

# KÕVERI 9. SPORDIPÄEV

## Triatloni infoleht

### 1. Nõuanded võistlejatele

#### Ujumisdistsants

**Julgemate triatlon** – 500 m ümber Kõveri 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 16°C veetemperatuuri korral jäetakse ujumisetapp ära. Ujumisel võib kasutada kalipsot, ujumisvesti ja päästerõngast iga ilmaga.

**Võistkondliku triatloni** Võistkondliku triatloni ujumisetapi võistleja, kes individuaalselt edasi ei võistle, paneb vahetusalas jalga jalanõud, selga riided ja viib ratta, kiivri ning kiibi vahetusala lõppu tähistavas alas ootavale teise etapi võistlejale. Teise etapi võistleja saab märgistatud alas ujujalt ratta, kiivri ja kiibi.

Juhul, kui ujumise etapi võistleja jätkab võistlemist individuaalselt, siis paneb ta jalga jalanõud, selga riided, pähe kiivri, võtab ratta ning annab märgistatud alas juba ratta ja kiivriga ootavale teise etapi võistlejale üle võistkonna kiibi.

Ratturi ja jooksja vaheline teatevahetus toimub samas märgistatud alas. Selles tsoonis tuleb anda ratturi poolt jooksjale edasi kiip ja rinnumber.

NB! Vahetusalas rattaga 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 vahetusalt 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 5689 2858
Peasekretar:	Sven Koovit	+ 372 5559 9269
Peakohtunik:	Toivo Tallo	+ 372 5332 6785
Rajameister:	Urmas Vares	+ 372 516 1586