

# 24h ultratriathlontapahtuma ”Pöljä 2019”

## Sisällys

Yleiskuvaus .....	3
Kilpailupaikka.....	3
Pysäköinti .....	3
Osallistujamäärä .....	3
Osallistumismaksu ja ilmoittautuminen .....	3
Suoritustapa ja säännöt.....	4
Korvakuulokkeet.....	4
Uinti .....	4
Hygienia .....	4
Tuloslaskenta.....	4
Pyöräily .....	4
Tehon mittaaminen .....	4
Tehon ilmaisu .....	5
Tehomittauksen kalibrointi .....	5
Sähkösyöttö.....	5
Tuloslaskenta.....	5
Juoksu .....	5
Tuloslaskenta.....	5
Aikataulu.....	5
Suorituskirjanpito .....	6
Kokonaistulos .....	7
Kulku ja sisäänpääsy halliin .....	8
Lepo .....	8
WC ja suihkutilat.....	8
Hygienia, roskaaminen ja oksentaminen .....	8
Huolto .....	9
Jääkaapit.....	9
Erikoisruokavaliot.....	9

v1.0.0

Varusteiden kuivatus .....	9
Tavaroiden säilytys .....	9
Huoltajien huolto.....	9
Omat mikroaaltouunit, kahvinkeitin jne.....	10
Doping .....	10
Lääkintä .....	10
Sanktiot.....	10
Kilpailun johto ja toimihenkilöt .....	10
Löytötavarat .....	10
Vakuutusurva .....	11
Kuvan ja äänen käyttö .....	11
Reilu peli ja pöytäkäyttö .....	11
Muutokset .....	11
Mukana touhussa .....	11

## Yleiskuvaus

Helsinki Triathlon ry järjestää 12.1. kello 12:00 – 13.1.2019 kello 12:00 triathlonin sisäultratapahtuman Vuosaaren uimahallissa. Tapahtumassa uidaan altaassa, pyöräillään harjoitusvastuksella ja juostaan juoksumatolla. Tavoite on tarjota mahdollisuus kokeilla omia ultrasuorituksen rajoja sekä laittaa kilpailijat paremmuusjärjestykseen.

## Kilpailupaikka

Kilpailupaikka on Helsingin paras uimahalli UH Vuosaari osoitteessa Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki.



Kuva: [www.visitvuosaari.fi](http://www.visitvuosaari.fi)

## Pysäköinti

Järjestäjä ei ole varannut kilpailijoiden, huoltajien eikä katsojien käyttöön erillisiä pysäköintipaikkoja.

## Osallistujamäärä

Kilpailuun otetaan enintään 15 kilpailijaa.

## Osallistumismaksu ja ilmoittautuminen

Kilpailun osallistumismaksu on 60 €, joka on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä. Osallistumismaksu sisältää kilpailijan ja hänen nimettyjen huoltajiensa hallin sisäänpääsymaksun.

Huoltajilla ei ole oikeutta käyttää uimahallin altaita, saunoja jne.

Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa

Ilmoittautua voi myös kilpailun johtajalle:

Pasi Raatikainen

[tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi)

043 82 43698

## Suoritustapa ja säännöt

Kyse on yksilösuorituksesta, jossa 24 tunnin aikana jokainen ui, pyöräilee ja juoksee mahdollisimman paljon. Suorittaja, eli kilpailija, saa tehdä jokaisen lajin suoritusta haluamaan ajankohtana ja haluamansa ajan. Jokaista lajia on kuitenkin suoritettava vähintään seuraavat minimiajat. Muuten suoritus hylätään. Minimäärät voidaan kerätä usealla lyhyellä osasuorituksella 24 tunnin aikana.

Laji	Minimisuoritus aika
Uinti	3 tuntia
Pyöräily	5 tuntia
Juoksu	3 tuntia

## Korvakuulokkeet

Kilpailijat saavat käyttää kuulokkeita pyöräilyssä ja juoksussa.

## Uinti

Uinti tapahtuu 25 metrin altaassa. Käytössä on 3 rataa. Uinnissa pakolliset varusteet ovat uimapuku sekä uimalakki. Lisäksi sallitaan uimalasit.

Kiellettyjä varusteita ovat esimerkiksi kaikki kelluttavat varusteet, swim-skin- tyyppiset asut sekä märkäpuku. Järjestäjällä on oikeus kieltää suorituksessa käytettävä väline harkintansa mukaan.

## Hygienia

Altaaseen menoa tulee edeltää suihkussa käynti, jossa tulee peseytyä pesuaineella. Kaikkien eritteiden, kuten oksennuksen, veren ja rakkojen valuttaman kudosnesteen, päästäminen altaaseen on kielletty. Jos esimerkiksi jaloissa on rakkoja, ne tulee peittää vedenkestävästi. Veden selkeästä likaamisesta on sanktiona hylkäys ja kilpailusuoritus päättyy välittömästi.

## Tuloslaskenta

Uinnissa lasketaan uitua matkaa (d) 25 metrin tarkkuudella. Tulos tallennetaan järjestäjän osoittamaan kilpailijakohtaiseen tuloskirjanpitoon jokaisen uintisuorituksen jälkeen.

## Pyöräily

Kilpailijan tulee tuoda mukanaan harjoitusvastus I. ”traineri” sekä siihen soveltuva polkupyörä. Harjoitusvastuksena suositellaan ns. suoravetomallia, jossa pyörä kiinnitetään laitteeseen ilman takarengasta. Myös takarengasta käyttävät laitteet hyväksytään.

## Tehon mittaaminen

Harjoitusvastuksessa tulee olla tehon (W) mittaaminen. Tehomittari voi olla trainerissa, polkimissa, kammessa tai eturattaassa. Vain suorat tehomittaustavat sallitaan. Ns. ohjelmallinen virtuaalitehomittaus jota tehdään ilman tehomittaria, ei ole sallittu.

v1.0.0

### Tehon ilmaisu

Mitattu teho pitää ilmaista jatkuvasti ja selkeästi. Näyttölaite voi olla tietokone urheilukello, pyöräilytietokone, älypuhelin, tabletti tai tietokoneessa pyörivä ohjelmisto. Halutessaan suorittaja voi käyttää Trainer-Roadin, Sufferfestin, Zwifin ym. vastaavaa ohjelmistoa suorituksen aikana

Näyttölaitteen tulee näyttää hetkellinen teho sekä tallentaa keskimääräinen teho ja suoritus aika.

### Tehomittauksen kalibrointi

Jos tehomittauksessa on toimintona mittalaitteen kalibrointi, tulee laite kalibroida ennen kilpailua järjestäjän valvonnassa.

### Sähkönsyöttö

Järjestäjä tarjoaa 240 V sähkönsyötön kilpailijoiden harjoitusvastuksille ja siihen mahdollisesti liitetyille tietokoneille. Syöttöön saa liittää myös yhden tuulettimen.

Muiden laitteiden kiinnittäminen pistorasioihin on kielletty.

### Tuloslaskenta

Pyöräilyssä lasketaan suoritusajalta keskimääräinen teho (W) x suoritus aika (min) / kilpailijan punnituspaino (kg)

### Juoksu

Juoksu tapahtuu järjestäjän osoittamilla juoksumatoilla, joita on 5 kappaletta. Nousukulmana on kaikissa matoissa 2%. Nousukulmaa ei saa muuttaa.

Juoksumatto varataan etukäteen. Varaus tehdään järjestäjän osoittamaan listaan enintään 4 tuntia etukäteen 15 minuutin lohkoissa. Maton saa varata enintään 1 tunnin ajaksi, jonka jälkeen tulee olla vähintään 15 min tauko maton käytöstä.

Järjestäjä varaa oikeuden vaihtaa kilpailijan varaamaa tai käyttämää mattoa.

Jos mattoa ei käytetä yli 5 min ajan, järjestäjä voi perua ao. kilpailijan mattovaruksen ja antaa maton toisen kilpailijan käyttöön.

Jos kaikki matot on varattu, matot on varattu.

### Tuloslaskenta

Juoksussa lasketaan edettyä matkaa metreinä (d). Tulos tallennetaan järjestäjän osoittamaan kilpailijakohdaiseen tuloskirjanpitoon jokaisen juoksusuorituksen jälkeen.

### Aikataulu

Tapahtumapaikalle pääsee lauantaina kello 10:00. Kello 10:30 on kaikille kilpailijoille pakollinen punnitus. Punnituksessa asuna tulee olla kilpailussa käytettävä uima-asu. Kilpailijapuhuttelu järjestetään kello 11:00. Kaikkien kilpailijoiden sekä jokaiselta vähintään yhden huoltajan tulee olla puhuttelussa paikalla.

v1.0.0

Kilpailu alkaa 12.1.2019 kello 12:00, jolloin jokaisen kilpailijan tulee aloittaa kilpailusuoritus pyöräilemällä vähintään 30 minuuttia. Näin saadaan tapahtumaan reipas yhteinen alku!

Kilpailu päättyy su 13.1.2019 kello 12:00, jolloin jokaisen kilpailijan tulee päättää kilpailusuoritus. Viimeisen 30 minuutin aikana uinti ei ole sallittua. Kaikkia kilpailijoita pyydetään päättämään tapahtuma joko juoksemalla, pyöräilemällä tai olemalla vähintään paikalla uimahallin aulatilassa kannustamassa väsyneitä urheilijoita viimeisten minuuttien aikana.

Tapahtuma-alueelta tulee poistua sunnuntaina viimeistään kello 14:00.

## Suorituskirjanpito

Jokaisella kilpailijalla on oltava vähintään 1,5 huoltajaa. Yhden huoltajan (1) pitää olla kilpailijalle yksinomaan nimetty. Toisen huoltajan (0,5) saa jakaa toisen nimetyn kilpailijan kanssa. Järjestäjä suosittelee kuitenkin vähintään kahden oman huoltajan käyttöä.

Huoltajien vastuulla on kilpailijan huollon lisäksi kilpailijan kierros- / tuloslaskenta. Järjestäjällä on milloin tahansa oikeus tarkastaa pidetty kirjanpito.

Järjestäjä antaa tapahtuman alussa huoltajille käyttöön kirjanpitoon tarkoitetut paperiset lomakkeet.

Huoltajien tulee tuoda kirjanpidon kopio tunnin välein järjestäjän tulospalveluun kokonaistilaston muodostamista varten.

## Kokonaistulos

Kokonaistulos lasketaan kolmen osalajin suoritusten perusteella siten, että jokaisessa lajissa paras suoritus saa 100 pistettä. Muut lajikohtaiset suoritukset saavat tähän suhteutetun pistemäärän. Kokonaistulos on näiden pistemäärien summa. Kts. esimerkki.

Kilpailija	Uinti (m)	Pistemäärä	Pyörä (W x min/kg)	Pistemäärä	Juoksu (m)	Pistemäärä	Pistesumma	Loppusijoitus
A	11 000 m	11000 / 15000 x 100 = 73	4500	45000 / 5000 x 100 = 90	52 000 m	52000 / 120 000 x 100 = 43	206	<b>4</b>
B	12 000 m	12000 / 15000 x 100 = 80	3000	3000 / 5000 x 100 = 60	120 000 m	100	240	<b>1</b>
C	9 000 m	9000 / 15000 x 100 = 60	5000	100	85 000 m	85000 / 120 000 x 100 = 71	231	<b>2</b>
D	15 000 m	100	2000	2000 / 5000 x 100 = 40	84 000 m	84000 / 120 000 x 100 = 70	210	<b>3</b>

Jos kahdella tai useammalla kilpailijalla pisteiden summa on sama, keskinäisen sijoituksen ratkaisee pistemäärä seuraavassa järjestyksessä:

1. uinnissa, jos sijoitus on edelleen sama niin
2. pyöräilyssä, jos sijoitus on edelleen sama niin
3. juoksussa

Jos sijoitus on edelleen sama, loppusijoituksen ratkaisee kilpailijan paino siten, että painavampi kilpailija voittaa. Jos tämäkin on sama, keskinäinen sijoitus arvotaan.

## **Kulku ja sisäänpääsy halliin**

Huoltajilla on vapaa kulkuoikeus uimahalliin tapahtuman ajan. Kilpailijalla on myös vapaa kulkuoikeus, mutta kilpailija ei saa poistua uimahallin tiloista ilman järjestäjän lupaa. Luvattomasta poistumisesta voi sanktiona olla hylkäys.

## **Lepo**

Kilpailija saa levätä haluamanaan aikana. Järjestäjä osoittaa tätä varten hiljaisen tilan, jossa on himmennetty valaistus. Tässä tilassa äänekäs puhuminen ja muiden kilpailijoiden häiritseminen on kielletty.

Jos arvelet tarvitsevasi makuualustaa ja makuupussia, ota mukaan omasi.

Lepääminen ei ole pakollista.

## **WC ja suihkutilat**

Kilpailijoilla on mahdollisuus käyttää uimahallin WC- ja suihkutiloja järjestäjän ohjeiden mukaisesti.

## **Hygienia, roskaaminen ja oksentaminen**

Vatsaongelmat kuuluvat ultratapahtumiin. Jos joudut oksentamaan, niin pyydämme sinua käyttämään WC:tä tai roskakoreja. Kilpailija vastaa tarvittaessa siivouksesta.

Jokainen huolehtii itse siitä, että tilat pysyvät siisteinä ja asiallisessa kunnossa. Roskat laitetaan roskakoreihin jne.

Hallin sisätiloissa on käytettävä sisäjalkineita. Allas- ja märkätiloihin saa mennä vain paljain jaloin tai allasjalkineissa.

Muutoin noudatetaan uimahallin normaaleja järjestyssääntöjä.

## Huolto

Jokaisella kilpailijalla ja huoltajilla on oltava oma koko tapahtuman kattava ruoka- ja juomahuolto. Järjestäjä tarjoaa tämän lisäksi kilpailijahuoltoja seuraavasti.

Ajankohta	Syötävä	Juotava
Lähtö + 6 tuntia	Valkoinen pasta tomaattikastikkeella Keitetty kananmuna Puuro Metvursti Suolakurkku Banaani	Coca-cola Mehukeitto Tuoremehu Kahvi Vesi
+ 12 tuntia	Valkoinen pasta tomaattikastikkeella Keitetty kananmuna Puuro Metvursti Suolakurkku Banaani	Coca-cola Mehukeitto Tuoremehu Kahvi Vesi
+ 18 tuntia	Valkoinen pasta tomaattikastikkeella Keitetty kananmuna Puuro Metvursti Suolakurkku Banaani	Coca-cola Mehukeitto Tuoremehu Kahvi Vesi

## Jääkaapit

Järjestäjä ei osoita kilpailijoiden käyttöön kylmä- tai viileäsäilytystiloja.

## Erikoisruokavaliot

Jos kilpailijalla on erikoisruokavalio, vastaa hän itse ruoka- ja juomahuollostaan.

## Varusteiden kuivatus

Järjestäjä osoittaa tilan, johon kilpailija saa tuoda yhden normaalin kuivatustelineen varusteiden kuivattamista varten.

## Tavaroiden säilytys

Kilpailijoille osoitetaan käyttöön kaksi ryhmäpukuhuonetta, yksi naisille ja yksi miehille. Kilpailija vastaa itse varusteidensa valvonnasta.

## Huoltajien huolto

Tapahtumapaikalla on uimahallin kahvio, joka on käytettävissä laadukkaine lounainen aukioloaikojensa puitteissa.

## Omat mikroaaltouunit, kahvinkeittimet jne.

Kilpailija saa tuoda oman kahvinkeittimen ja mikroaaltouunin halutessaan. Järjestäjä osoittaa näille paikan.

## Doping

Tapahtumassa noudatetaan Suomen Urheilun Eettisen Keskus (SUEK) antidopingohjeita. Erikseen tapahtumassa on kielletty tulehduskipulääkkeiden käyttö suorituksen aikana. Tällä estetään kilpailijan maksan ja munuaisten turha rasittaminen.

## Lääkintä

Tapahtumassa on järjestäjän puolesta lääkintähenkilöstöä. Kilpailun johtajalla on lääkintähenkilöstöä konsultoituaan valta keskeyttää kenen tahansa kilpailijan suoritus lääketieteellisistä syistä. Tästä päätöksestä ei voi valittaa.

Kilpailijoita pyydetään antamaan järjestäjälle suljetussa kirjekuoressa kirjallinen terveys selvitys, josta ilmenevät lääkitykset, perussairaudet sekä mahdolliset lääkeallergiat. Tietoja käytetään vain tarvittaessa ja tiedot hävitetään turvallisesti tapahtuman jälkeen.

## Sanktiot

Näiden sääntöjen tai muiden kilpailujärjestäjän antamien ohjeiden noudattamatta jättäminen tahi rikkomisen voi johtaa sanktioihin. Näitä voivat olla

- suullinen huomautus
- suullinen varoitus
- kilpailusuorituksen keskeyttäminen määrätiksi ajaksi
- osatuloksen hylkääminen
- kilpailusuorituksen hylkääminen, jolloin kilpailija poistetaan kilpailusta välittömästi

Protesteja voidaan jättää kilpailun johtajalle, joka käsittelee ne oman harkintansa mukaan. Kilpailun johtajan päätöksestä ei voi valittaa. Valitan.

## Kilpailun johto ja toimihenkilöt

Toimihenkilöt käyttävät tapahtuman toteuttamiseksi innostustaan ja omaa aikaansa. Kiitos kaikille teille, jotka mahdollistatte tämän tapahtuman!

Kilpailun johtaja ja pääorganisaattori on Pasi Raatikainen, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 043 82 43698.

## Löytötavarat

Järjestäjä ottaa vastaan mahdolliset löydetyt esineet ja luovuttaa ne kilpailijalle tapahtuman aikana. Hake-mattomat löytötavarat luovutetaan UH Vuosaaren löytötavaroihin.

v1.0.0

11.4.2018

## Vakuutusturva

Jokainen vastaa itse omasta vakuutusturvastaan.

## Kuvan ja äänen käyttö

Tapahtumaan osallistuva luovuttaa tapahtumajärjestäjälle oikeuden käyttää tapahtumassa tallennettua kuvaa, ääntä jne. omassa sisäisessä ja ulkoisessa viestinnässään.

Kuvaamisen osalta hallissa noudatetaan muutoin UH Vuosaaren järjestyssääntöjä. Lisätietoja saa kilpailun johtajalta.

## Reilu peli ja pöljä käytös

Reilu peli ja siihen liittyvä pöljä käytös on sallittua, suositeltavaa ja kannustettavaa.

## Muutokset

Kilpailun järjestäjä varaa oikeuden muuttaa sääntöjä tai tapahtuman kulkua. Parhaamme yritämme, jotta tapahtuma olisi mielenkiintoinen, hassu ja turvallinen.

## Mukana touhussa

**urheiluhallit.fi**

**VIRKISTÄVÄN MUKAVA.**

**EsTri**