



Tävlingsdirektiv PIF Triathlon-orientering 2017

Tidpunkt: 3.8.2017 kl. 18:00, muntlig tävlingsbriefing kl. 17:30 uppe vid P-platsen.

Anmälning, betalning och kartutdelning för cykel- och löpetappen senast 17:15. Pris 6€. Även ett antal hyr-emitar finns tillgängliga vid anmälningplatsen.

Start: Gemensam "rullande" start vid "simgropen" i Nulto genom nollning av Emit-brickan som samtidigt fungerar som tidtagning.

Resultat beräknas på effektiv totaltid inklusive grenbyte från nollstämpling till målstämpling.

Simetapp; 3 kontroller ca. 400m.

Vid efter startstämplingen får tävlande se på kartan till kontroll nr. 1, varefter hen simmande, plaskande, vadande, eller om man är jätterädd för vatten springande landvägen tar sig till kontroll nr 1. Där stämplar man och får samtidigt se placering av kontroll nr. 2 dit hen tar sig på valfritt sätt enligt ovan. Likaledes vid kontroll nr. 2 får man se placering på kontroll nr 3. varefter hen tar sig till stranden där växling till cyklingsetappen och stämpling sker.

Tävlande har alltså ingen karta med sig under simetappen, men en emitbricka för stämpling vid kontrollerna. Gärna simdräkt, eller motsvarande klädsel, även våtdräkt och PFD (Personal Floating Device) är tillåten under simetappen, men inga paddlar på händer eller fenor på fötterna. Om man vill får man simma med skorna på, men det rekommenderas inte. En kanotist kommer att övervaka säkerheten, och vid nödfall anropas.

Cykeletapp; ca 6 km

"Cykelorientering" på vanlig OL-karta, start vid sim-målgången. Hen kan helst använda en terrängcykel, men man klarar sig nog också med en vanlig cykel med lite bredare sandvägsdugliga däck. Den bör iallafall ha fungerande bromsar, **och cykelhjälm är obligatorisk!**

Orienteringen sker delvis på smala stigar så var försiktig vid omkörningar och speciellt vid mötande trafik. Högerregeln gäller, och utförsåkande väjer i första hand. Före simstarten får kartan (storlek A4) för cykeletappen kartan fästas vid cykeln med eventuell lämplig anordning. Cykeletappen har en fjärlsgaffling, men i övrigt är drafting&pesning tillåten.

Löpetapp; ca 3,4 km, 9 kontroller

Efter cykeletappens växlingsstämpling sker löpetappen som vanlig fot-orientering. Banan är medelsvår. Målgång sker genom målstämpling vid målskynket. Resultat och mellantider publiceras på hemsidan när dom är klara.

I övrigt tillämpas antagligen SSL:s regler, och deltagande sker på egen risk. På förfrågningar svarar Max Laurén, tfn. 040-8440674, e-post maxlaur74 at gmail.com.

Kilpailuohjeet PIF Suunnistustriathlon 2017

Ajankohta: 3.8.2017 kl. 18:00, suullinen info klo. 17:30 P-paikalla.

Ilmoittautuminen, maksu, ja karttojenjako viimeistään klo. 17:15€, hinta 6€. Löytyy myös muutama vuokra-emit.

Lähtö: Yhteinen ”rullaava” lähtö ”uintikuopalla” i Nultossa, joka tapahtuu Emit-nollauksella jolloin kilpailuaika lähtee juoksemaan.

Tulokset lasketaan yhteisaikojen perusteella mukaanlukien lajinvaihtoihin käytetty aika.

Uintiosuus; 3 rastia n. 400 m

Lähtöleimauksen jälkeen kilpailija saa vilkaista karttaa johon merkitty rasti 1, jonne hän uimalla, räpiköimällä, kahlaten pohjaa myöten tai vesipelon sattuessa rantaa pitkin kiertäen lähtee etenemään. Rasti 1:sellä saa leimauksen yhteydessä vilkaista karttaa johon merkitty vastaavasti rasti 2, jonne kilpailija etenee yllämainituin keinoin. Vastaavasti rastilla 2 selvinnee rastin 3 sijainti. Rastilta 3 lyhyt maalinkahlaus pyörävaihtoon ja vaihtoleimaukseen.

Kilpailija ei siis kannu uimaosuudella karttaa mukanaan, ainoastaan Emit-leimaisimen. Uima-asu tai vastaava on suotava, myös märkäpuku tai PFD (henkilökohtainen kelluke) ovat sallittuja, mutta ei lättärit käsissä tai räpylät jaloissa! Halutessaan voi uida kengät jaloissa, ei kuitenkaan suositeltavaa. Kanotisti tulee valvomaan kilpailijoiden turvallisuutta uintiosuudella.

Pyöräilyosuus; n. 6 km

”Pyöräsuunnistusta” tavallisella suunnistuskartalla, johon lähdetään suoraan uintivaihdosta. Maastopyörä paras väline, mutta selvinnee radasta myös retkipyörällä. Pääasia että jarrut toimii, **ja kypärä on pakollinen!**

Suunnistus tapahtuu osittain kapeilla metsäpoluilla, joten ohituksissa ja erityisesti vastaantulevan liikenteen suhteen tulee noudattaa varovaisuutta. Oikeanpuoleinen liikenne ja laskussa oleva väistää ensisijaisesti. Ennen kilpailunlähtö kilpailija saa kiinnittää kartan (A4) pyörään hyväksi toteamalla tavalla. Pyöräosuudella on yksi perhoshajonta, muuten peesaus on vapaa.

Juoksuosuus; n. 3,4 km, 9 rastia

Pyöräilyosuuden vaihtoleimauksen jälkeen kilpailija jatkaa juoksuosuudelle joka tapahtuu normaalina suunnistuksena, rata keskivaikea. Maalintulo tapahtuu leimaamalla maalivaatteen läheisyydessä. Tulokset ja väliajat julkaistaan kotisivuilla heti niiden valmistuttua.

Kilpailussa noudatetaan luultavasti SSL:n sääntöjä, ja osallistuminen omalla vastuulla. Kyselyihin vastaa Max Lauren 040-8440674, sähköposti maxlaur74 at gmail.com.