

# Paide triatlon 2008 juhend

## 1. Eesmärk

Triatloni populariseerimine ja Eesti meistrite väljaselgitamine poolpikal distantsil. Eesmärgiks on tutvustada triatloni kui võimalust ühendada kolm suvel enamharrastatavat spordiala ning anda kõigile võimalus osaleda triatloni võistlusel.

## 2. Võistluste aeg ja koht

Võistlus toimub **2. augustil 2008** Paides (Paide tehisjärv, Vallimägi ja Paide lähiümbrus).

## 3. Registreerimine

Võistluste kodulehekülg ning registreerimine: [www.triatlon.ee/paidetriatalon](http://www.triatlon.ee/paidetriatalon). Põhidistantsile registreerimine Eesti Vabariigi kodanikele kuni 27. juulini 2008 350.- EEK ning 28. juulist kuni **31. juuli 2008** 500.- EEK. Kõigile teistele kehtib osalustasu 50€ ehk 782.- EEK. **Põhidistantsil on võistlejate arv piiratud 300-ga ning pikale rajale saab registreeruda vaid internetis eelregistreerumise korras Paide triatloni kodulehel kuni 31. juuli 2008.**

Eesti meistrivõistlustel osalemiseks on kohustuslik Eesti Triatloni Liidu (ETL) litsentsi omamine. Hooaja litsentsi puudumisel on võimalik osta ühepäeva litsents kohapeal. Litsentse müüb ning nende hinna määrab ETL. Litsentseeritud võistlejatele tagatakse kindlustus õnnetusjuhtumite vastu võistluse ajal. Laste võistluse eelregistreerimine koos 50.-EEK stardimaksu tasumisega samuti võistluste koduleheküljel ning kõrgendatud osalustasu 75.-EEK eest kohapeal kella 7.30-8.30.

## 4. Võistlusdistantsid ja stardiajad

### 4.1. Laste ja noorte start kell 9.00

Distants: 190m ujumist + 9km rattasõitu + 2,1km jooksu.

Vanuseklassid:

- lapsed D sünniaasta 1997-1998
- noored B sünniaasta 1993-1994
- lapsed C sünniaasta 1995-1996
- noored A sünniaasta 1991-1992

### 4.2. Põhidistantsi start kell 11.00. EMV poolpikal distantsil

Distants: 1,9km ujumist + 90km rattasõitu + 21km jooksu.

Vanuseklassid:

- 18-24 aastased
- 25-29 aastased
- 30-34 aastased
- 35-39 aastased
- 40-44 aastased
- 45-49 aastased
- 50-54 aastased
- 55-59 aastased
- 60-64 aastased
- 65-69 aastased
- 70 ja vanemad
- Meeskonnad

Vastavalt WTC-reeglitele arvatakse võistlejad vanusegruppidesse jooksva aasta 31. detsembri seisuga. Nooremaid kui 18-aastaseid poolpika distantsi starti ei lubata.

Eesti Meistrivõistlused toimuvad ETL-i poolt kinnitatud vanuseklassides.

Põhidistantsil kehtivad kontrollajad

Kontrollaeg ujumises 1h10min stardi algusest arvestades. Rattadistantsil 5h40min stardist ning jooksudistantsil (ehk siis viimase võistleja võimalik finiš) 8h00min stardi algusest. Kontrollaja möödumisel suletakse vastava distantsi joogipunktid ning võetakse maha rajajulgestus ning tähistus. Kontrollaja ületanud võistleja tulemust kirja ei saa ning on kohtuniku korraldusel kohustatud

võistlusrajalt lahkuma.

Põhidistantsil on võimalik osaleda ka **meeskondadel**, kus igal alal stardib üks võistleja. Sel juhul toimub ujumise teatevahetus T1 vahetusalas, kus rattadistantsi võistleja võib oma meeskonnakaaslast oodata rattavarustuses, number seljal ning kinnitatud kiivriga. Ujumise vahetuse osaleja võtab ümberriietumise telgis ära kalipso ja ajavõtukiibi andes selle oma meeskonna ratturile. Rattur kinnitab kiibi oma jalale, võtab oma kohalt ratta ning jookseb rattaga vahetusala lõppu, ületades ajavõtukohta. Teade loetakse üleantuks, kui kiip on kinnitatud ratturi jalale ja võistlusnumber ratturi seljale. Ürituse parema jälgitavuse huvides on võistkondade ning individuaalvõistlejate numbrid eri värvi.

Järgmine meeskondade teatevahetus toimub T2 vahetusalas selliselt, et rattadistantsi võistleja annab vahetusalasse sisenedes oma ratta korraldajate hoolde, võtab seejärel ära ajavõtukiibi andes selle oma meeskonna jooksjale. Jooksja kinnitab kiibi oma jalale ja suundub jooksurajale ületades ajavõtukohta vahetusala lõpus. Teade loetakse üleantuks, kui kiip on kinnitatud jooksja jalale ja võistlusnumber jooksja rinnale. Meeskonnad saavad ühe ajavõtukiipi, seega võistluse ajal tuleb kiip igas vahetusalas üle anda järgmisele vahetusele. Võistkondade ja individuaalvõistlejate numbrid on võistluse parema jälgitavuse huvides eri värvi.

## 5. Autasustamine

Lastedistantsi ja pika raja autasustamine toimub Paide Vallimäe laululaval peale kontrollaja lõppu orienteeruvalt kell 19.15.

Iga vanuseklassi esikolmikut autasustatakse diplomi ja esemelise auhinnaga. Põhidistantsi 5-le paremale naisele ja mehele rahalised auhinnad: I-koht 640.-EUR, II-koht 380.-EUR, III-koht 250.-EUR, IV-koht 190.-EUR ning V-koht 125.-EUR. Iga põhidistantsi lõpetaja saab Paide Triatloni T-särgi ja meene.

Lisaks on korraldajatelt auhinnad parimale võistkonnale, parimale naiskonnale jm üllatusauhinnad.

## 6. Rajainfo

Poolpika raja Eesti meistrivõistlustel kehtivad World Triathlon Corporation (WTC) võistlusmäärused.

Võistlusele eelneval päeval on võistluste infotelk avatud kella 10.00 - 21.00 Paide Vallimäel. Võistluspäeva hommikul on infotelk alates kell 7.30 kuni 10.15 avatud Paide tehisjärve ääres. Võistlejatele toimub lisaks **1. august 2008** kell 17.00 брифинг Paide Vallimäel infotelgis, kus korraldajad vastavad tekkinud küsimustele.

Paide tehisjärve stardialal on osalejate parkimine Järve tee äärses parklas. Politsei ja liikluse reguleerijate juhiste täitmine on kohustuslik nii parkimisel kui võistlemise käigus. Vahetult järve äärde võistlejatel sõita ei lubata. Paide kesklinnas on parkimiseks ette nähtud Posti tänava otsas olev parkla, sealt on võimalik trepi kaudu minna Vallimäe võistluskeskusesse. Otseselt Vallimäele viivad kitsad tänavad on liikluseks suletud ning Paide Vallimäel parkla puudub. Posti tänavale on võimalik sõita mööda Rüütli või mööda Parkali tänavat.

WC on olemas Paide tehisjärve ääres ning T2 vahetusalas Vallimäel. Samuti on võistlejate WC paigutatud jooksuraja kaugeimasse punkti tagasipöördekohta joogilaua lähedale.

Infotelgist peab iga osaleja välja võtma temale määratud registreerimispaketi. Pakis on number, ajavõtukiip, kolm kilekotti - "T1"-kott rattariietele, "T2"-kott jooksuvarustusele ning "WARM UP"-kott soojendusriietele. Pika raja osalejatel lisaks numbriga ujumismüts, **kaks numbrit, kiivri numbri kleps ja ratta numbri kleps. Kui võistleja ei ole oma pakki võtnud kella 10.15, siis kustutatakse ta stardinimekirjast.**

"T1"-kotti paneb võistleja rattariided ning annab ära T1 vahetusalasse sisenemisel. "T2"-kott jooksuvarustusega tuleb samuti anda korraldajatele, sest ainult nii on nad teid ootamas järgmises vahetusalas. "Warm UP" kott on mõeldud soojendusdressile, mille võistleja viimasena stardis ära

võtab ning finišis kohe selga saab panna. “T2”- ja “WARM UP”-kotid kogutakse vahetult stardiala juures olevas tähistatud punktis kokku, kust kohtunikud need pärast starti edasi Vallimäele toimetavad. “WARM UP”-koti saab võistleja finišis rinnanumbri ettenäitamisel kätte.

Paide triatlonil toimub elektrooniline ajavõtt. Korraldajate poolt antav kiip tuleb võistlejal endal kindlalt kinnitada jala külge. Kiibi kaotamisel tohib võistleja distantsi lõpetada ning ta saab kirja üldaja kuid mitte kohta paremusjärjestuses, kuna ringide läbimise kontroll tehakse vaid elektrooniliselt. Üldaja saamiseks peab võistleja ise finišijoonel teatama, et tema kiip on kadunud. Ajavõtukiip tuleb kõigil osalejatel võistluse lõppedes tagastada. Katkestanud võistleja peab sellest võimalikult ruttu informeerima võistluse korraldajaid.

**Võistleja saab korraldajalt kaks numbrit, ratta numbri kleeps ja kiivri numbri kleeps – Number peab olema ratta distantsil taga ja jooksu distantsil ees, kasutada võib ka numbri kummi aga selle hangib võistleja ise. Ratta numbri kleeps tuleb panna rattale nähtavale kohale, kiivri numbri kleeps peab olema kiivri ees.** Iga võistleja vastutab ise oma numbrite korrektse kinnituse eest! Numברי puudumisel või mitte nähtaval oleku eest võib kohtunik teha hoiatuse või määrata 2 minutit trahvi. Korraldaja poolt antud numbriga ujuda ei tohi. **Ujumis distantsil on** võistlejate eristamiseks numbrid ujumismütsidel. Rattadistantsil peab number olema selja peal, jooksudistantsil kõhu- või rinna peal.

### Nõuanded võistlejatele

Ole stardipaigas hiljemalt 1,5h enne starti, et jõuaksid rahulikult oma sõiduki ametlikku parklasse parkida. Tutvu stardipaiga, veetemperatuuri ning eriti vahetusalaga. Kasuta seda aega kohtunikega ning korraldajatega suhtlemiseks, et täpsustada kõikvõimalikud küsimused, mis sul tekkida võivad.

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

Kohtunik võib reeglite vastu eksinud osalejale anda hoiatuse, kui talle tundub, et määruste vastu eksiti kogemata või kui eksimus ei toonud endaga kaasa edu saavutamist distantsil.

### **6.1 Ujumine**

Laste distantsi osalejad saavad rattad vahetusalasse T1 sisse viia alates kella 8.00. Pikast rajast osavõtjad kohe pärast laste ujumisetapi lõppu orienteeruvalt kell 9.15.

T1 vahetusalas on pika distantsi võistlejate kohad rattapukkidel nummerdatud. Laste rajal osalejad leiavad ise endale meelepärase koha vahetusalas. Võistleja paneb oma ratta vahetusalasse talle eraldatud kohale. Ratta peale pannakse number ning kiiver. Ratta pedaalide külge võib asetada rattajalanõud. Kotti “T1” paneb võistleja rätiku, rattariided, sokid, kindad jm vajaliku. Kui rattakingad ei ole kinnitatud ratta külge, peavad ka need olema koos sõiduriietega samas kotis. “T1”-kott antakse T1 vahetusala sisenemise juures oleva korraldaja kätte. Ujumisest tulev võistleja saab vahetusalasse sisenedes korraldajalt oma kilekoti ning kohe seejärel tuleb riietevahetuse telk. Riietumine on lubatud vaid riietevahetuse telgis. Vajadusel küsida nõu vahetusala kohtunikelt. Kõik võistlejad peavad andma kohtunikele “T1”-kilekoti ning selle veest tulles ka ära võtma, kuna sellega toimub veest väljajate arvu kontroll. Ujumisvarustuse (müts, prillid, kalipso) paneb võistleja riietumistelgis sõiduvarustuse asemele “T1-kotti ja saab need hiljem finišis tagasi. T1 vahetusalasse ei tohi võistlejatest mingeid asju maha jääda. Vee temperatuuri infot on infotelgist võimalik saada ka päev enne starti infotahvilt. Ujumine toimub Paide tehisejärves poidega tähistatud ringil. Ujumise rada pannakse üles võistlusele eelneval päeval.

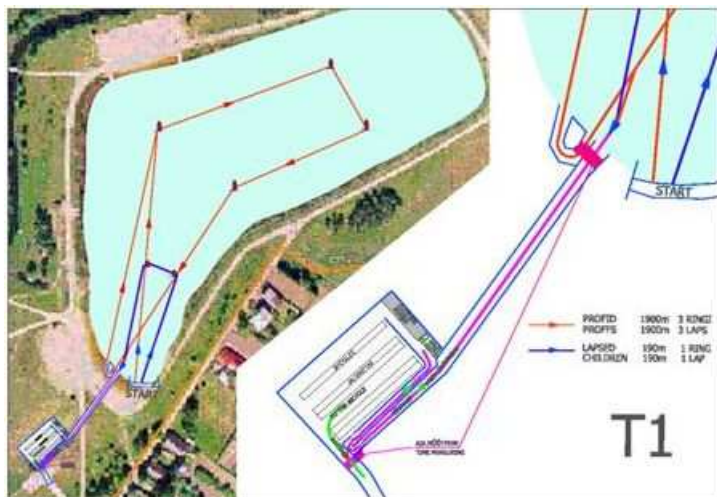
Lapsed ujuvad ühe ringi. Pikemal distantsil ujutakse 3 väljajooksuga ringi. Väljajooksul on lubatud kasutada järve põhja edasiliikumiseks. Väljajooksul joostakse üle ajavõtumati, mis annab osalejatele hiljem võimaluse võrrelda ujumise ringiaegu. Põhidistantsi võistlejad saavad korraldajatelt nummerdatud ujumismütsid, millede kandmine võistluse ajal on kohustuslik. Ujumisprillide kasutamine on soovitatav. Korraldajate poolt antud numbriga ujuda ei ole lubatud. Ujumisringid läbitakse päripäeva. Seega poid jäävad ujujast pööretes paremat kätt. **Välja arvatud**

üks poi (vt. ujumisetapi skeemil tähis A), millest ujutakse mööda vasakult, see on teistest poidest ka erinevat värvi.

Ujudad peavad olema stardialas hiljemalt 5 minutit enne starti, kus toimub võistlejate kohaloleku kontroll.

Ujumise ajal on keelatud labad, lestad, sokid, kindad ja sukeldumisvarustus. Maksimaalne lubatud ujumiskostüümi paksus 5mm. Kostüüm ei tohi olla vaid jalgu kattev osa (püksid). Ujumiskombinesoon on keelatud, kui vee temperatuur ületab 23°C. Alla 14°C vee temperatuuri korral jäetakse ujumisetapp ära. Vee temperatuuri mõõdetakse hiljemalt üks tund enne starti ning seejärel teatatakse ka peakohtuniku otsus ujumiskostüümi kasutamise kohta.

Väsimuse korral on võistlejal lubatud paadist või poist kinni hoida, kuid ta ei tohi neid kasutada edu saavutamiseks.



Ujumise ja vahetusala T1 skeem

## 6.2 Rattadistants

Jalgrattasõit toimub osaliselt suletud liiklusega Paide ja Väätsa valla teedel ning Paide linnas. **NB!** Teine vahetusala ja finiš asuvad Paide Vallimäel.

### Laste ring: 1 x 9km

Paide tehisejärv, Mündi ringtee, Järve tee, Õlitähe ringtee, Pärnu-Rakvere maantee, Reopalu ringtee, uuesti tagasi Õlitähe ringteele, Tallinna tänav, Keskväljak, ümber ringtee uuesti Tallinna tänavale, parem pööre Veski tänavale ning Vallimäele. Kogu Keskväljak, Tallinna tänava võistlusteks kasutatav osa ning Veski tänav on autodele liikluseks suletud. Liiklusele avatud distantsi osal on suunajad. Liikluseeskirjade täitmine on kohustuslik.

### Eliidi ring: 3 x 29km

Paide tehisejärv, Mündi ringtee, Järve tee, Õlitähe ringtee, Pärnu-Rakvere maantee, Reopalu ringtee, Reopalu, Väätsa, Väätsale jõudes pööratakse paremale, sõidetakse läbi väätsa ning pööratakse vasakule Väätsa prügila suunas kuni pöördepunktini. Sama teed mööda uuesti tagasi Väätsale, edasi Reopalu ringtee, Pärnu-Rakvere maantee, Õlitähe ringtee Tallinna tänav tagasipöördega Keskväljakul ning uuesti mööda Tallinna tänavat, Pärnu-Rakvere maanteele, Reopalu ringteele ja Väätsa poole. Finišisse tulles sõidetakse Tallinna tänavalt parempöördega Veski tänavale ja Vallimäele. Kogu Keskväljak, Tallinna tänava võistlusteks kasutatav osa ning Veski tänav on autodele liikluseks suletud. Vallimäele autodega ei pääse. Liiklusele avatud distantsi osal on suunajad. Liikluseeskirjade täitmine on kohustuslik. Võistlusele eelnevatel päevadel ratta- ega jooksurada tähistatud ei ole.

**NB!** Iga võistleja vastutab ise selle eest et on eelnevalt rajaga tutvunud ja kõigest aru saanud. Juhul, kui võistlejal on küsimusi, siis on võimalik neid esitada laupäevasel брифингил või võistluspäeva

hommikul infopunktis! Rattarajal on OSALISELT suletud liiklus. Kohtades, kus liiklus pole suletud, kehtivad EV liikluseeskirjad!

**Rattaraja joogipunkt on Paide linnas Tallinna tänaval (vesi, spordijook). Võistleja võib joogipunkti panna oma joogi, kui see on selgelt tähistatud pudelis.**

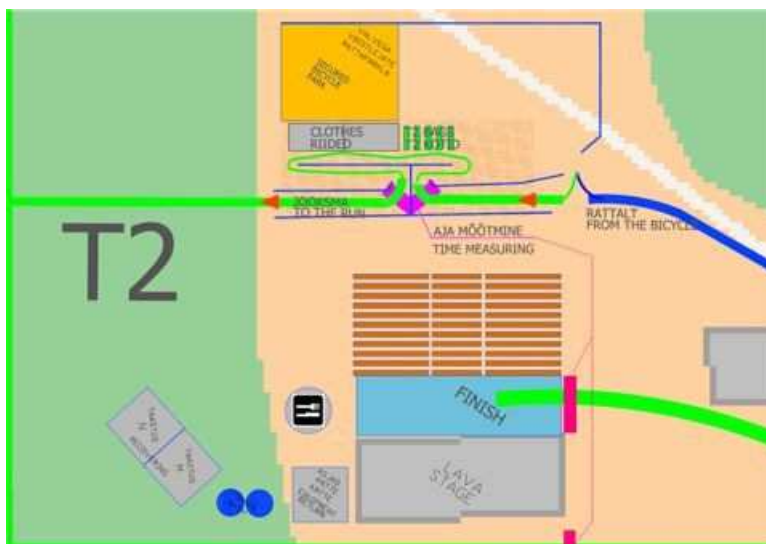
Iga võistleja jälgib ise rattakompuutri järgi, mitmendal ringil ta on, kohtunikud talle seda ei ütle. Liidrile öeldakse, kui ta on viimasel ringil. Kiibiga ajavõtt võimaldab osalejatel hiljem teada saada rattaringide ajad ning korraldajatel kontrollida raja määrustepärast läbimist.

Jalgrattakiivri kandmine kohustuslik. Laste ja noortedistantsil tuulesõit lubatud, põhidistantsil tuulesõit keelatud. Tuulesõidu tsoon on 10m pikk ja 3m lai. Möödumiseks on aega 20sek, möödutakse vasakult. Kui võistlejast on möödutud, siis peab ta ise nõutavad 10m maha jääma. Mootorsõiduki tuulesõidu tsoon on 35m pikk ja 5m lai. Tuulesõidu keeld ei kehti pöördepunktides, joogipunktides ning vahetusalast väljudes või vahetult enne seda. Kohtunik võib tuulesõidu reegli rikkumisel enne võistleja diskvalifitseerimist määrata kuni kaks 2-minutilist trahvi. Kergemate rikkumiste korral võib piirduda hoiatusega.

Mobiiltelefonid, raadiosaatjad jm sidevahendid, MP3-mängijad, kõrvaklapid on võistlejatele võistluse ajal keelatud. Abistajad ei tohi võistlejaid saata ei joostes ega sõiduvahenditel ega tohi neile ulatada sööki või jooki. Rajale võib kaasa võtta oma söögi ja joogi, kuid tühi joogipudel või toidupakend ei tohi võistlejast jääda distantsile vedelema. Võistleja võib oma tühja pudeli ära visata ainult joogipunktides selleks ettenähtud ja tähistatud kohas. Võistleja või tema abiline võib joogipunkti panna oma joogi, kui see on selgelt tähistatud pudelis. Jooki / sööki tohivad kätte ulatada vaid konkreesse joogipunkti määratud korraldajad.

Rattadistantsi mistahes osa võib läbida jalgsi, kuid võistleja peab alati oma ratas ise kaasa lükkama / kandma. Ilma rattata edasiliikumine rattadistantsil on keelatud. Kui võistleja distantsilt lahkub, peab ta rajale tagasi pöörduma samas punktis, kus ta lahkus. Kõrvalise abi kasutamine ratta remontimisel on keelatud.

Kiiver peab olema kindlalt kinnitatud kogu aja, kui võistlejal on kontakt rattaga. Seega tuleb kiiver kinnitada enne T1 vahetusalast ratas võttes, kiivri võib lahti teha alles pärast seda, kui T2 vahetusalas on ratas ära antud! Ilma särgita sõitmine on keelatud.

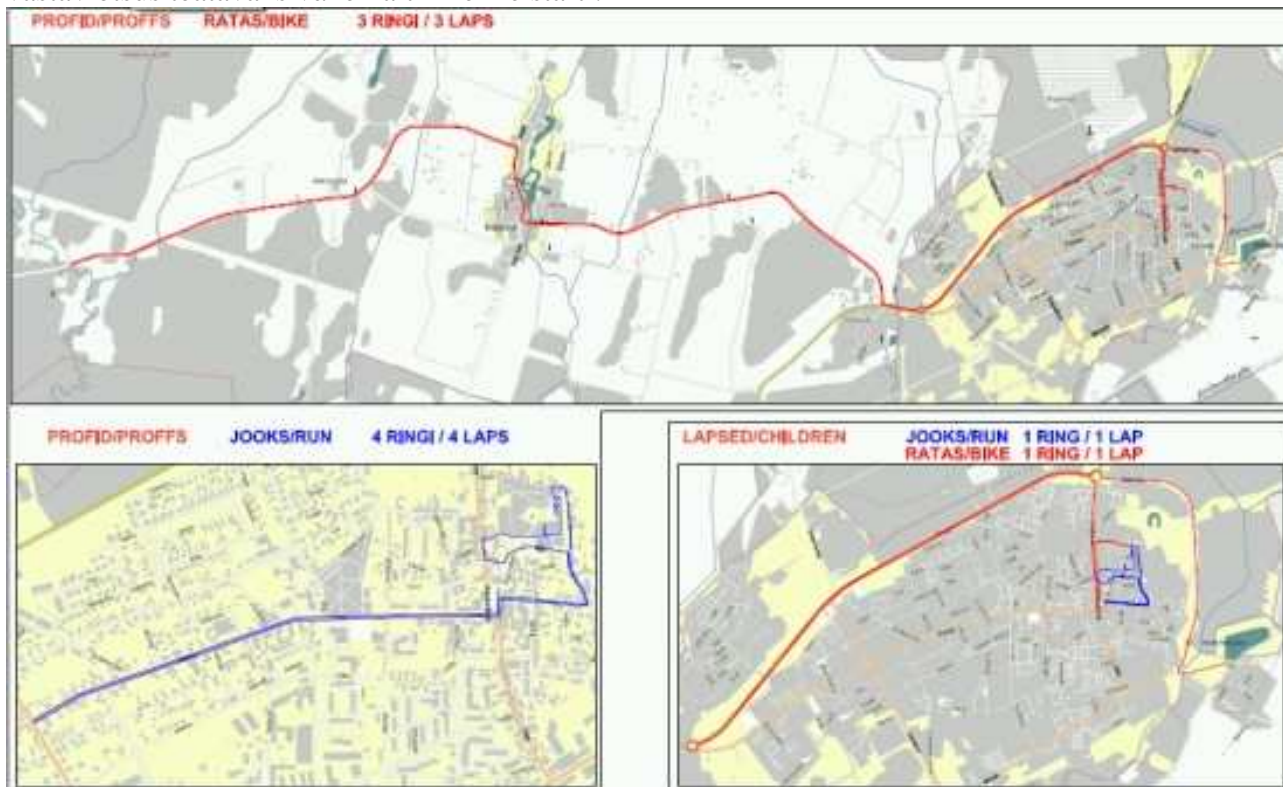


Vahetusala T2 skeem

### Nõuded ratastele

Ei ole lubatud tandemid, gondlid, lamavas asendis sõitmine, voolujoonelised katted. Ratta pikkus max 2m ning laius max 0,75m. Keskjooksu telje kõrgus maast min 24cm, esiratta teljest keskjooksuni peab olema 54...65cm. Sadula ots võib olla keskjooksu teljest eespool max 5cm või tagapool max 15cm. Pidur peab olema igal rattal, lenksu otsad korgitud. Tagaratas võib olla

ketasratas. Tugeva tuule korral võivad kohtunikud ketasratta kasutamise keelata. Sel juhul tehakse vastav otsus teatavaks vähemalt 1h enne starti.



[Paide Triatlon 2008 radade skeem](#)

### 6.3 Jooks

Laste jooksurada (1 x 2,1km) kulgeb Paide Vallimäe ümbruses.

Eliidi jooksurada (4 x 5,1km) kulgeb Paide Vallimäe ümbruses (mägisem osa) ning Pärnu tänava kõnniteel (tasane osa). Pika raja liidri ees sõidab vähemalt esimese ringi jalgratta või motorolleriga korraldaja.

“T2”-kotti paneb võistleja jooksuriided - rätiku, jooksutossud, kuivad sokid ja särgi, mütsi jm vajaliku. “T2” koti võtab võistleja vahetusalas ise numbrite järjekorras paigutatud kottide reast, kui on tulnud rattalt maha ning sisenenud vahetusalasse. “T2”- ja “WARM UP”-kotid kogutakse vahetult stardiala juures olevas tähistatud punktis kokku, kust kohtunikud need pärast starti edasi Vallimäele toimetavad. Kui osaleja on jõudnud Vallimäe vahetusalasse, võtavad korraldajad vastu võistlejate rattad, seega ise neid kohale paigutada ei ole vaja. Riietumine toimub vaid riietumistelgis.

Jooksu joogipunkt on raja kaugeimas punktis tagasipöörde kohas Pärnu ja Raudtee tänavate ristmikul. Samas on võistlejatele WC. Teine jooksuraja joogipunkt on Vallimäe harjal laululava kõrval. Mõlemas punktis on vesi, spordijook, banaan, apelsin, leib ja soolakurk. Võistleja või tema abiline võib joogipunkti panna oma joogi, kui see on selgelt tähistatud pudelis. Jooki / sööki tohivad kätte ulatada vaid konkreetsesse joogipunkti määratud korraldajad.

Jooksuringil Vallimäe joogipunkti lähistel jagatakse iga ringi lõpus osalejatele värvilised paelad, et nad saaksid paremini ise oma ringe lugeda. Iga võistleja jälgib ise, mitmendal ringil ta on, kuid liidrile öeldakse, kui ta on viimasel ringil. Kiibiga ajavõtt võimaldab osalejatel hiljem teada saada jooksuringide ajad ning korraldajatel kontrollida raja määrustepärast läbimist.

Palja jalu või särgita joosta on keelatud. Kui võistleja distantsilt lahkub, peab ta rajale tagasi pöörduma samas punktis, kus ta lahkus. Abistajad ei tohi võistlejaid saata ei joostes ega

sõiduvahenditel.

## **7. Karistused**

Kohtunikud võivad lisaks hoiatusele määrata võistlejale 2 minutit trahvi. Ajatrahv määratakse maksimaalselt kahel korral võistluse jooksul. Kolmas karistus tähendab diskvalifitseerimist. Peamised põhjused trahvi määramiseks - võistleja on kinnitamata kiivriga kontaktis rattaga, tuulesõit, teise võistleja segamine, distantsi mitte nõuetekohane läbimine, kohtunike korraldustele mitte allumine.

Kohtunik tõmbab karistuse saanud võistleja rinnanumbrile markeriga diagonaaljoone ning teatab numbri vahetusala T2 kohtunikele. Rattarajal on karistuse saanud võistleja kohustatud kohtuniku juures peatuma, et tema numbrit saaks markeerida.

Vahetusalas T2 on karistustelk, kus võistleja pärast rattadistantsi läbimist läheb **ise** oma karistust kandma (ka siis, kui ta on karistuse saanud vahetusalas T1 või nii ujumise- kui rattadistantsi läbimise ajal).

## **8. Protestid**

Protesti võib esitada nii kaasvõistlejate käitumise kui kohtunike otsuste kohta. Protest tuleb esitada kirjalikult hiljemalt 15min jooksul pärast oma distantsi viimase võistleja finišeerimist. ETL poolt kehtestatud protestimaksu suuruseks on 100.-EEK. Protesti arutab 3-liikmeline protestikomisjon ja protesti rahuldamisel protestimaks tagastatakse.

## **9. Korraldajad**

**Q Triathletes MTÜ**, Paide linn, Eesti Triatloni Liit, Qvara, Sportland.

Lisainformatsioon: Annika Vaikla +372 566 47 630

Peakohtunik: Kaarel Lassel +372 56 607 154, kaarel.lassel@meiren.ee