

# Kilpailuohje

Kuusijärvi, Vantaa  
24.8.2019 klo 13:00 alkaen.

XXVIII Suomen TeräsSika MM-kisan ohje kilpailijoille

Hermeettisen jyrkevä Mömf! Kisapäivä on käsillä aivan kohta ja viimeistelyharjoitukset lienevät huipussaan! Ohessa käytännön kisaohjeet kaikille osallistujille. Lähtöviivallehan asettuu jotakuinkin 150 urhoollista TeräsSika -tittelin tavoittelijaa, joten vauhtia ja hulppeaa menoa on luvassa! Huomio ilmoittautuneet! Jos olet estynyt osallistumasta tai muusta syystä paikkasi käyttäähän joku muu kaveri, ystävä tai kylänmies, niin ilmoittakaa nimenmuutoksesta ennen kisaa numeroon 044 349 1011.

XXVIII SUOMEN TERÄSSIKA MM KISAT 24.8.2019 KILPAILUOHJE

Aikataulu:

1. Kisakanslia (CAFE KUUSIJÄRVEN TERASSILLA) aukeaa klo 11.00 > Hae kilpailunumerosi yms. materiaali Kilpailukansliasta ajoissa ja lue kisapaikalla olevat ohjeet huolellisesti!
2. Vie pyöräsi kilpailijoille varattuihin pyörätelineeseen(P-alueen lähellä). Noudata toimitsijoiden ohjeita.
3. Tutustu kisareitteihin ja virittäydy tunnelmaan. Ole valmiina lähtöpaikan tuntumassa viim. 13.45.
4. Joukkueiden esittely lähtöpaikan läheisyydessä stagella n. klo 13. Onko teillä oma show!?

Kilpailun avausnat n. klo 13.00 ja pukeutuneet joukkueet kutsutaan ”stagelle” esittelyyn. Ohjelmassa myös yli 100 kg sarjan punnitus n. klo 13.30.

Klo 13.45 Kilpailijat siirtyvät lähtöalueelle, Klo 13.50 Alkujumppa lähtöpaikalla ja STARTIT: Klo 14 Miehet/Yleinen, Klo 14.03 Miehet/Veteraanisiat, Klo 14.06 Naiset/Yleinen ja Naiset/Veteraaniemakot. Yli 100 kg kisaajat lähtevät siinä edellä mainituista ryhmistä johon iän/sukupuolen mukaan ovat ilmoittautuneet.

Sarjojen kärki maalissa n. klo 14.34.27 alkaen ja palkintojenjako n. klo 17.00.

Kisan kulku:

Sarjat: Miehet/Yleinen, Naiset/Yleinen, Miehet/Veteraanisiat, Naiset/Veteraaniemakot sekä Yleinen yli 100 kg.

Yhtämittaisena suorituksena / yhteislähtö sarjoittain: uinti/ 250 m, pyöräily/10 km, juoksu/3,5 km sekä oluenjuonti/1 litra.

Oluenjuonnin jälkeen kilpailija etenee itse maaliin, MAALI -vaatteen alittaen / ajanotto katkeaa.

Varusteiden vaihto lajien välillä rannassa tai pyörätelineillä. Pyörätelineet parkkipaikan lähellä (merkitty: varattu kilpailijoille).

Kilpailijat asettavat oman pyöränsä toimitsijoiden ohjeiden mukaisesti vapaaseen telineeseen.

HUOM! Pyörätelineiden valvonta loppuu klo 16 – pidäthän pyöräsi lukossa!

Kiinnitä kilpailunumero näkyvästi tai piirrä se kisakansliasta saatavalla tussilla olkaan/rintaan/reiteen – muuten ei tule väliaikoja!

Yli 100 kg sarjan punnitus:

Punnitus toteutetaan ”stagella” n. 13.30 virtuaalipunnituksena. Kilpailijalla on haluamallaan tavalla ”todistettu” tieto aamupainostaan. Kilpailun jury arvioi ilmoitetun painon oikeellisuuden. Yleisöllä on mahdollisuus yrittää vaikuttaa juryn näkemykseen kilpailijan todellisesta painosta.

Uinti:

Lähtöpaikka on laiturin LÄNSI puolella (merkitty LÄHTÖ-vaatteella). Yhteislähtö tapahtuu sarjoittain: nopeat edellä ja muut rauhallisesti perässä. Kierretään (vastapäivään) merkityt reittipoijut ja nouseaan rannalle samalle alueelle, josta lähdettiin. Turvavene on. Kaularillukkaa ja käsivarsikellukkeita lukuun ottamatta, erilaiset apuvälineet kielletty. UITHAN RAUHALLISESTI, TURVALLISESTI JA MUUT HUOMIOIDEN!!!

Pyöräily:

Pyöräily tapahtuu ajotien oikeaa laitaa käyttäen(EI PYÖRÄTIETÄ) ja reitti lähtee Kuusijärveltä pohjoiseen, reittiä: vanha Lahdentie-Vuokkotie-Kimalaisentie-Sääskitie-vanha Porvoontie-vanha Lahdentie-Kuusijärvi. Uudet kilpailijat: tutustukaa reittiin vaikkapa osoitteessa: <http://kartat.eniro.fi/> > Kuusijärvi, Vantaa.

Reitti merkitty harvakseltaan/kääntyvissä risteyksissä nuolikyltein. PYÖRÄILET MUUN LIIKENTEEN JOUKOSSA, JOTEN VARO MUUTA LIIKENNETTÄ / SIVU & PIHATEILTÄ TULEVIA. HUOM! Pyörätelineiden valvonta loppuu klo 16 – pidäthän pyöräsi lukossa!

**Vanhan Porvoontien ja Neidonrinteen risteuksen kohdalla on työmaa**, jonka johdosta tie on n. 100m yksisuuntaista. Siellä on kaksi liikenteen ohjaaja sulkemassa vastaantulevan liikenteen. Tästä huolimatta VARAUDU, ETTÄ MYÖS KILPILIJAT VOIDAAN PYSÄYTTÄÄ KYSEISESSÄ KOHDASSA!!!

**HUOM! SEURAAVA HYLKÄYKSEN UHALLA:** Pyörä on ehdottomasti talutettava vaihtoalueen puomille/puomilta (tai muu merkitty kohta). Pyöräilyn jälkeen pyörä on itse asetettava vapaaseen telineeseen. Kypärä on pakollinen. Kiinnitä erityishuomio omaan ja muiden turvallisuuteen. Noudata toimitsijoiden ohjeita.

**Juoksu:**

KAKSI kertaa Kuusijärven ympäri(myötäpäivään), hiekkapohjainen reitti. Merkitty nuolikyltein ja Battery-nauhalla. Oluenjuontiin KARHU -opasteiden mukaisesti.

**Oluenjuonti ja Maali:**

Tasan 1 litra Karhu III-olutta (Iso Karhu -tölkki), tölkestä saa juoda, mutta juonti lopetetaan tuoppiin kaadetulla oluella. Nam! Vaahdottaminen kielletty. Yliastuttu suoritus tuo aikaan 30 min aikasakon - aikaraja 5 min suorituksesta - kilpailijan jäätävä tarvittaessa tarkkailuun. HUOM! Kun olut on juotu, kilpailija siirtyy itse varsinaiseen maaliin, jolloin ajanotto katkeaa. Maali suljetaan, kun kaikki kilpailijat ovat maalissa / viimeistään klo 15.46 (=1 h 40 min Naiset/Veteraaniemakot -sarjan lähdön jälkeen, joka mahdollisesti matkalla oleville kilpailijoille merkitään loppuajaksi).

**Jury:**

Kisan jury ratkaisee armottomasti kaikki epäselvyydet, vilpit ja muut hämmingit. Mahdolliset reklamaatiot jätettävä kilpailukansliaan kirjallisena klo 15.50 mennessä.

**Varusteet:**

Kisaoluita lukuun ottamatta omat tamineet, kuten esim. oma pyörä. HUOM! Pyöräilykypärä pakollinen. Varusteiden säilytys omien huoltajien helmassa tai saunan yhteydestä löytyvissä kaapeissa.

**Palkinnot:**

M/N Yleisten -sarjojen voittajille massiiviset kiertopalkinnot ja kaikille viiden henkilökohtaisen sarjan mitalisteille tuotepalkintoja. Lisäksi palkitaan kisan seksikkäimmät ja parhaat yksilö- ja joukkueasut sekä jaetaan perinteiset Tsemppi- ja Raato-palkinnot. Palkintojen jako tulosten selvittyä n. klo 17. KAIKILLE osallistujille virallinen TeräsSika diplomi, lounas/sauna > JOTKA SAA KILPAILUNUMEROA VASTAAN HETI KISAN JÄLKEEN KILPAILUKANSLIASTA

Hurmahenkinen ote ja tyylikäs asento vievät palkinnoille sekä ylivoimaiseen lopputulokseen! Ou yeah!

**Muuta:**

Pyydämme kilpailijoilta erityistä tarkkaavaisuutta ja muiden huomiointia varsinkin uinnissa ja pyöräilytelineillä ja -reitillä. Kilpailijoita sekä tulee että menee! Tavoitteena on hauska, mukava sekä turvallinen tapahtuma. Jos näette onnettomuuden tai muun vahingon, ilmoittakaa siitä toimitsialle.

Osallistuminen kilpailijan omalla vastuulla / vapaa-ajan vakuutus. Kisapaikalla SPR: n EA -ryhmä ja vaihtoalueella Battery -huolto piste; energijuomaa, vettä + lihapullia. Järjestäjällä vastuuvakuutus / If Oy. Kisan jälkeen mahdollisuus saunaan, sisäänkäynti Kahvion yläkerrasta.

Jätä halutessasi kilpailukansliaan osoiterekisteriimme nimesi ja e-mail -osoite.

Tulokset: Palkintojenjaon yhteydessä ja netissä > [www.raisulumsuz.sporttisaiatti.com](http://www.raisulumsuz.sporttisaiatti.com). Järjestäjä: Raisu Lumous ry.

Mukana menossa; **Sinebrychoff / Karhu & Battery, Eckerö Line, Cafe Kuusijärvi, Unikulma, Satamaito, Juoksija-lehti sekä Mainostoimisto Hinku.**