



Võistleja Juhend

2022

LOODUSLIK
MINERAALVESI

VÄRSKA

MINERAAL

NEW

NON-CARBONATED
VÄRSKA MINERAAL
IS GREAT
FOR SPORTS.

UUS

GAASITA
VÄRSKA MINERAAL
SOBIB HÄSTI
SPORTIMISEL.

IRONMAN[®]
TALLINN
ESTONIA

AMETLIK JOOGIPARTNER
OFFICIAL BEVERAGE PARTNER

Tere tulemast!

Tere tulemast IRONMAN Eesti sündmustele!

Taaskord on jõudnud kätte augustikuu esimene nädalavahetus, mil tuhanded triatleedid viivad ellu oma sportlikud unistused. Meil on au olla teile sel teekonnal toeks ning loodame, et tänavune võistlusemotsioon ei unune teil iial. Viimased aastad on olnud väljakutsuvad nii meie sportlastele kui ka korraldajatele. Covid viirus ei ole veel kuskile kadunud, kuid tänu möödunud aastate kogemustele saame korraldada ürituse, kus sportlased saavad taas omavahel vabalt suhelda ja tunda seda tõelist IRONMAN festivali hõngu, kuid samas teha seda võimalikult turvaliselt ja ohutult.

Loodame siiralt, et saate oma parima IRONMAN kogemuse ja ei unusta eales seda hetke, mil ületasite IRONMAN Tallinna või IRONMAN 70.3 Tallinna finišijoone. Võtke sõbrad ja pere kaasa ning nautige igat hetke sellest nädalavahetusest. Päevad täis emotsiooni ja eneseületust.

Palju edu teile kõigile!

Ain-Alar Juhanson

IRONMAN Estonia

Peakorraldaja



Table of contents

Tere tulemast!	3
Turvaline võistlus koroonatähtsustes	6
All World Athletes	6
Triatloniklubi võistlus	6
Ajakava	8
Võistluskeskused	11
Harku võistluskeskus	12
Parkimine Noblessneris ja Lennusadamal	13
Vahetusalasel ja stardialasel jõudmine	13
Stardimaterjalide väljastamine	16
IRONMAN EXPO	17
Võistlusnädala treeningud	18
Võistluse infotunnid	18
Rattavarustuse äratoomine	19
Varustuse kontroll võistluspäeval	21
Võistluse start	22
Ujumisrada	25
1. vahetusala (T1)	26
2. vahetusala (T2)	27
Võistkondade vahetusala	27
Ratta ja varustuse äraviimine	29
Rattarada	29
Rattaraja täpne kirjeldus	31
Rattaabi ja meditsiiniline abi	32
SAG-buss	32
Rattaraja reeglid	32
Rattaraja teeninduspunktid	34
Jooksurada	36
Jooksuraja täpne kirjeldus	37
Jooksuraja reeglid	38
Jooksuraja meditsiiniline abi	38
Jooksuraja joogipunktid	39
FINIŠ ja võistlusjärgne ala	40
Auhinnatseremoonia ja IRONMANi maailmameistrivõistlusele kohtade jagamine	41
Ajavõtt	42
Ajalimiidid	42
Reeglid	43
Kokkuvõtte reeglitest	43
Dopinguvastane võitlus	45
Meditsiiniline info	45
Kaotatud ja leitud asjad	45
Sponsorid	46

*Taasta jõuvarusid
isotoonilise alkoholivaba
nisuõllega*



ISOTONIC NON-ALCOHOLIC
WHEAT BEER HELPS ATHLETES
RECOVER QUICKLY

Planeeri oma võistlusnädal

Palume igal võistlejal valida endale materjalidele järele tulemise aeg (hommik või õhtu) ning registreerida end bussidele ratta ära viimiseks esimesse vahetusalasse ning võistluspäeva hommikul starti. Täpsem info ja ligipääs broneerimislehele saadeti uudiskirjas juuli keskel.

All World Athletes

Kõik 2022. aasta All World Athletes (iga vanuseklassi parimatest 10%) eelised:

- Eelisjärjekorras teenindus võistlusmaterjalide kättesaamiseks
- All World Athlete logo võistlusnumbril
- Spetsiaalne All World Athlete ujumismüts
- Väiksed stardinumbrid
- Rattakoht vahetusala alguses
- 15% soodustus VIP pakatile

Triatloniklubi võistlus

- Triatloniklubi nimi võistlusnumbril
 - Triatloniklubi poodium – võistle oma klubi eest!
- Iga klubi viie parima individuaalse vanuseklassi sportlase tulemused liidetakse kokku, et saada klubi koondtulemus. Kolm esimest klubi, kes saavutavad kõrgeima tulemuse, võidavad ihaldatud Triclub Podium Trophy!

Turvaline võistlus koroona tingimustes

OLULINE: COVID-19 tõttu on rangelt soovitatav mitte siseneda võistluskeskusesse, kui sa ei tunne end hästi.



Desifitseeri käsi iga kord, kui võistluskeskusesse sisened või väljud. Kätedesinfitseerijad on saadaval sisse- ja väljapääsu juures.





I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM



Ajakava

Kolmapäev, 3. august 2022

Algus	Lõpp	Sündmus	Asukoht
10:00	20:00	IRONMANi Expo	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	20:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	20:00	IRONMAN Tallinna stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	20:00	IRONMAN 70.3 Tallinna stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas

Neljapäev, 4. august 2022

Algus	Lõpp	Sündmus	Asukoht
10:00	20:00	IRONMANi Expo	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	21:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	20:00	IRONMAN Tallinna stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	20:00	IRONMAN 70.3 Tallinna stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas
17:00	17:45	IRONMAN Tallinna e-infotund inglise keeles	IRONMAN Estonia YouTube'i kanal
18:00	18:45	IRONMAN Tallinna e-infotund eesti keeles	IRONMAN Estonia YouTube'i kanal
18:00	19:45	Seve Ehituse heategevusjooks SmileRun registreerimine	IRONMAN Village Lennusadamas
20:00		Seve Ehituse heategevusjooks SmileRun	IRONMAN Village Lennusadamas

Reede, 5. august 2022

Algus	Lõpp	Sündmus	Asukoht
10:00	20:00	IRONMANi Expo	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	20:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	18:00	IRONMAN Tallinna stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	20:00	IRONMAN 70.3 Tallinna stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas
13:00	20:00	IRONMAN Tallinna 1. vahetusala on avatud ratta- ja jooksuvarustuse ära toomiseks	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
13:00	20:00	Rattaabi 1. vahetusalas	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
13:00	20:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
16:00		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksude stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas
17:00	17:45	IRONMAN 70.3 Tallinna e-infotund inglise keeles	IRONMAN Estonia YouTube'i kanal
18:00	18:45	IRONMAN 70.3 Tallinna e-infotund eesti keeles	IRONMAN Estonia YouTube'i kanal
18:00		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, I start, U16 poisid ja tüdrukud	IRONMAN Village Lennusadamas
18:10		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, II start, U14 poisid ja tüdrukud	IRONMAN Village Lennusadamas
18:20		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, III start, U12 poisid	IRONMAN Village Lennusadamas
18:30		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, IV start, U12 tüdrukud	IRONMAN Village Lennusadamas
18:40		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, V start, U10 poisid	IRONMAN Village Lennusadamas
18:50		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, VI start, U10 tüdrukud	IRONMAN Village Lennusadamas
19:00		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, VII start, 2015-2016 sündinud (ajavõtuta)	IRONMAN Village Lennusadamas
19:10		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, VIII start, 2017-2018 sündinud (ajavõtuta)	IRONMAN Village Lennusadamas
19:20		Mamma IRONKIDS Tallinna lastejooksud, IX start, 2019 ja nooremad (ajavõtuta)	IRONMAN Village Lennusadamas
19:30		Mamma IRONKIDS Tallinna autasustamine (1.-6. start)	IRONMAN Village Lennusadamas

Laupäev, 6. august 2022

Algus	Löpp	Sündmus	Asukoht
05:00	06:15	IRONMAN Tallinna võistlejad saavad 1. vahetusalas varustust kontrollida	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
05:00	09:30	Rattaabi 1. vahetusalas	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
05:00	09:30	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
06:30		IRONMAN Tallinna start	Harku järve rand
10:00	21:00	IRONMANi Expo	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	18:00	IRONMAN 70.3 Tallinna stardimaterjalide väljastamine	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	00:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	IRONMAN Village Lennusadamas
14:00		Koostööpartnerite tänamine	Lennusadam
14:00	20:00	IRONMAN 70.3 Tallinna 1. vahetusala on avatud ratta- ja jooksuvarustuse ära toomiseks	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
14:00	20:00	Rattaabi 1. vahetusalas	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
14:00	20:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
14:30		IRONMAN Tallinna esimene lõpetaja	Lennusadam
17:30	00:30	IRONMAN Tallinna 2. vahetusala on avatud ratta äraviimiseks (kohustuslik, hiljem (pühapäeval) pole võimalik rattale järele tulla)	Teine vahetusala Lennusadama kõrval

Pühapäev, 7. august 2022

Algus	Löpp	Sündmus	Asukoht
08:30	09:45	IRONMAN 70.3 Tallinna võistlejad saavad 1. vahetusalas varustust kontrollida	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
08:30	09:45	Rattaabi	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
08:30	12:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
10:00	19:00	IRONMANi Expo	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00	21:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	IRONMAN Village Lennusadamas
10:00		IRONMAN 70.3 Tallinna start	Harku järve rand
10:00		IRONMAN Tallinna autasustamine ja maailma meistrivõistluste pääsmete lunastamine	Lennusadam
13:40		IRONMAN 70.3 Tallinna esimene lõpetaja	Lennusadam
16:00	19:30	IRONMAN 70.3 Tallinna 2. vahetusala on avatud ratta äraviimiseks (kohustuslik, hiljem (esmaspäeval) pole võimalik rattale järele tulla)	Teine vahetusala Lennusadama kõrval
19:15		Poolpika triatloni Eesti meistrivõistluste autasustamine	Lennusadam
19:30		IRONMAN 70.3 Tallinna autasustamine ja maailma meistrivõistluste pääsmete lunastamine	Lennusadam

The official car partner of Ironman Estonia is **Mobire Eesti**, which offers full-service and short-term rental

► **Full-service rental** is a convenient and time-saving alternative to leasing for private clients, small businesses and business customers

Benefits of Mobire's full-service rental:

- Initial rental payment starting from 0 €
- Contract fee 0 €
- All costs included in one fixed monthly charge
- Rental period is 12-60 months
- Two service plans - Standard and Premium
- A replacement car for any situation
- Flexible return policy

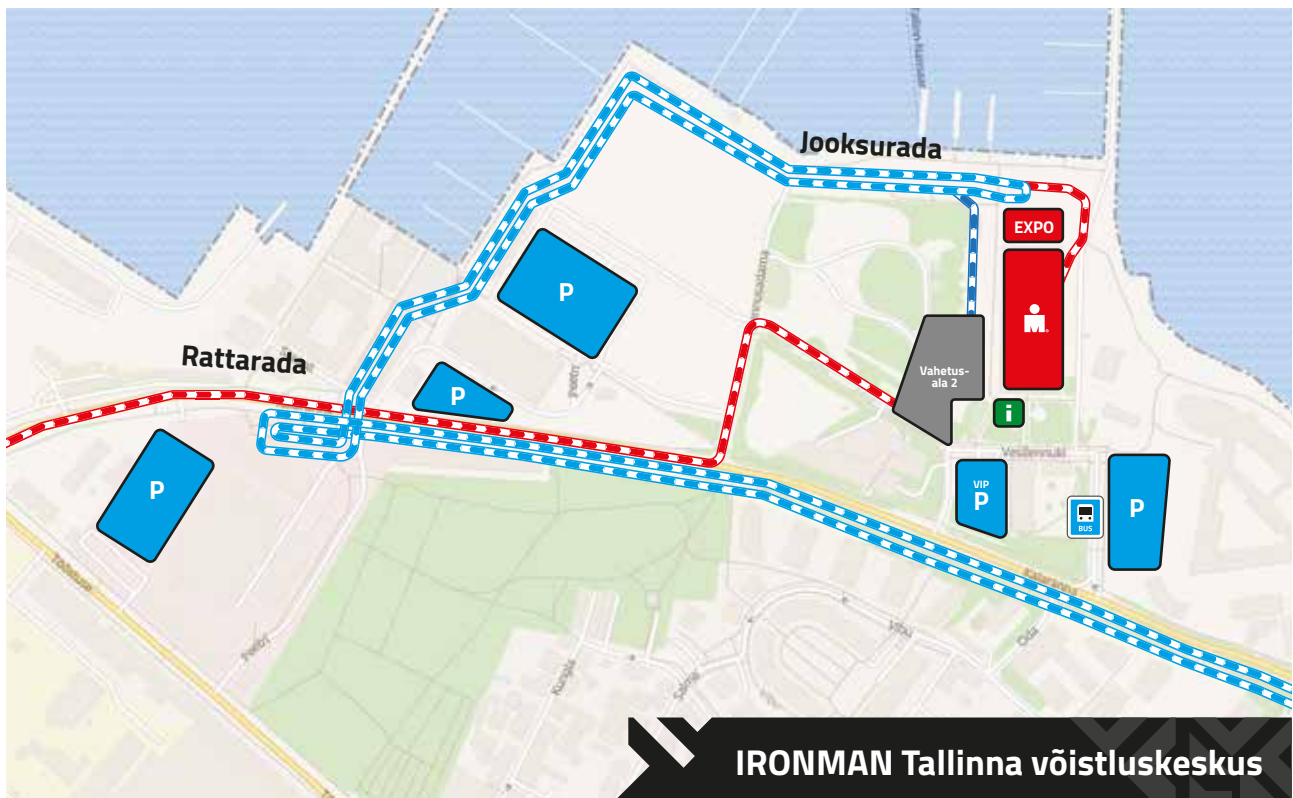
► **The short-term rental** period is from 1 day to 12 months

If you need a car during the competition period, write directly to rent@mobire.ee

You can find more information about
Mobire services at www.mobire.ee/en



Võistluskeskused



IRONMAN Tallinna võistluskeskus

Lennusadam, Vesilennuki 6

IRONMAN Tallinna võistluskeskus ja teine vahetusala asuvad sel aastal Lennusadamas ja selle vahetus läheduses.

Kas teadsite, et Lennusadamas asub üks Euroopa uhkeimatest meremuuseumitest, mis on pälvinud mitmeid tunnustusi, sealhulgas Europa Nostra Grand Prix, mis on Euroopa Liidu kõrgeim kultuuripärandiauhind? Lennusadama muuseum on meeldejäävaks elamuseks kogu perele: palju huvitavat lugemist, ümbermaailma-reis kollasel allveelaeval, mereväelase vormis pildistamine, suur akvaarium, simulaatorid ja palju muud põnevaid. Ja mis kõige parem – kõigil võistlejatel on võistlusnädalal tasuta sissepääs Lennusadama ja Paksu Margareeta muuseumisse.

Harku võistluskeskus



1. vahetusala

Sõudebaasi tee 23

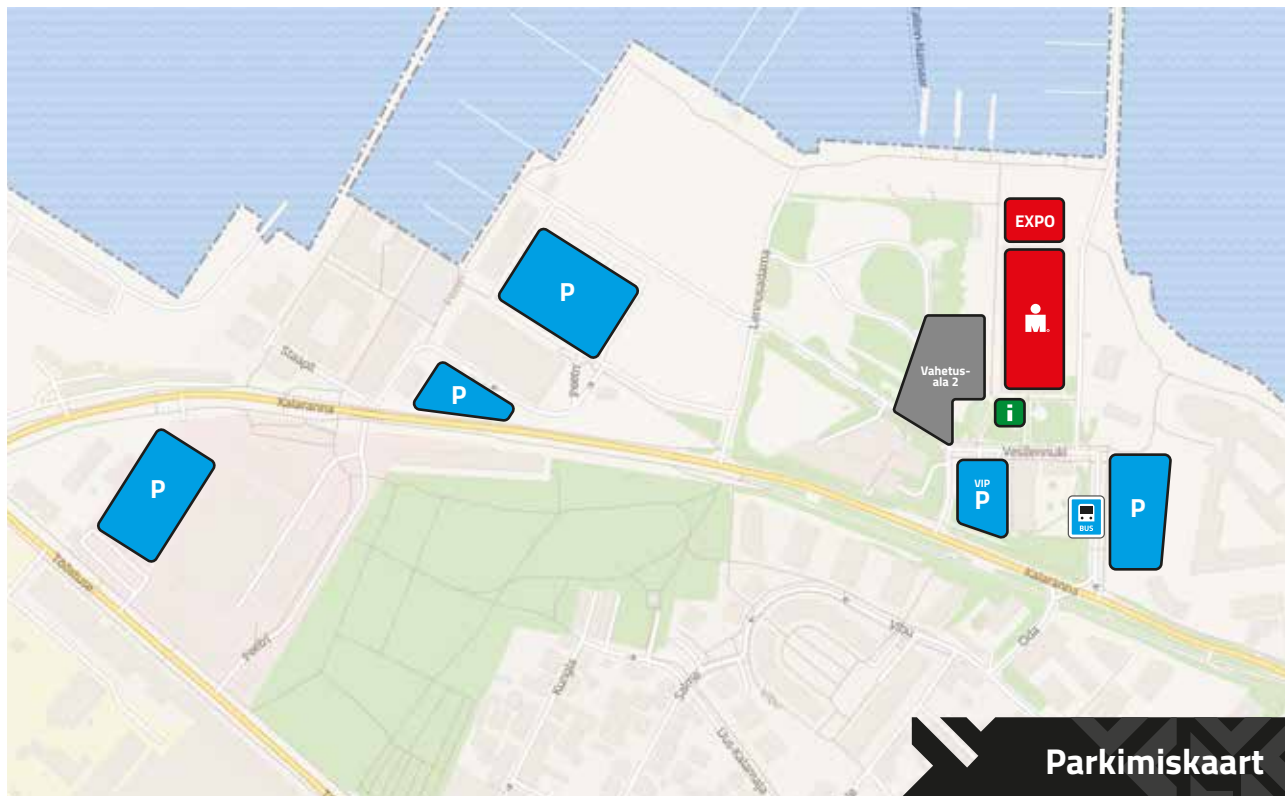
Stardiala

Harku rand, Paldiski maantee 124a

Teekond IRONMANiks saab alguse veidi vähem kui 10 kilomeetri kaugusel IRONMAN Tallinna Harku võistluskeskuses – 1. vahetusala ja stardiala asuvad Harku järve ääres. Vahetusala asub Tallinna Veemotoklubi ja Harku Sõudebaasi kõrval, seega ujuma minek on seal keelatud. Harku järves soovitate ujuda ametlikel ujumistreeningute aegadel, mille leiad altpoolt.

Parkimine Lennusadamas ja Noblessneris

Lennusadama ja Noblessneri lähedal on mitmeid avalikke parklaid, vaata allpool olevat skeemi. Võistluseelsel päeval saab kasutada ka Kalaranna tänavat, kuid see on laupäeval ja pühapäeval kuni Tööstuse tänavast kuni Lennusadama tänavani suletud.



Vahetusalasse ja stardialasse jõudmine

Soovitame kasutada ametlikku bussi, mis peatub Lennusadamas (vaata võistluskeskuse skeemi eespool), Tammsaare pargis (umbes 300 meetri kaugusel võistluste ametlikust hotellist Original Sokos Hotel Viru, vaata allpool olevat skeemi) ja Saku Suurhalli juures (vaata allpool olevat skeemi). Bussid on liiklemiseks nii võistlejatele kui ka nende kaaslastele. Võistlejad saavad busse käepaela alusel kasutada tasuta. Pealtvaatajad saavad bussisõiduks käepaela nädalavahetuseks osta võistluskeskusest Lennusadamas.

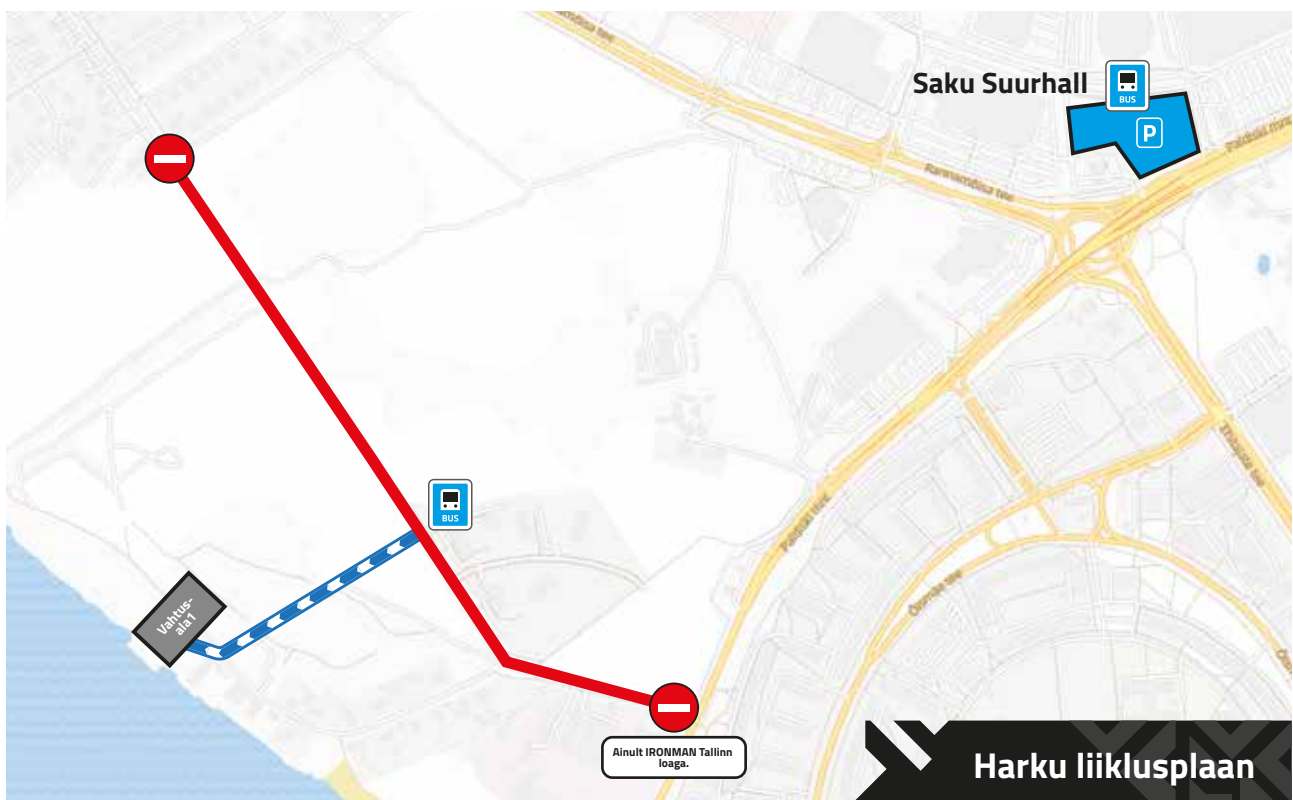


Vahetusalasse ja stardialasse jõudmine

Saku Suurhalli juures asub Harku võistluskeskuse ametlik parkla. See asub 2 kilomeetri kaugusel 1. vahetusalast, seega saad parkida oma auto sinna (tasuta parkla võistlejate jaoks) ning edasi minna jalgsi või IRONMAN Tallinna ametliku bussiga, et jõuda 1. vahetusalasse. Harku bussipeatus asub 250 meetri kaugusel 1. vahetusala sissepääsust.

Reedel on võimalik ka oma jalgrattaga sõita rattavarustuse äraviimiseks Harku vahetusalasse ning sealt sõita bussiga tagasi linna.

Kogu võistlusnädalavahetuse jooksul – alates reedestest ratta sisseregistreerimisest kuni pühapäevase IRONMAN 70.3 Tallinna stardini – on Sõudebaasi tee ja Pikaliiva tee liiklusele suletud, sealhulgas taksodele. Seega ei ole võimalik sinna ligi pääseda ega parkida. Paldiski maantee ääres on parkimine keelatud, palume kasutada tasuta busse. Allolevalt kaardilt leiate ametliku liikluskorralduse Harku järve ääres võistlusnädalavahetusel.



BORN IN THE LAB, PROVEN ON THE COURSE.

With a legacy over 50 years in the making, it's the most scientifically researched and game-tested way to replace electrolytes lost in sweat.



2022 OFFICIAL SPORTS DRINK

Stardimaterjalide väljastamine

TÄHELEPANU: Veebis Active keskkonna kaudu registreerimine kestab kuni 30.07.2022.

Kohapeal registreerimine on avatud 03.-06.08.2022.

Stardimaterjalide väljastamiseks on vajalik:

- Isikut tõendav pildiga dokument, kodakondsuse kontrolliks (aktsepteeritakse vaid passi või ID-kaarti).
- Triatloni litsents alaliidult. Kui võistlejal puudub triatloni litsents, siis tuleb osta ühepäevane litsents (10 eurot), maksta saab deebet- või krediitkaardiga

Registreeringu teostamisega Active keskkonnas nõustub võistleja vastutuslepinguga (waiver) ning kohapeal vastutuslepinguid paber kandjal ei ole.

OLULINE: Ka võistkonna ratturil peab olema triatloni litsents.



OLULINE: Stardimaterjal väljastatakse ainult võistlejale. Stardimaterjale ei väljastata kolmandale isikule, ka volitusega mitte.



Stardimaterjalidega saate:

- Ametliku IRONMAN 70.3 Tallinna seljakoti
- Sportlase käepaela – palun kandke seda võistlusnädala jooksul. See on teie pääse võistluspaikadesse. Juhul kui kaotate käepaela või see saab kahjustada, saate uue käepaela Lennusadama võistluskeskuses asuvalt sekretariaadi alt.
- Võistlusnumbri (võistkondadel on 2 võistlusnumbrit) – palun täitke võistlusnumbri tagaküljel hädaolukorra kontaktisiku andmed.
- Haaknõelad
- Ajavõtukiibi
- SINISE rattavarustuse koti
- PUNASE jooksuvarustuse koti
- VALGE vabaajariiete koti
- Ujumismütsi
- 1 numbrikleetsu kiivriks
- 1 numbrikleetsu rattale
- 3 numbrikleetsu sinisele, punasele ja valgele kotile
- 1 lisakleetsu
- Vapiano Pasta Party kutse

Võistkondade puhul peavad kõik võistkonna liikmed koos stardimaterjale välja võtma tulema. Iga võistkonnaliige saab endale isikliku käepaela. Ajavõtukiip toimib võistkondade puhul teatepulgana: ujuja annab kiibi edasi ratturile ja rattur jooksjale.

Kui sul on küsimusi võistluse korralduslike aspektide kohta, pöördu julgelt meie infopunkti. Kui soovid teha muudatusi või parandada oma andmeid, siis seda saate teha materjalide väljastamise juures.

Lisaks võid alati meile kirjutada ja esitada küsimusi elektrooniliste kanalite kaudu, meiliaadressil tallinn@ironman.com või Facebooki lehe IRONMAN Estonia (<https://www.facebook.com/IRONMANEstonia>) kaudu. Võistlusnädala jooksul saab meiega ühendust ka telefonil +372 5300 1707.

IRONMAN EXPO

Kas tahad killukese IRONMANi ka koju kaasa võtta, et taaselustada neid (mõru)magusaid mälestusi? Siis on IRONMAN EXPO kohustuslik koht, mida külastada. Lisaks ametlikule IRONMANi kaubamärgiga toodetele leiab sealt ka kasulikke teenuseid, näiteks on seal rattamehaanikud, kes võivad su ratta üle vaadata või ulatavad abikäe, et ratas kokku panna.

**IRONMAN EXPO asub Lennusadama
võistluskeskuses.**



IRONMAN EXPO on avatud:

Kolmapäeval, 3. augustil 10.00–20.00

Neljapäeval, 4. augustil 10.00–20.00

Reedel, 5. augustil 10.00–20.00

Laupäeval, 6. augustil 10.00–21.00

Pühapäeval, 7. augustil 10.00–19.00



Võistlusnädala treeningud

UJUMINE

Esmaspäevast, 1. augustist kuni neljapäevani, 4. augustini kell 12.00–15.30 Tallinna Veemotoklubis (1. vahetusala).

Harku järvel avavees treenides on kohustuslik kasutada märkepoid, et olla nähtav järvel liiklevate paatide jaoks.

Sellest ajavahemikust peab rangelt kinni pidama, sest muudel aegadel on järvel veemoto-, sõude- ja aerutamistreeningud ning ujumine on sel ajal ohtlik. Ujumistreeningud on omal vastutusel.

RATTASÕIT

Rattarada kulgeb avalikel teedel ja on avatud treeninguks igal ajal. Seal treenimine on omal vastutusel.

JOOKSMINE

Jooksurada on avalikel teedel ja avatud treeninguks, välja arvatud kohad, mis asuvad sõiduteel (Mere puiestee). Jooksurajal treenimine on omal vastutusel.

Võistluse infotunnid

IRONMAN 70.3 Tallinn võistluse infotund toimub 5. augustil IRONMAN Estonia YouTube kanali vahendusel.

<https://www.youtube.com/channel/UCUcSIR8DXanzvS4C5HFRx9A>

Soovitame kindlasti võistluse infotunnis osaleda, et vältida arusaamatusi võistluse keskel või reeglite mittetundmise tõttu diskvalifitseerimist.

Ajakava:

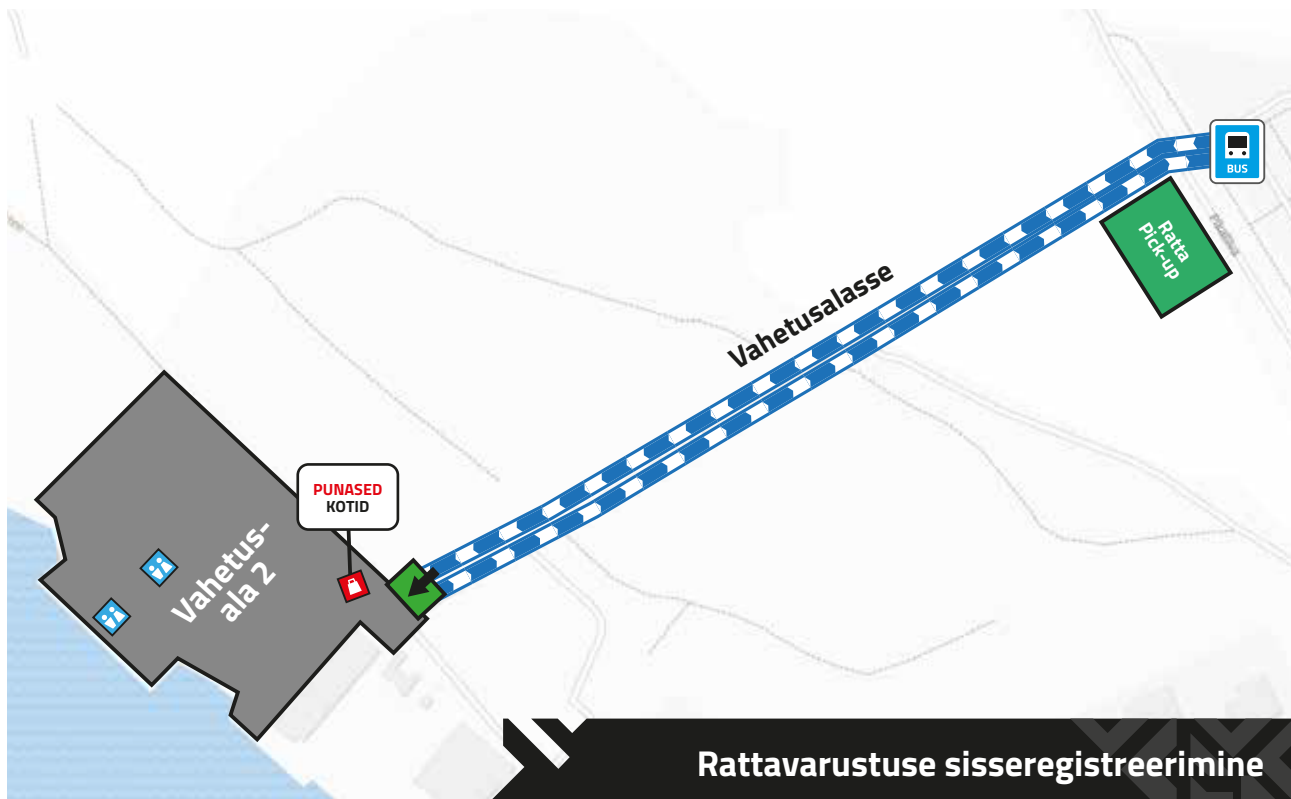
Ingliskeelne infotund 17.00

Eestikeelne infotund 18.00

Infotundide salvestised jäävad IRONMAN Estonia YouTube'i kanalile ja on vaadatavad ka hiljem.



Rattavarustuse sisseregistreerimine



IRONMAN Tallinn rattavarustuse äratoomine toimub
1. vahetusalas Harkus (Sõudebaasi tee 23)
laupäeval, 6. augustil 14.00-20.00

Ratast vahetusalasse tuues peab
kaasas olema:

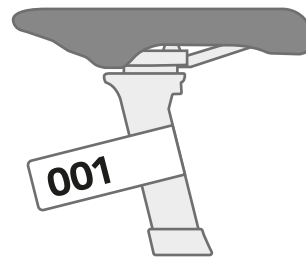
- Ratas
- Kiiver
- SININE vahetusala kott
- PUNANE vahetusalakott
- Võistlusnumber
- Käepael

Rattavarustuse sisseregistreerimine

Enne 1. vahetusalasse sisenemist peab sul olema kiiver peas ja võistlusnumber nähtaval. Vahetusalasse sisenedes kontrollitakse võistlusnumbrit, kleepse jalgrattal ja kiivril, sinist rattakotti, punast jooksukotti ja käepaela. Ilma nendeta ei saa vahetusalasse siseneda.

Vahetusalasse saavad siseneda ainult sportlased ja korraldajad.

OLULINE: rattanumber peab kogu rattasõidu alati nähtav olema.



Sinine rattakott on rattavarustuse jaoks ja punane jooksukott jooksuvarustuse jaoks. Kiiver tuleb panna rattakotti, mitte ratta peale. Ratas tuleb paigutada ettenähtud alale rattahoidikul, sinine rattakott riietumisalas ettenähtud kohta kothoidikul. Jooksukott tuleb viia punase koti kogumiskohta ja seda saab teha vahetusalasse sisenedes. Vaata skeemi peatüki lõpus.

Rattal võivad olla:

- Pedaalide külge kinnitatud rattakingad
- Geelid ja batoonid, mis on kinnitatud turvaliselt ratta külge
- Pudelid, mis on pudelihoidikutes

OLULINE: võistluspäeva hommikul ei ole võimalik varustust ära tuua ega registreeruda võistlusele.



Ratta ja kottide tähistamine ükskõik mis viisil on keelatud. Võistluse korraldajad eemaldavad sellised märgistused. IRONMAN 70.3 Tallinna võistluse ajal on kaamerad keelatud, seega peab kaamerad eemaldama enne rattavarustuse äratoomist.

Tuule tõttu on lubatud katta ainult ratta juhtraud, sadul ja pedaalid, mitte kogu ratas. Rattavarustuse äratoomisel on 1.vahetusalas ka tehniline tugi, kes aitab ratast üle kontrollida ja pisemate probleemide korral.

Vahetusalades on ööpäevaringne valve. Pärast varustuse äratoomist ei tohi rattaid, rattakotte ega jooksukotte vahetusalast ära viia. Võistlejatel on võistluspäeva hommikul juurdepääs oma rattale ja rattakotile. Jooksukotti ei saa võistluspäeva hommikul kontrollida, seega veendu, et kogu vajalik jooksuvarustus oleks sul kotis olemas laupäeval 6. augustil rattavarustuse äratoomise ajal.

Võistkonna ratturid peavad rattavarustuse ära tooma laupäeval. Võistkonna ratturid peavad kandma kiivrit ja võistlusnumber peab olema nähtaval. Võistlusnumbri kleepse rattal ja kiivrit ning käepaela kontrollitakse, kui võistkonna rattur siseneb vahetusalasse. Ilma nendeta ei saa vahetusalasse siseneda.

Kui võistkonna rattur ja ujuja on sama isik, peab ta oma rattakoti kaasa võtma 1. vahetusalasse.

Kui võistkonna rattur ja jooksja on sama isik, peab ta oma jooksukoti kaasa võtma 1. vahetusalasse.

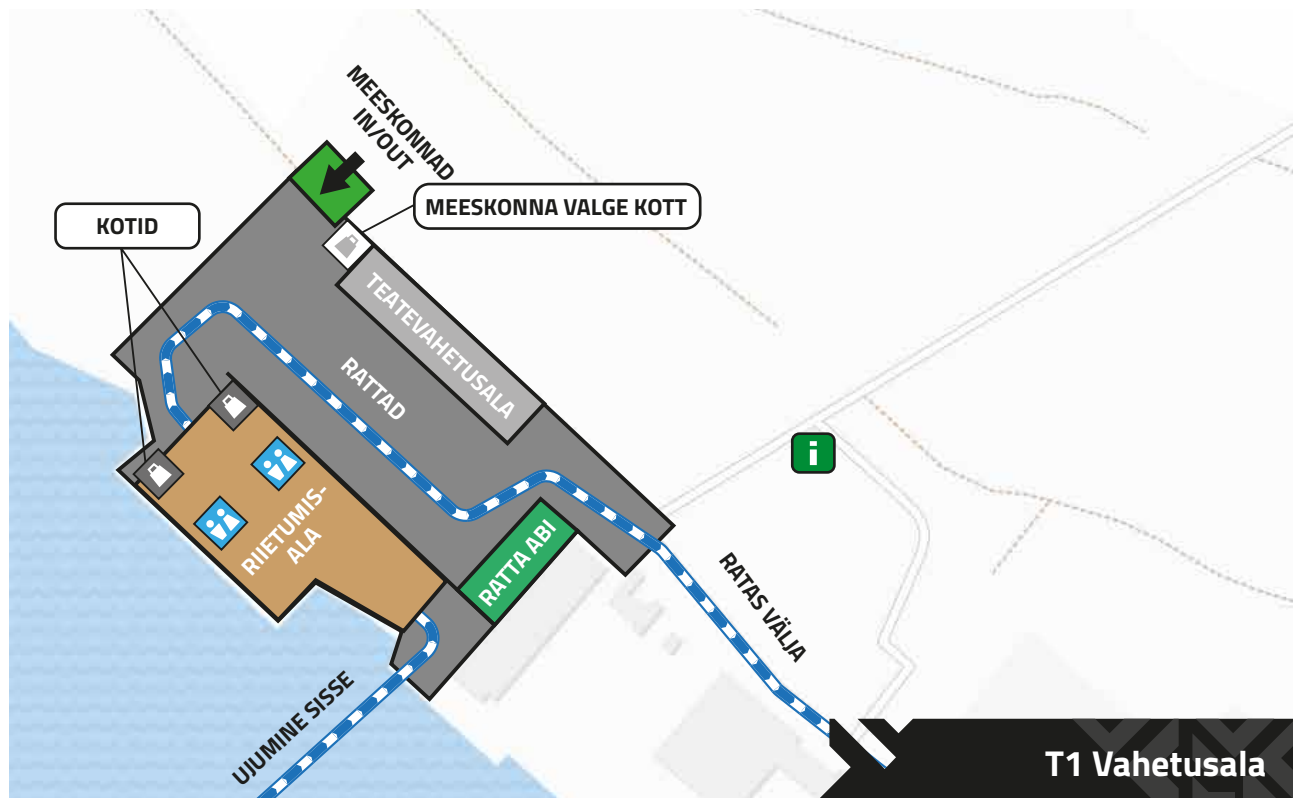
Varustuse kontroll võistluspäeval

Pühapäeval, 7. augustil kell 8.30-9.54

Võistluspäeva hommikul saab Harku järve ääres 1. vahetusalas kontrollida oma varustust – pumbata rehve, panna joogid ja toidud rattale jne. Ainult sportlased ja korraldajad saavad siseneda vahetusalasse.

Võta kindlasti kaasa ujumismüts, ajavõtukiip ja võistlusnumber. Kui oled ajavõtukiibi võistluspäeva hommikul ära kaotanud või koju unustanud, siis uue kiibi saamiseks pöördu võistluse korraldajate poole stardialal.

Võistluspäeva hommikuse varustuse kontrolli ajal on vahetusalas ka tehniline tugi, kes vajadusel aitab lihtsamate probleemide korral. Vahetusalas on kasutamiseks olemas rattapumbad. Kui võtad kaasa isikliku rattapumba, siis selle vahetusalakotti panek on keelatud. Isiklik pump tuleb anda kaaslase kätte.



Võistluse start

Pühapäev, 7. august

Vanusegruppide kaupa alates 10.00

Võistkonnad kell 10.30

Vanusegruppide võistlejatel on jooksev start kaldalt (5 sportlast iga 5 sekundi järel), stardiaja arvestus algab ajavõtumati ületamisel vahetult enne vette minekut. QR-kood skaneeritakse stardikoridori sisenemisel.

Võistkondade start on mass-start.

Stardialas saab võistleja valida endale stardipositsiooni vastavalt eeldatavale ujumisaajale:

- 25-30 minutit
- 30-35 minutit
- 35-40 minutit
- 40-50 minutit
- 50 minutit – 1 tund 10 minutit

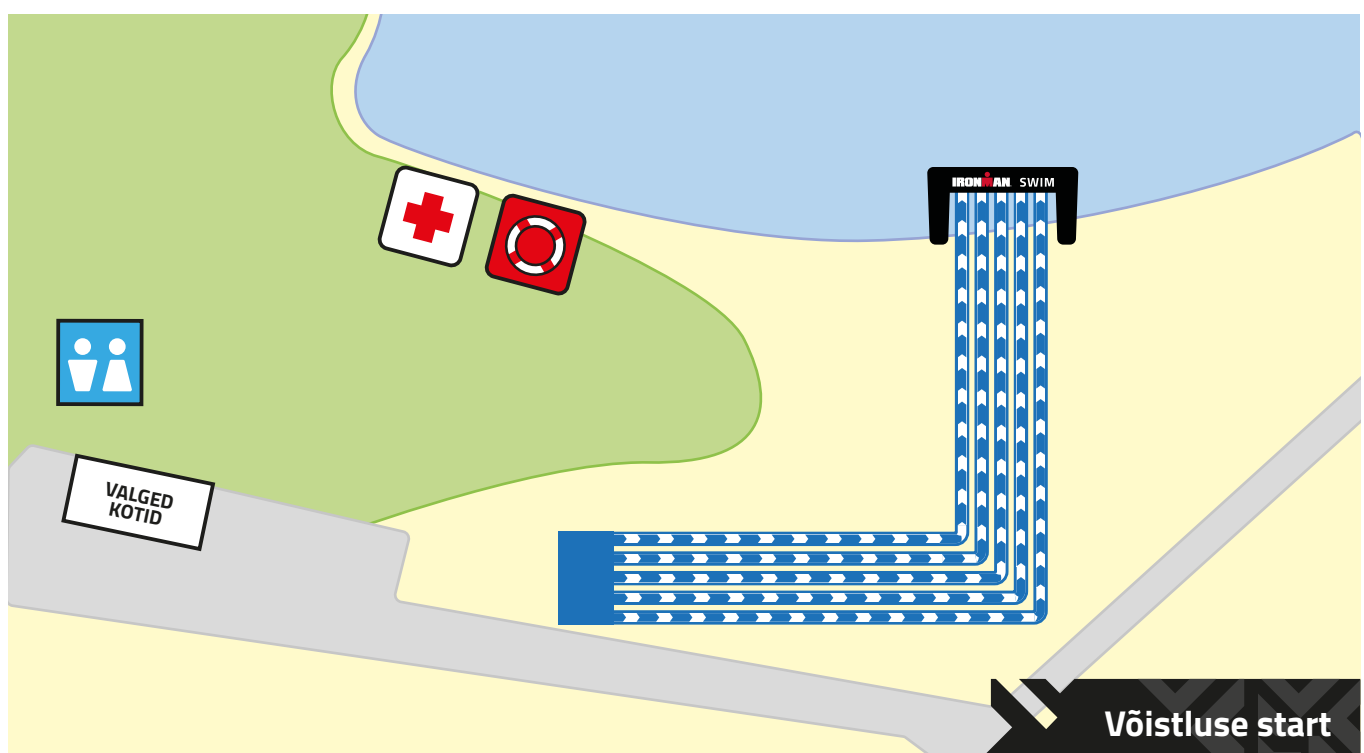
Stardialas on vabatahtlikud ja korraldajad, kes aitavad suunata võistlejad stardikoridori.

Ujumismütsi värv:

 Kuldne	AWA
 Punane	Individuaalvõistlejad
 Heleroheline	Võistkonnad

Ametlik ujumismüts peab olema nähtaval ja puhas. Ujumismütsil ei ole lubatud kleebised ega muud ise tehtud märgistused. Ametliku ujumismütsi all on lubatud kanda isiklikku ujumismütsi.

Registreerimisel saite VALGE vabaajariiete koti. VALGE vabaajariiete koti oma riietega saate jätta stardialal selleks ettenähtud kohta.





Wide selection of products from the world's best brands

**Be 1st and check the selection
from the e-shop now!**



- Free return within 90 days
- Get your order from store within 30 minutes
- Free shipping from 50€

Use discount code **IRONMAN30** and get
-30% off all apparel and footwear!

*offer is valid from full price for
a registered customer until 08.08



www.sportland.ee

Ujumisrada

Ujumine toimub Harku järves. Start antakse liivarannalt ning võistlejad ujuvad ühe 1.9 kilomeetrise ringi. Rajal on 9 poid, mis aitavad püsida rajal. 3 suurt poid on nummerdatud. Need ei näita küll täpset distantsti, kui palju on ujutud või palju on veel jäänud ujuda, aga kui tutvud eelnevalt ujumisraja kaardiga, siis aitavad need hinnata, kui palju umbkaudselt veel ujuda on jäänud.

Registreerimisel saadud ujumismütsi tuleb kanda kogu ujumise ajal. Vette minnes veendu, et ajavõtukiip oleks kindlalt kinnitatud. Kui kiip läheb ujumise ajal kaduma, saad uue kiibi vahetusosalast.

Veetemperatuur Harku järves on sel aastaajal ajal umbes 18 °C. Sellest, kas kalipso on lubatud või mitte, antakse teada 1 tund enne starti.

Kalipso ei ole lubatud, kui veetemperatuur on 24,6 °C või kõrgem. Kalipso on kohustuslik, kui veetemperatuur on 15,9 °C või madalam.

Ujumisrada suletakse 1 tund ja 10 minutit pärast võistkondade starti. Igal võistlejal ja võistkonnaliikmel on ujumisraja läbimiseks aega 1 tund ja 10 minutit. Võistlejad ja võistkonnaliikmed, kellel kulub raja läbimiseks rohkem kui 1 tund ja 10 minutit, diskvalifitseeritakse ja nad ei saa võistlust jätkata. Võistluse korraldajatel on õigus võistluselt kõrvaldada sportlased, kes ületavad ettenähtud kontrollaja.

Kui vajad abi, siis keera end selili, tõsta käsi üles ning vetelpääste tuleb appi. Ujumisrada lühendatakse või tühistatakse vastavalt temperatuurile:

Veetemperatuur	Distantis
14,0°C ja rohkem	1900 m
13,0°C – 13,9°C	1500m
12,0°C – 12,9°C	750m
11,9°C ja vähem	Tühistatud

Oluline info! Neopreenist ujumismütsid on lubatud mistahes veetemperatuuri korral. Neopreen- või muud saapad on lubatud, kui veetemperatuur on alla 18,3 kraadi. Snorklid, lestad, kindad, labad ega mis tahes ujuv varustus pole lubatud.

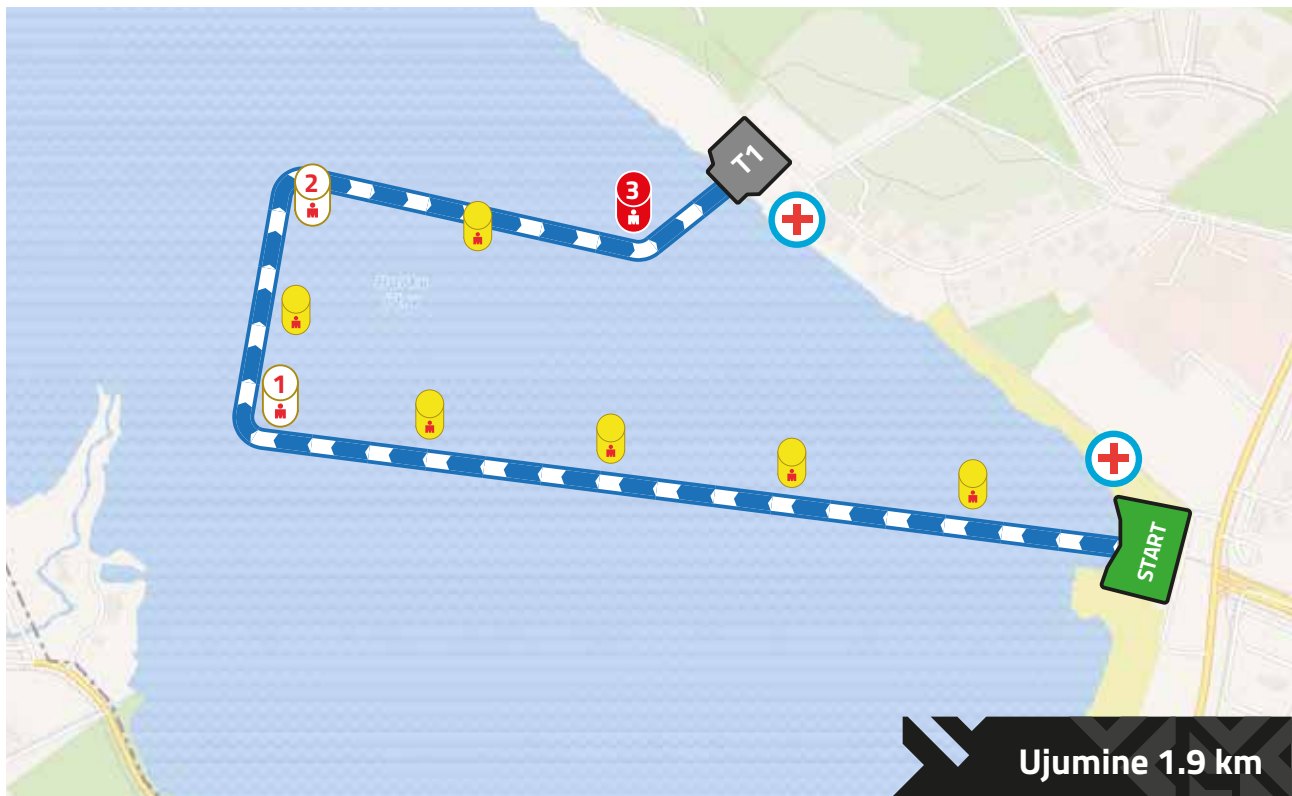


Kui kalipso on lubatud, võid kanda oma võistlusnumbrit kalipso all. Kui kalipso ei ole lubatud, ei tohi ujumisriided ulatuda üle küünarnuki ja põlve.

Ujumisvarustust (ujumisprillid, mütsid jne) ei tohi maha visata.

IRONMAN Tallinna võistlusel kehtivad IRONMAN 2022 võistlusreeglid. Rohkem infot reeglite kohta leiad veebilehelt: www.ironman.com/competition-rules

Üldised võistlusreeglid ja karistused on välja toodud peatükis "Reeglid".



1. vahetusala (T1)

Kohe peale ujumist suundud 1. vahetusalasse, kus võtad kõigepealt kotihoidikult oma sinise ratta vahetusalakoti. Edasi liigud riievahetusalale. Riievahetusalas ei tohi olla alasti ja kui plaanid vahetada kõik rõivad, siis kasuta selleks telki. Peale riie vahetamist tuleb kalipso ja muu ujumisvarustus panna sinisesse vahetusalakotti. Sinise koti äraandmiseks on ettemääratud ala kohe pärast riievahetusala, enne rataste juurde suundumist.

Rattale võib minna alles pärast rattale minekujoone ületamist, pärast rattasõitu peate ratta pealt maha tulema enne mahatulekujoont. Need jooned on tähistatud ja asuvad vahetusala väljapääsu juures. Nende joonte juures on ka kohtunikud punaste lippudega. Kiiver peab olema kogu aeg peas ja kinnitatud, kui olete rattaga kontaktis. Kui kiivrit pole, määratakse karistus.

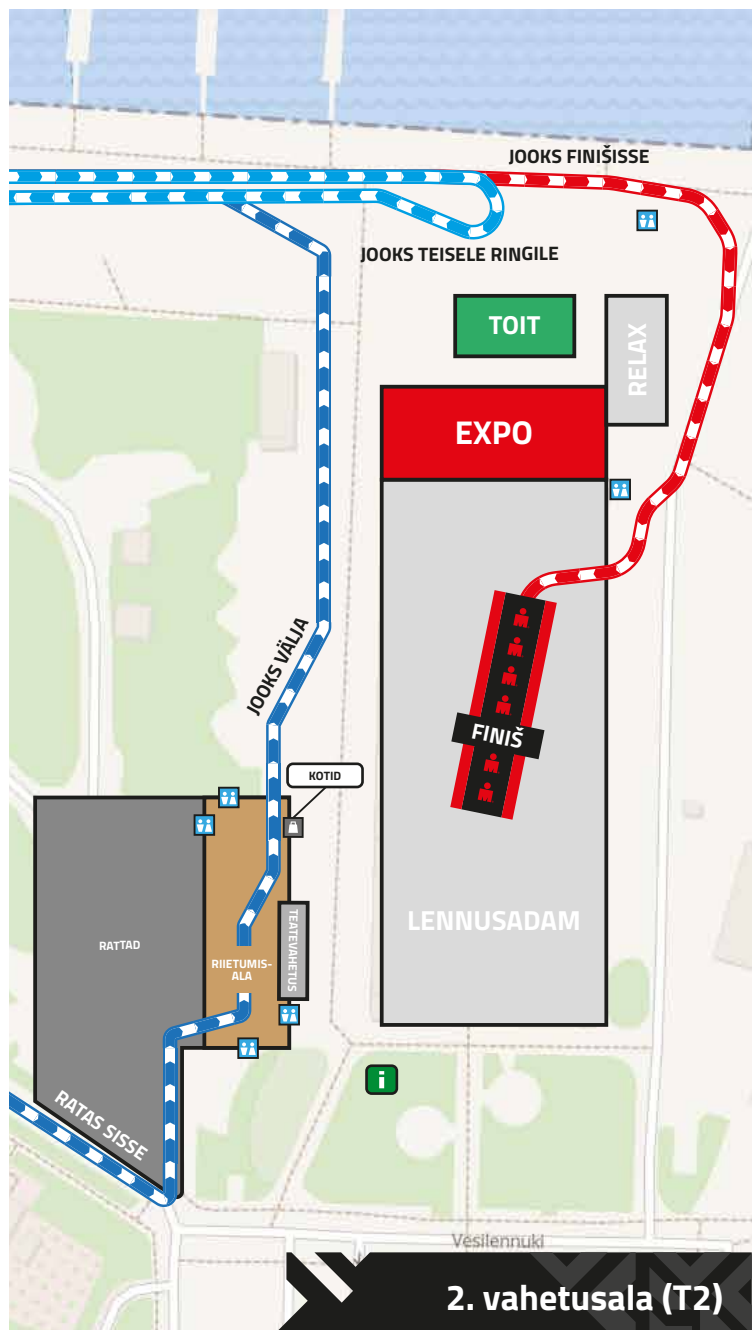
Vahetusala skeemi vaata peatükist „Varustuse kontroll võistluspäeval“.

2. vahetusala (T2)

Rattalt peab maha tulema ette mahatulekujoont. Joon on selgelt märgistatud ja asub 2. vahetusala sissepääsu ees. Mahatulekujoone juures on kohtunikud punase lipuke-sega. Penaltitelk on peale mahatulekujoont. Kui oled rattarajal saanud karistuse tuleb telgis peatuda. Karistuse kandmine on võistleja enda kohustus, penaltitelgis olevad kohtunikud sind ise sinna ei kutsu. Karistuse kandmata jätmisele 2. vahetusala penaltitelgis järgneb disklahv.

Vahetusalasse sisenedes aseta ratas esimesele vabale kohale rattaräkil ning vabatahtlikud viivad ratta seal edasi sinu rattakohale.

Pärast ratta ära panekut hoidjale, võta oma PUNANE jooksukott, suundu riitevahetuslale või telki kui soovid vahetada kogu riietuse. Rattavarustus tuleb panna PUNASESSE jooksukotti, kaasa arvatud kiiver. Rattakingad võivad jääda pedaalidele või paned PUNASESSE jooksukotti. Kui olete riiete vahetamise lõpetanud, saad jätta jooksukoti selles ettenähtud alasse (red bag drop off) kohe peale riitevahetusala. Kui oled valmis, suundu vahetusalast välja ja alusta poolmaratoni.



Võistkondade vahetusala

Võistkondadele on vahetusalased määratud ala, kus toimub võistkonnaliikmete vahetus.

Võistkonna ujuja peab kõigepealt võtma riitevahetustelgis seljast kalipso ja liikuma koos kalipsoga võistkonna vahetustsooni ratturile teate üleandmiseks. Kui võistkonna ujuja siseneb vahetustsooni ja annab üle ajavõtukiibi, võib võistkonna rattur edasi minna. Rattur peab ootama kiiver ja võistlusnumber seljal.

Kui võistkonnaliige ujub ja sõidab rattaga, siis on vahetusala läbimine nii nagu individuaalsel osalejal.

Pärast rattasõitu paneb rattur ratta räkile ja läheb vahetustsooni. Peale rattaetappi anna rattur teate edasi kiibi üleandmisega. Jooksja peab ootama võistlusnumber ette kinnitatud.

Kui võistkonnaliige sõidab nii ratast kui jookseb, siis on vahetusala läbimine nii nagu individuaalsel osalejal.

TREAT FOR IRONMAN



Mamma
Juba valmis!

Ratta ja varustuse äraviimine

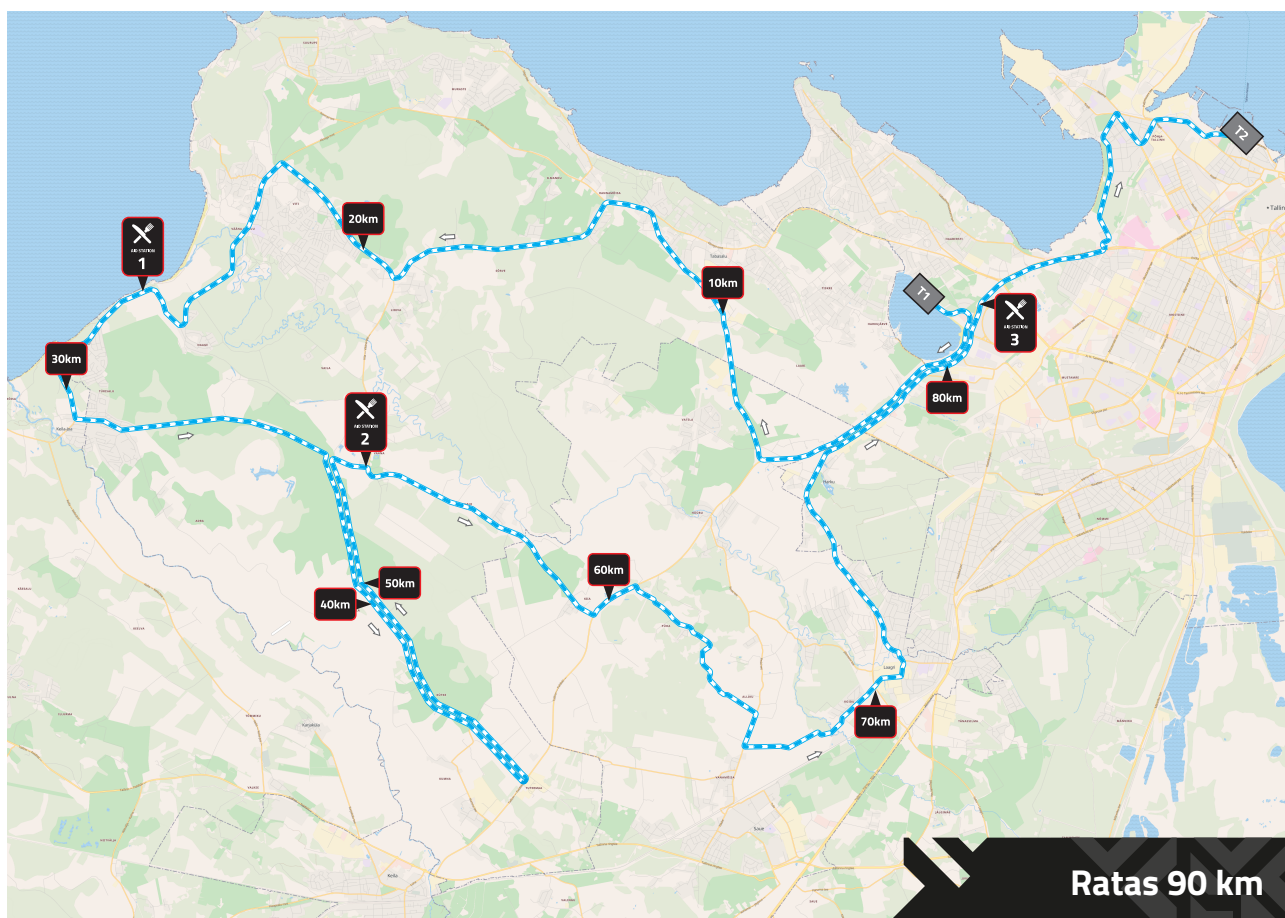
Kohustuslik ratta ja varustuse äraviimine vahetusalast toimub võistluspäeval kell 16.00–19.30 teises vahetusalas. Ratta ja varustuse kättesaamiseks peab olema sul sportlase käepael. Ratas ning muu varustust tuleb peale võistlust vahetusalast ära võtta ning kui sa ei ole oma asjadele järgi tulnud ajavahemikul 16.00–19.30, siis IRONMAN 70.3 Tallinna korraldajad ei vastuta ööseks jäänud asjade eest.

Äraviimine toimib nii nagu garderoobis. Tähendab, et peale vahetusalasse sisenemist toob vabatahtlik ära sinu kotid ning ratta, sina liigud edasi kohtuniku juurde, kes kellelt saad oma varustuse.

Katkestajad ja diskvalifitseeritud võistlejad saavad oma varustuse kätte teisest vahetusalast kell 16.00–19.30

Pärast võistluse lõppu võivad oma rattale järgi tulla 2. vahetusalasse ainult võistkondade ratturid või jooksjad.

Rattarada



Rattarada

Rattarada on ainulaadne, kuna kulgeb mööda maakohti ja läbi linna. Ühe-ringiline rattarada algab Harku järve äärest, seejärel sõidate külateedel, suundud Tallinna piirini ning lähed 2. vahetusalasse Lennusadamasse.

Rattarada on liikluseks suletud.

Võistluspäeval on kõikidel ristmikel liiklusreguleerijad. Ohtlikele lõikudele (allamäge sõit, kitsad teed jne) paigaldatakse „!!!“ märgid ning kollane ohutusteip.

OLULINE: kaasaelajatel on keelatud kasutada spreivärve, nende asemel võivad nad kasutada asfaldikriite.



Tuletame meelde, et teie vastutate oma ratta tehnilise korrasoleku eest võistluspäeval.

Palun kontrollige, et kõik mehaanilised osad on töökorras.



Rattaraja

- Välju otse Sõudebaasi tee
- Hoia paremale Pikaliiva tänavale
- Keera paremale Paldiski maanteele
- Keera paremale Harku tee
- Keera vasakule Klooga maanteele
- Keera vasakule Sõrve tee
- Keera paremale 11410'le
- Keera vasakule Klooga maanteele
- Keera vasakule Vääna tee
- Keera paremale Kumna tee
- Tee tagasipööre
- Keera paremale Vääna tee
- Keera paremale 11410'le
- Keera vasakule Paldiski maanteele
- Keera paremale Kurvi tee
- Keera paremale Allika tee
- Keera vasakule 11184'le
- Vali 2. väljasõit Hoiule
- Keera vasakule Vaele
- Vali 2. väljasõit Veskitammile
- Vali 3. väljasõit Instituudi tee
- Vali 1. väljasõit Instituudi tee
- Hoia paremale Instituudi tee
- Keera paremale Paldiski maanteele
- Keera vasakule Lahepeale
- Keera paremale Stroomi ranna parki
- Keera paremale Pelgurannale
- Keera paremale Koplile
- Keera paremale Sõlele
- Keera vasakule Sitsile
- Keera paremale Tööstusele
- Keera vasakule Kalarannale
- Keera vasakule Lennusadamale
- Lõpp Lennusadama 2. vahetusalas



Rattaabi ja meditsiiniline abi

Rajal on mehaanikud, kes aitavad sind lihtsamate probleemidega. Abi saamiseks pöördu kohtunike poole. Rajal on kolm teeninduspunkti, kus on olemas pumbad, siserehvid ja mõned tööriistad.

Võistluse ajal peab sul olema kaasas lisasiserehvid, rehvid, tööriistad jne. Teeninduspunktides toimub teenindus põhimõttel „kes ees, see mees“.

Sportlasi tohivad abistada ainult ametlikud rattamehaanikud.

Kui vajad rattarajal meditsiinilist abi, siis aitavad sind mootorratastel liikuvad meditsiinitöötajad. Pöördu kohtunike poole kui vajad meditsiinilist abi.

SAG-buss

Rattarajal on SAG-bussid, mis võtavad sinu ja su ratta peale, kui oled võistluse katkestanud. Pöördu rajal olevate kohtunike poole abi saamiseks. Kui sa ei lõpeta rattasõitu ettenähtud aja jooksul, siis SAG-buss võtab sind peale ükskõik kus sa rajal olete.

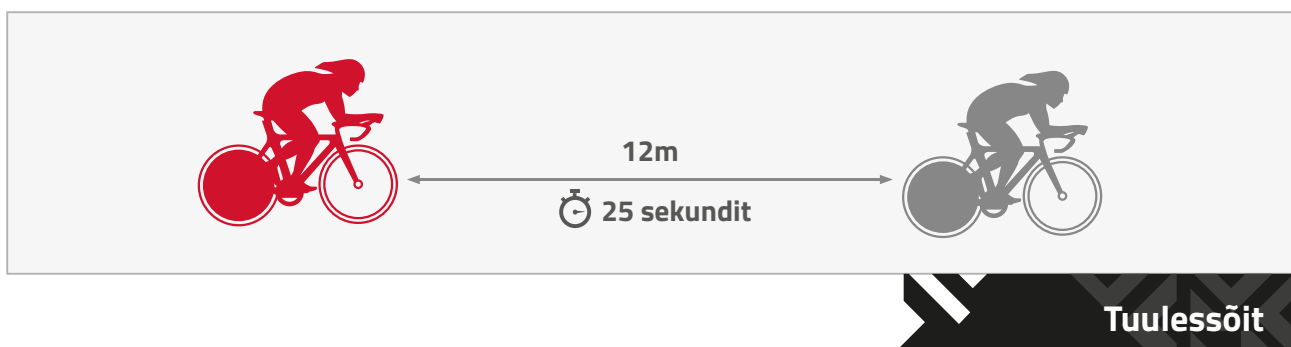
Rattaraja reeglid

Rattasõidu ajal peab olema su võistlusnumber alati nähtaval seljal. Palja ülakehaga sõitmine on keelatud. Numbrikleep sud rattal ja kiivril on kohustuslikud. Keskjoone ületamine on keelatud, väljaarvatud pöördepunktides.

Sa peate järgima kohtunike ja reguleerijate korraldusi ja juhiseid. Kui nende korraldusi ei järgi, võidakse sind võistlusest diskvalifitseerida.

Tuulesõit on keelatud. Kahe sportlase minimaalne vahemaa peab olema vähemalt 12 meetrit, mõõdetuna esiratta servast. Sportlane võib siseneda tuulesõidutsooni eesolevast võistlejast möödumiseks. Möödasõidu sooritamiseks on aega maksimaalselt 25 sekundit. Kui jääd tuulesõidutsooni kauemaks näidataks sulle sinist kaarti. Möödasõit loetakse sooritatuks kui sine esijooks jõuab möödutava sportlase esijooksust ettepoole. Sportlane, kellest mööda sõideti, peab möödasõitvast sportlastest viivitamatult 12 m võrra maha jääma.

Sportlane ei tohi takistada teist sportlast möödasõidul.

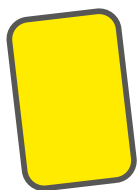


Kõrvaklappide ning nutiseadmete kasutamine rajal on keelatud. Samuti on keelatud kaamerad – sportlased, kes neid reegleid ei järgi, diskvalifitseeritakse.

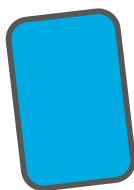
Kui satute õnnetusse, millega on seotud ka teised isikud, näiteks teised sportlased, vabatahtlikud, pealtvaatajad jne, peate jääma õnnetuskohta kuni politsei saabumiseni.

Õelge oma perekonnale, sõpradele, treenerile ja toetajatele, et nad ei tohi teid jalgratta, autoga jne saata. Sportlane, kes sellest reeglist kinni ei pea, diskvalifitseeritakse.

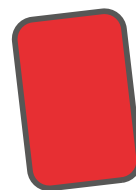
Kohtunikud määravad karistuse, kasutades allolevat karistuse määramise korda:



KOLLANE KAART
Ajaline trahv - 30 sekundit



SININE KAART
Ajaline trahv - 5 minutit



PUNANE KAART
diskvalifitseerimine

OLULINE: Rattarajal saadud karistused tuleb kanda selleks ettenähtud kohas, mis kannab nime Penalty Tent. See asub teise vahetusala (Lennusadama) sissepääsu juures. Rattarajal karistuse saanud sportlane peab ise oma karistust meeles pidama ja teise vahetusalasse jõudes Penalty Tenti minema. Penalty Tenti sisenedes ütle oma võistlusnumber ning millist penaltit kannad (kollane või sinine kaart). Kui sportlane ei kanna rattarajal saadud karistust Penalty Tentis, siis sportlane diskvalifitseeritakse.



Pudeleid ja prügi tohib maha visata selleks ettenähtud kohtades, mis on teeninduspunktides selgelt tähistatud. Visates prügi maha väljaspool teeninduspunkte, antakse teile sinine kaart (5-minutiline ajatrahv).

Teede sulgemise tõttu kehtivad järgmised piirajad:

15.30 Võistleja peab olema läbinud 78. kilomeetri Harkus

16.00 Võistleja peab olema rattadistantsi lõpetanud

Tagamaks sportlaste ohutust, tuleb ajalimiitidest kinni pidada. Kohtunikud annavad teile teada, kui te ei mahtunud limiiti.

IRONMAN Tallinna võistlusel kehtivad IRONMAN 2022 võistlusreeglid. Rohkem infot reeglite kohta leiate sellelt veebilehelt: <https://www.ironman.com/competition-rules>

Üldised võistlusreeglid ja karistused on väljatoodud peatükis "Reeglid".

Rattaraja teeninduspunktid

Rajal on kolm teeninduspunkti.

Need asuvad kohtades:

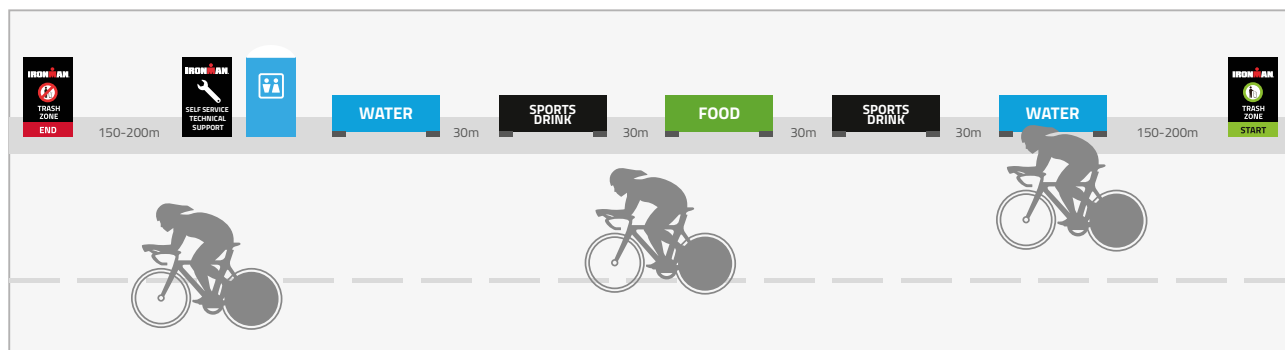
- Türisalu (ligikaudu 28. kilomeetril)
- Vääna (ligikaudu 54. kilomeetril)
- Paldiski maantee (ligikaudu 82. kilomeetril)

Teeninduspunkt	1	2	3
Vesi	X	X	X
Spordijook	X	X	X
Geelid/batoonid	X	X	X
Puuviljad (banaanid)	X	X	X

Teeninduspunktide vahelised kaugused



Minnes teeninduspunkti, mine vooluga kaasa ja ära unusta, et ka teised sportlased sinu selja taga tahavad tulla teeninduspunkti. Teeninduspunkti tulles vähenda kiirust. Vabatahtlikud jagavad teile sööke/jooke. Teeninduspunktides on laud siltidega märgistatud ja vabatahtlikud kannavad vastavaid veste. Prügi tuleb visata ära pärast “Trash Zone Start” silti ja enne “Trash Zone End” silti. Neile, kes viskavad prügi maha väljaspool neid alasid, määratakse ajaline karistus.



Meant to be together



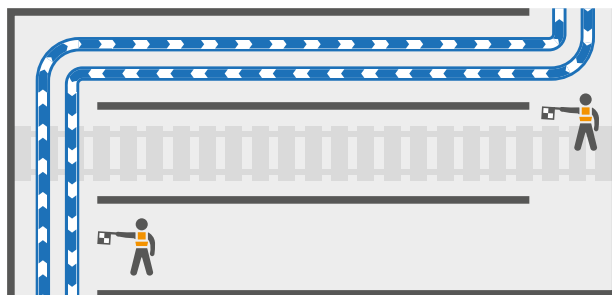
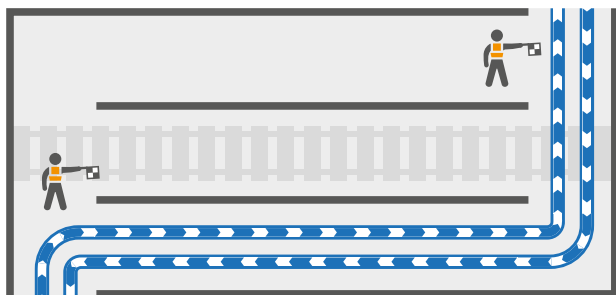
New Tartu Mill's Italian-made
pasta sauces and pasta
are meant to be together

RUN Course



Jooksmise ajal peate alati hoidma VASAKULE. Vastassuunast tulevad sportlased mööduvad teist paremalt poolt.

Igal ringil on üks trammilüüs, mida läbitakse kaks korda. Vabatahtlik juhendab sind, kas minna otse või pöörata vasakule. See lüüs on avatud alates 15.45 kuni päeva lõpuni. Vaata allpool olevat skeemi.



Jooksuraja täpne kirjeldus

- Alusta Lennusadamast
- Jätka mööda kaid Peetri tänava suunas
- Hoia paremale Krusensterni platsil
- Mine otse Staaplile
- Keera paremale üles Kalarannale
- Mine otse Rumbile
- Keera paremale Kursile
- Keera paremale Põhja puiesteele
- Keera vasakule Mere puiesteele
- Läbi trammilüüs
- Keera paremale Insenerile
- Keera vasakule Aiale
- Keera paremale Virule
- Keera vasakule Vana turule
- Hoia paremale Kuningale
- Keera paremale Kullassepale
- Keera paremale Vanaturu kaelale
- Mine otse Virule
- Keera vasakule Aiale
- Keera paremale Kanutile
- Keera vasakule Rannamäe teele
- Tee tagasipööre
- Keera paremale Kanutile
- Keera vasakule Aiale
- Keera vasakule Insenerile
- Keera vasakule Mere puiesteele
- Läbi trammilüüs
- Keera paremale Suur Rannaväravale
- Keera vasakule Põhja puiesteele
- Keera paremale Kalasadamale
- Keera vasakule Kalarannale
- Keera vasakule alla Staaplile
- Mine otse Peetrile
- Jätka mööda kaid Lennusadama poole
- Tagasipööre Lennusadamas
- Kui 2 ringi on läbitud hoia vasakule, jätka läbi EXPO finišijoone suunas Lennusadamasse



Jooksuraja reeglid

Sportlane peab rada tundma. Jooksu ajal peab olema võistlusnumber alati nähtaval ees. Palja ülakehaga jooksmine on keelatud.

IRONMANi võistlus on individuaalne. Perekond, sõbrad, treener ja toetajad ei tohi teid saata ja kõrvalise abi kasutamine on keelatud. Kui nendest reeglitest ei peeta kinni, siis sportlane diskvalifitseeritakse.

Kõrvaklappide ning nutiseadmete kasutamine rajal on keelatud. Samuti on keelatud kaamerad – sportlased, kes neid reegleid ei järgi, diskvalifitseeritakse.

IRONMAN 70.3 Tallinna võistlusel kehtivad IRONMAN 2022 võistlusreeglid. Rohkem infot reeglite kohta leiate sellelt veebilehelt: <https://www.ironman.com/competition-rules>

Üldised võistlusreeglid ja karistused on välja toodud peatükis "Reeglid".

Jooksuraja meditsiiniline abi

Kui vajad meditsiinilist abi, aitavad sind jalgratastega liikuvad meditsiinitöötajad. Abi saamiseks pöördu kohtuniku või korraldusmeeskonna poole.



Jooksuraja joogipunktid

Esimesel ringil on 5 joogipunkti, teisel ringil 4. Joogipunktide vahe on umbes 2,5 kuni 2,8 kilomeetrit. Joogipunktid asuvad järgmistes kohtades:

1. Lennusadam (0 km)

2. Kalaranna (1.4 km, 11.8 km)

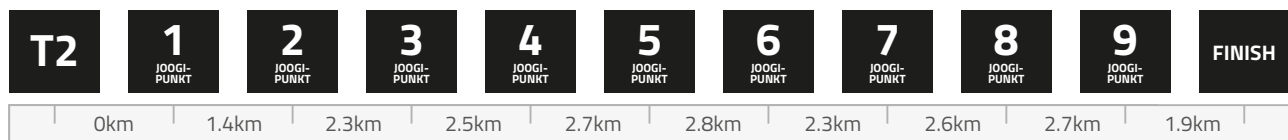
3. Inseneri (3.8 km, 14.2 km)

4. Paksu Margareeta (6.3 km, 16.7 km)

5. Kalaranna (9 km, 19.4 km)

Joogipunkt	Lennusadam	Inseneri	Paksu M.	Kalaranna
Vesi	X	X	X	X
Spordijook	X	X	X	X
Geelid/batoonid		X	X	X
RC Cola		X	X	X
Puuviljad		X	X	X
Soolased kreekerid		X	X	X
Soolakurk		X	X	X
Jää		X	X	X

Joogipunktide vahelised kaugused



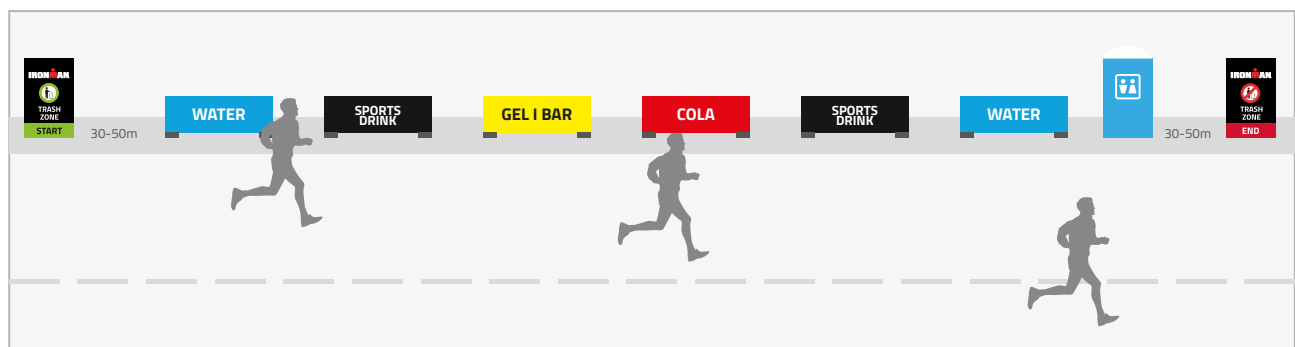
Toitu ja jookse tohib võtta ainult vasakult poolt, et vältida kokkupõrget teisel pool jooksva sportlasega.

Lisaks joogipunktidele on rajal FoodStudio puljongipunkt.

Kõikide joogipunktide juures on tualetid. Teeninduspunktides on sildid, mida pakutakse.

Prügi tuleb visata ära pärast "Trash Zone Start" silti ja enne "Trash Zone End" silti. Neile, kes viskavad prügi maha väljaspool neid alasid, määratakse karistus.

Joogipunktid toimivad iseteeninduse formaadis, seega pead ise laualt võtma seda, mida soovid. Vabatahtlikud on joogipunktides, et sööke ja jookse ette valmistada, kuid nad ei anna neid teile kätte.



FINIŠ ja VÕISTLUSJÄRGNE ala

Hetk, mida kõik on oodanud pärast 1,9 kilomeetrist ujumist, 90 kilomeetrist rattasõitu ja 21,1 kilomeetrist jooksu.

Nautige seda, kuidas pealtvaatajaid teile kaasa elavad – see on teie päev! Naeratage kaameratele, sest just teie võite olla õhtustes teleuudistes või järgmise aasta reklaamnägu!

IRONMANi reeglite järgi ei tohi finišijoont ületada pealtvaatajatega. Kui sportlane ületab finišijoone koos pealtvaatajaga, siis sportlane diskvalifitseeritakse. Öelge oma sõpradele ja pereliikmetele, et finišijoon tuleb ületada üksi, seda nii ohutuse kui ka õigluse huvides teiste sportlaste vastu.

Ainult võistkondade liikmed võivad koos finišeerida.

Finišis ootab teid:

- Medal
- Finišeerija särk
- Söögid
- Joogid

Saadaval on

- Meditsiini personal
- Pesemisvõimalus
- Tualetid



Auhinnatseremoonia ja IRONMANi maailmameistrivõistlusele kohtade jagamine

Pühapäeval, 7. augustil kell 19.30 Lennusadamas.

Ainult SPORTLANE ISIKLIKULT saab oma IRONMAN 70.3 maailmameistrivõistluste koha lunastada ja ainult Lennusadamas 7. augustil kohe pärast autasustamist toimuval tseremoonial. Autasustamine algab kell 19.30, seega soovitame kohale tulla mitte hiljem kui kell 19.15, sest pead isiklikult kohal olema, et koht vastu võtta. Ole valmis kohe ka osavõtutasu maksuma. Seda saab teha ainult krediit- või deebetkaardiga.

2023. aasta IRONMAN 70.3 maailmameistrivõistluste kohad saavad oma vanusegrupi parimad lõpetajad.

IRONMAN 70.3 Tallinn 2022 vanuseklassid:

M/N	18	18 - 24 aastased
M/N	25	25 - 29 aastased
M/N	30	30 - 34 aastased
M/N	35	35 - 39 aastased
M/N	40	40 - 44 aastased
M/N	45	45 - 49 aastased
M/N	50	50 - 54 aastased
M/N	55	55 - 59 aastased
M/N	60	60 - 64 aastased
M/N	65	65 - 69 aastased
M/N	70	70 - 74 aastased
M/N	75	75 - 79 aastased
M/N	80+	80 - 80+ aastased

Kuidas toimub vanusegruppide järgi kohtade jagamine?

„Vanusegrupp“ on konkreetne vanuserühm soo järgi, näiteks „mehed 25–29“ on üks vanusegrupp ja „naised 25–29“ on teine vanusegrupp.

Kohtade jagamise protsess:

Enne võistluspäeva:

- Igale vanusegrupile eraldatakse esialgu üks koht
- Teised kohad (edaspidi proportsionaalselt jagatavad kohad) jagatakse võistluspäeval

Võistluspäeval:

- Kui vanusegrupis ei ole ühtegi startijat, siis see koht liidetakse proportsionaalselt jagatavate kohtade hulka
- Proportsionaalselt jagatavad kohad jagatakse kõikide vanusegruppide võistlejate vahel (st nende gruppide vahel, kus on vähemalt üks startija), vastavalt vanusegrupi startijate arvuga

Pärast võistlust:

- Kui vanusegrupis oli üks või rohkem startijaid, aga ükski neist ei finišeerinud, siis selle grupi kohad jagatakse ümber sama soo teisele vanusegrupile, kus oli kõige rohkem startijaid.
- Kohtade jagamise ajal – kui mõni vanusegrupile jagatud koht jääb kinnitamata, siis jagatakse see koht sama soo teisele vanusegrupile, kus oli kõige rohkem startijaid.
- Pärast jagamist läheb kvalifitseerunute nimekiri üles võistluse kodulehele.

Ajavõtt

OLULINE: Palun lugege antud peatükk läbi hoolikalt - teie võistlus võib sellest sõltuda.



IRONMAN 70.3 Tallinna ajavõttu korraldab firma Tolkneta OÜ. Ajavõtukiihi saate stardimaterjalide väljastamisel. Kinnita kiip pahklule enne ujumisdistsantsi algust ja hoiu seal kuni võistluse lõpuni. Kui kaotate oma kiibi, siis uue kiibi saate vahetusalas.

Kui te otsustate, et ei stardite, siis too kiip tagasi infopunkti või anna see võistluse korraldajate kätte vahetusalas.

Pärast IRONMAN 70.3 Tallinna lõpetamist tuleb kiip finišis tagasi anda. Kui kiip on kaduma läinud, siis peab sportlane maksma kaotatud kiibi eest 70 eurot.

Ajalimiidid

Ujumine: 1 tundi ja 10 minutit

Ujumine ja rattasõit: 5 tundi ja 30 minutit

Ujumine, rattasõit ja jooks: 8 tundi 30 minutit

Lisaks nendele aegadele, on rattarajal veel täiendavad ajalimiidid:

15.30 Võistleja peab olema läbinud 78. kilomeetri Harkus

16.00 Võistleja peab olema rattadistsantsi lõpetanud

Tagamaks sportlaste ohutust, tuleb ajalimiitidest kinni pidada. Kohtunikud annavad teile teada, kui te ei lõpetanud piiraja sees.



Reeglid

IRONMAN 70.3 Tallinna võistlus toimub IRONMAN 2022 võistlusreeglite alusel. Lisateavet leiate sellelt veebilehelt: <https://www.ironman.com/competition-rules>.

Turvalisuse huvides on oluline, et sportlased, kes katkestavad võistluse (eriti enne ujumist, selle ajal või pärast seda), peavad sellest teavitama võistluse kohtunikku.

Võistlejad peavad järgima kohtunike ja korraldusmeeskonna suuniseid ja juhiseid. Vetelpäästjatel ja meditsiinitöötajatel on õigus sportlane võistlusest kõrvaldada, kui on näha, et võistleja ei ole suuteline füüsiliselt võistlust jätkama ilma tõsise vigastuse või surma ohuta.

Alkoholi või ebaseaduslike ja kahjulike uimastite, stimulantide või muude ainete kasutamine on keelatud, kui nende kasutamise eesmärgiks on parandada sooritust, vähendada väsimustunnet või mis tahes muul eesmärgil. Selle reegli rikkumisele järgneb kohe diskvalifitseerimine. Pettus, vargus, vabatahtlike vääritud kohtlemine või muu ebasportlik käitumine on keelatud ning võistleja diskvalifitseeritakse ja sportlane ei saa osaleda edaspidi enam ühelgi IRONMANi sarja võistlusel.

IRONMAN 70.3 Tallinnal on õigus teha igal ajal reeglite ja raja muudatusi, teavitades sellest sportlasi meili teel ja/või võistluseelses infotunnis.

ÜLDISTE VÕISTLUSREEGLITE KOKKUVÕTE

Avalik alastiolek või sündsusetu paljastus	Diskvalifitseerimine
Prügi mahaviskamine väljaspool prügi mahaviskamisala	5-minutiline ajaline karistus
Ebasportlik käitumine	Diskvalifitseerimine ja potentsiaalne võistlustelt eemaldamine
Võistlusraja mittejärgimine	Diskvalifitseerimine
Särgi või topi mitte kandmine rattasõidu või jooksu ajal	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Abi vastuvõtmine kelleltki teiselt kui kohtunikult või teistelt sportlastelt vastavalt võistlusreeglitele	30- sekundiline ajaline karistus, kui on võimalik taastada algne olukord; kui mitte, siis diskvalifitseerimine
Teisele sportlasele jalgratta, raami, rataste, kiivri, jalgratta- või jooksupalatsite või muu varustuse andmine, mille tulemusel andja ei saa võistlust jätkata või teise sportlase füüsiline abistamine mis tahes rajaosal võistluse ajal	Mõlemad sportlased diskvalifitseeritakse
Valeandmete esitamine võistlusele registreerimisel	Diskvalifitseerimine ja IRONMANi sarja võistlustel osalemise keeld
Mittepeatumine Penalty Tentis, kui võistlejal on kohustus seda teha	Diskvalifitseerimine
Igasuguste sidevahendite (näiteks raadiosaatjate, telefonide, nutikellade, nutikiivrite jne) kasutamine võistluse ajal	Diskvalifitseerimine
Mis tahes seadmete kasutamine, mis häirib sportlase tähelepanu, sealhulgas ka helistamine ja kõnedele vastamine, sõnumite saatmine ja lugemine, sotsiaalmeedia kasutamine, pildistamine ning seadme kasutamine rattakompuutrina	Diskvalifitseerimine

UJUMISREEGLITE KOKKUVÕTE

Kui kalipso ei ole lubatud, siis kandes ujumisriiet, mis on üle küünarnukkide ja/või üle põlvede	Diskvalifitseerimine
Kui kalipso ei ole lubatud, siis kandes ujumisriiet, mis ei ole 100% tekstiilmaterjalist	Diskvalifitseerimine
Kandes üle 5 mm paksust kalipsot	Diskvalifitseerimine
Snorkeli kasutamine	Diskvalifitseerimine

RATTAREEGLITE KOKKUVÕTE

Tuulesõidu reeglite rikkumine	5-minutiline ajaline karistus
Blokeerimine (külj külje kõrval sõitmine)	30-sekundiline ajaline karistus
Möödumine võistlejast, kes teist mööda sõitis, enne kui ta tuulesõidu tsoonist välja on jõudnud	30-sekundiline ajaline karistus
Möödasõidutsooni jäämine kauemaks kui 25 sekundit	5-minutiline ajaline karistus
Ilma särgita sõitmine	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Kui lukk pole korralikult kinni või õlad ei ole kaetud	Diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Kui kiiver pole kinnitatud või pole kinnitatud korralikult	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Kõrvaklappide kasutamine võistluse ajal	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Kui sportlane ei kanna kiivrit rattasõidu ajal, kaasa arvatud treeningutel	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Ilma rattata liikumine rattarajal	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata

JOOKSUREEGLITE KOKKUVÕTE

Kõrvaklappide kasutamine võistluse ajal	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Ilma särgita jooksmine	30-sekundiline ajaline karistus, kui viga parandatakse; diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Kui lukk pole korralikult kinni või õlad ei ole kaetud	Diskvalifitseerimine, kui viga ei kõrvaldata
Finišijoone ületamine kellegagi, kes ei ole võistleja	Diskvalifitseerimine

VAHETUSALA REEGLITE KOKKUVÕTE

Teise sportlase blokeerimine/takistamine	30-sekundiline ajaline karistus
Teise sportlase varustuse rikkumine	30-sekundiline ajaline karistus

Dopinguvastane võitlus

Kõik IRONMAN® ja IRONMAN® 70.3® võistlusel osalevad sportlased peavad järgima IRONMANi dopinguvastaseid reegleid. Vastavalt antidopingu reeglitele peavad sportlased enne võistlusele registreerumist tutvuma ja mõistma kõiki reegleid ja kohustusi, lisaks ka Maailma Antidopingu Agentuuri dopinguvastaseid reegleid.

Rohkem teavet leiate IRONMANi võistlusreeglitest.

Meditsiiniline info

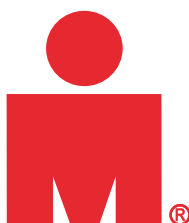


Kolmapäevast pühapäevani on saadaval meditsiiniline abi. IRONMANi võistlusel osalemine võib põhjustada tõsiseid vigastusi. Enne võistlust ja võistluse ajal tuleb tarbida piisavalt vedelikku. Võistlemine on omal vastutusel ning korraldajad ei vastuta võistluse ajal tekkinud vigastuste ja äärmuslike juhtude (surma) eest.

See on kestusüritus, seega soovitame võistlusest osa võtta ainult neil, kes on selleks treeninud ning kellel ei ole terviseprobleeme. Kui teil on olnud treeningu ajal probleeme südame rütmihäiretega, siis peate enne võistlust läbima tervisekontrolli.

Kaotatud ja leitud asjad

Leitud asjad võib anda kohtunike kätte või viia infopunkti. Leitud asjadele saab järgi tulla kuni pühapäevani, 7. augustini kella 21.00-ni. Leitud asju, millele ei ole järgi tulnud, hoitakse alles kuni esmaspäevani, 22. augustini 2022, need tagastame juhul kui saaja maksab saatmiskulud. Pärast 22. augustit 2022 visatakse leitud asjad ära.



Suur tänu meie headele partneritele!

PEATOETAJAD



RIIKLIKUD TOETAJAD



SPONSORID JA PARTNERID





ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
 get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



F O T O
S P O R T O G R A F . C O M
F L A T



Kohtumiseni
aastal 2023!



The poster is a vertical collage of four images. From left to right: a female triathlete in a black and white triathlon suit with rainbow accents and 'TEAM NICE' branding; a group of three people (two women and one man) wearing sunglasses and smiling; a male triathlete in a pink and white patterned jersey with 'HERBALIFE' and 'IRONMAN 70.3' branding, shouting with his mouth open; and two male triathletes in black triathlon suits with 'TRIMTEX' and 'TEAM SPORTIA' branding, running. The background is a mix of these images with a pink-to-purple gradient overlay.

IRONMAN®

TRICLUB PROGRAM

JOIN THE PROGRAM
IRONMAN ♥ TRICLUBS

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS



Register your club
membership



Sign up for
an event near you



Race together
to win