele eelnevatel päevadel ratta- ega jooksurada tähistatud ei ole.

## Jooksudistants

Pikema triatloni jooks toimub samal ringil jalgratta distantsiga. Joostakse üks 3.6 km ring. Lühikese triatloni jooksudistants on pool rattaringi, pikkusega 1,8 km. Paljajalu või särgita joosta on keelatud. Kui võistleja lahkub distantsilt, peab ta rajale tagasi pöörduma punktis, kust ta lahkus või teavitama kohtunikke katkestamisest.

Raja [skeem](#)

### 4. Abistamine

Füüsilist abi võistlejatele võivad rajal osutada vaid korraldajad ja kohtunikud (näiteks „T2“ vahetusalas ratas vastu võttes).

### 5. Katkestamine

Katkestanud võistleja peab sellest võimalikult ruttu informeerima võistluse korraldajaid.

### 6. Protestid

Protesti võib esitada nii kaasvõistlejate käitumise kui kohtunike otsuste kohta peakohtunikule vahetult peale enda distantsi lõpetamist.

### 7. Korraldaja

MTÜ SK Saarde, Kilingi-Nõmme päästekomando, Antrotsenter OÜ, Saarde vald

Võistluste peakorraldaja: Toivo Tallo +372 5332 6785

Peasekretar: Anneli Vunk +372 551 3178

Peakohunik: Sven Koovit +372 5559 9269

Rajameister: Urmas Vares +372 5161586