

# Vorstioru õhtutriatloni juhend

**Toimumisaeg: 30. juuli 2021**

## **Eesmärk:**

1. Tutvustada triatloni kui kõigile sobivat liikumisharrastust.
2. Pakkuda võistlusvõimalust kõikidele harrastajatele - sobib esimese triatlonikogemuse saamiseks.
3. Tutvustada sportimise ja vaba aja veetmise võimalusi Võõpstes.

## **Aeg ja koht:**

Reede, 30. juuli 2021.

Võistluskeskus asub Võõpste külas Vorstioru järve ääres Kastre vallas.

Võistluskeskus avatakse kell 17.30. Toimub eelregistreerumise alusel stardimaterjalide väljastamine.

**1. Start kell 18.00** laste distants – ajavõtuta. Võitjad on kõik!

Individuaalne (suplemine – rattasõit 350 m – jooks 350 m)

**2. Start kell 18.30** noortedistants – käsitsi ajavõtt. Sellel distantsil võivad osaleda kõik soovijad, kes tunnevad, et distants on neile sobiv. Autasustamine toimub ainult noorte arvestuses: kuni 16-aastased noormehed ja neiud. Eraldi ajavõttu erinevate alade kaupa ei toimu. Fikseeritakse lõppaeg, mille alusel selgitatakse paremusjärjestus.

Individuaalne (ujumine 40 m – rattasõit 1,8 km – jooks 1,8 km).

**3. Start kell 19.30** põhidistants – käsitsi ajavõtt. Eraldi ajavõttu erinevate alade kaupa ei toimu. Fikseeritakse lõppaeg, mille alusel selgitatakse paremusjärjestus: mehed ja naised.

Individuaalne (ujumine 75 m – rattasõit 2 x 1,8 km jooks – 1,8 km).

### **Distantsid ja rada:**

Vorstioru õhtutriatlon koosneb kolmest üksteisele järgnevast vastupidavusalast: ujumisest, rattasõidust ja jooksmisest.

Ujumine toimub Vorstioru järves, rattasõit ja jooks ümber Vorstioru järve – peamiselt kruusakattega teel, väike lõik tuleb läbida asfaldil.

### **Ujumine:**

**1. Start** lapsed: ujumine toimub ühisstardist – jooks kaldalt vette kuni julgestajani, tagasipööre ja jooks rattani.

**2. Start** noored, täiskasvanud – kõik, kes soovivad ennast antud distantsil proovile panna ja on antud distantsiks piisavalt trenitud. Start toimub ühisstardist, ujumisdistantsi pikkuseks on umbes 40 m. Ujutakse esimese pöini ja tagasipööre teha nii, et poi jääb vasaku õla poole, ujuda ümber poi ja pööre tagasi. Veest väljudes joosta vahetusalas oleva rattani.

**3. Start** noored, täiskasvanud – kõik, kes soovivad ennast antud distantsil proovile panna ja on antud distantsiks piisavalt trenitud. Start toimub ühisstardist, ujumisdistantsi pikkuseks on umbes 75 m. Ujutakse tagumise pöini ja tagasipööre teha nii, et poi jääb võistleja vasaku õla poole, ujuda ümber poi ja pööre tagasi. Veest väljudes joosta vahetusalas oleva rattani.

\* Ujumisdistantsile minnes märgitakse võistleja õlale markeriga võistleja stardinumber.

\* Ujumisdistants on turvatud: paat ja inimene, päästerõngas.

\* Ujumisel võib kasutada abivahendeid: kätised, vest, rõngas.

## **Ratas:**

**1. Start: lapsed.** Ujumise lõppedes jookseb võistleja vahetusalas oleva rattani, paneb kiivri pähe, numbri seljale, võtab ratta ja suundub joostes, ratas käekõrval rattarajale. Võistleja istub rattale pärast vahetusala lõppemist joone ületamist. Sõidetakse suunaga Aruaia küla poole 175 m ja siis on tagasipöördekoht, mis on märkidega tähistatud ja kus seisab julgestaja. Rattaraja pikkus kokku on 350 m. Ema või isa võivad lapsega kaasa joosta, aga jälgida tuleb ohutust – arvesta palun teiste võistlejatega! Sõit lõppeb enne vahetusala oleva joone ees. Võistleja tuleb rattalt maha, viib ratta rattaalasse, võtab kiivri peast ja asub jooksuringile. Number pöörata kõhule.

\*Kiiver on kohustuslik.

\*Rattasõidu ajal on number võistleja seljal.

**2. Start.** Ujumise lõppedes jookseb võistleja vahetusalas oleva rattani, paneb kiivri pähe, numbri seljale, võtab ratta ja suundub joostes, ratas käekõrval rattarajale. Võistleja istub rattale pärast vahetusala lõppemist tähistava joone ületamist. Sõidetakse suunaga Võõpste töökoja poole kuni asfaltteeni ja pööre vasakule. Sõidetakse 1 ring ümber Vorstioru järve kulgevat teed. Pöördekohtades on julgestaja. Sõit lõppeb enne vahetusala oleva joone ees. Võistleja tuleb rattalt maha, viib ratta rattaalasse, võtab kiivri peast ja asub jooksuringile. Number pöörata kõhule.

\*Rattaringi pikkus on 1,8 km.

\*Rattasõidu ajal on number võistleja seljal.

\*Kiiver on kohustuslik. Ilma selleta võistleja rajale ei pääse ja võistleja diskvalifitseeritakse.

**3. Start.** Ujumise lõppedes jookseb võistleja vahetusalas oleva rattani, paneb kiivri pähe, numbri seljale, võtab ratta ja suundub joostes, ratas käekõrval rattarajale. Võistleja istub rattale pärast vahetusala lõppemist tähistava joone ületamist. Sõidetakse suunaga Võõpste töökoja poole kuni asfaltteeni ja pööre vasakule. Sõidetakse 2 ringi ümber Vorstioru järve kulgevat teed. Pöördekohtades on julgestaja. Sõit lõppeb enne vahetusala oleva joone ees. Võistleja tuleb rattalt maha, viib ratta rattaalasse, võtab kiivri peast ja asub jooksuringile. Number pöörata kõhule.

\*Rattaringi pikkus on 2 x 1,8 km.

\*Rattasõidu ajal on number võistleja seljal.

\*Kiiver on kohustuslik. Ilma selleta võistleja rajale ei pääse ja võistleja diskvalifitseeritakse.

## **Jooks:**

**1. Start:** joostakse samas suunas rattarajaga, distants 350 m, tagasipöördekoht on tähistatud.

**2. Start:** võistlejad jooksevad järveringi suunaga Võõpste töökoja poole, distants 1,8 km. Pöördekohad on tähistatud.

**3. Start:** võistlejad jooksevad järveringi suunaga Võõpste töökoja poole, distants 1,8 km. Pöördekohad on tähistatud.

Võistleja lõpetab võistluse, kui finišijoon on ületatud.

\* Start ja finiš asuvad ujumiskoha vahetus läheduses.

\* Number peab asuma võistleja kõhul.

## **Reeglid**

Võistluste trass on liikluseks avatud. Osavõtjad on kohustatud täitma liikluseeskirju, juhinduma liiklusmärkidest ja liikluskorraldajate märguannetest.

Osavõtt õhtutriatlonist toimub omal vastutusel. Korraldaja ei vastuta osavõtjale tekkinud tervisekahjude ja isikliku vara purunemise või kadumise eest.

Osalejate ning pealtvaatajate parkimine on korraldatud võistluskeskuse läheduses asuvatel teedel, umbes 200 m kaugusel võistluskeskusest. Auto jätta tähistatud alale.

Võistlusel on tähistatud vahetusala, kuhu võistleja saab jätta ainult võistluseks vajalikud vahendid (käterätt, ujumisprillid, müts, ratas, number, jooksujalanõud vms). Kõrvaliste isikute viibimine vahetusalas on keelatud kogu võistluse vältel.

Rattasõidu ajal on kiivri kandmine kohustuslik, selle puudumisel osavõtja diskvalifitseeritakse. Kiiver peab olema kinnitatud enne kokkupuudet rattaga ja seda tuleb kanda kogu rattasõidu vältel. Peale rattadistantsi võib kiivri eemaldada alles pärast ratta paigutamist vahetusalas.

## **Autasustamine**

1. stardi autasustamine toimub jooksvalt.

Iga laps saab medali ja tervisliku üllatuse.

## 2. stardi autasustamine:

kohe peale 2. stardi viimase võistleja lõpetamist. Autasustatakse kuni 16-aastaseid noori: kolme paremat noormeest ja neiu medali ja esemeliste auhindadega.

Iga osaleja saab medali ja osaleb loosiauhindade loosimises (5 auhinda). Auhindade loosimine toimub kohe peale autasustamist ja loosiauhinna kättesaamise eelduseks on võistleja kohalolu. Kui võistleja on lahkunud, loositakse uus auhinnasaaja.

## 3. stardi autasustamine:

kohe peale 3. stardi viimase võistleja lõpetamist. Autasustatakse kolme paremat mees- ja naisvõistlejat medali ja esemeliste auhindadega.

Iga osaleja saab medali ja osaleb loosiauhindade loosimises (5 auhinda). Auhindade loosimine toimub kohe peale autasustamist ja loosiauhinna kättesaamise eelduseks on võistleja kohalolu. Kui võistleja on lahkunud, loositakse uus auhinnasaaja.

### **Oluline:**

- \*Joogi/toidupunkt asub vahetusala läheduses.
- \*Kõigi osavõtjate osavõtt triatlonist toimub omal vastutusel.
- \*Kõikidel rattadistantsidel on kiiver kohustuslik. Ilma kiivrita starti ei lubata. Kiivrita startinud võistleja diskvalifitseeritakse.
- \*Olenevalt ilmastikuoludest võivad distantside pikkused muutuda.
- \*Sõltuvalt osalejate arvust võivad stardiajad ja autasustamise ajad muutuda.
- \*Startida võivad kõik, kes tunnevad, et on distantsi läbimiseks piisavalt treenitud.

Osalejate arv on piiratud! Igale distantsile saab registreerida kuni 30 osalejat. Võistlus on eelregistreerimisega ning Kastre valla elanikele. Korraldajad jätavad endale õiguse teha muudatusi võistlusdistantsides ja ajakavas.

## **Registreerimine**

Toimub eelregistreerimine vastava registreerimisvormi kaudu, mis on leitav valla kodulehelt [www.kastre.ee](http://www.kastre.ee) ja Facebookist. Registreerime kuni kohtade täitumiseni.

## **Osalustasud**

Kastre valla elanikele tasuta.

## **Korraldaja**

Vorstioru õhtutriatloni korraldajaks on Kastre vald koostöös kohaliku kogukonnaga.

Lisainfo: Maila Rehi

Tel nr 5087509

Riina Vals

Tel nr 56690174