



**IRONMAN**  
 **TALLINN**  
ESTONIA

Võistlusjuhend  
**2023**



TERE TULEMAST!

VÕISTLEJA MEELESPEA

AJAKAVA

VÕISTLUSKESKUS

BUSSID JA PARKIMINE

VÕISTLUSMATERJALIDE VÄLJA VÕTMINE

VÕISTLUSMATERJALID

INFOTUND JA VARUSTUSE VAHETUSALASSE VIIMINE

VÕISTLUSPÄEV

UJUMISRADA

RATTARADA

JOOKSURADA

VÕISTKONNAD

FINIŠ JA VARUSTUSE VAHETUSALAST TOOMINE

KESKKONNASÄÄSTLIK SÜNDMUS

AUTASUSTAMINE

MM-I PÄÄSME LUNASTAMINE

MAMMA IRONKIDS TALLINN

LIIKUMISSÜNDMUS LIIGUME UKRAINA TRIATLEETIDE HEAKS

PEAKOHTUNIKU PÖÖRDUMINE

IRONMANI VÕISTLUSREEGLID

HEA TEADA

PEALTVAAATAJALE

LOODUSLIK  
MINERAALVESI

# VÄRSKA

MINERAAL

GAASITA  
VÄRSKA  
MINERAAL  
SOBIB HÄSTI  
SPORTIMISEKS.

NON-CARBONATED  
VÄRSKA MINERAAL  
IS GREAT  
FOR SPORTS.

**IRONMAN**  
**TALLINN**  
ESTONIA

**AMETLIK JOOGIPARTNER**  
**OFFICIAL BEVERAGE PARTNER**



# TERE TULEMAST!

Meil on suur rõõm ja au võõrustada Tallinnas kuuendat korda täispikka IRONMAN distantsi võistlust ja hea meel on tervitada kõiki varasmetel aastatel osalenud sportlasi, aga ka uusi osalejaid.

Sellel aastal on meil mitu muudatust võrreldes varasemate aastatega. Kõige olulisem ja silmapaistvam on võistluskeskuse kolimine Lennusadamast Rocca al Mare. Uus asukoht teeb võistluse kompaktsemaks, arvestades, et IRONMAN Tallinna start on Harku järve rannas. Kaasaelajatel ja pealtvaatajatel on nüüd võimalus sinu võistlusest palju rohkem osa saada, sest rattaraja kolmel ringil tuleb sa iga kord võistluskeskuse juurest läbi ja jooksuraja neljal ringil samuti.

Uuest võistluskeskuse asukohast lähtuvalt on muutunud ka ratta- ja jooksurada. Rattarada kulgeb sarnases piirkonnas varasemate aastatega, kuid koosneb kolmest 60 km pikkusest ringist. Jooksurada kulgeb Rocca al Mare ja Stroomi ranna vahel 10 km ringil ehk kokku tuleb läbida neli ringi.

Teine suurem muudatus on seotud keskkonnaga. Suursündmustega on siiani kaasas käinud ka suur hulk prügi, aga see ei pea nii olema ja seepärast on meil sel aastal koostöös Ringoga võistlustel igal alal, sh jooksuraja joogipunktides ja finišis, kasutusel korduskasutatavad topsid ja palume teil olla tähelepanelik topsi ära visates – topside jaoks on joogipunktides kollased Ringo kastid ja palume topse ainult sinna visata. Tutvu kindlasti ka näiteks jooksuraja joogipunkti skeemiga.

Olgu see sul esimene võib juba teab mitmes IRONMAN – loodetavasti pakub IRONMAN Tallinn sulle unustamatuid emotsioone!

## Ain-Alar Juhanson

Peakorraldaja



 **Rocca al Mare**



**The shopping centre  
that has everything for  
you and your family.**

**MON-SAT 10.00 – 21.00  
SUN 10.00 – 19.00**

**Paldiski mnt 102, Tallinn  
[roccaalmare.ee](http://roccaalmare.ee)**

## □ ENNE VÕISTLUST

- Tutvu:
  - Võistlusmaterjalide väljastamise ja EXPO asukohaga
- Võta kaasa ID-kaart või pass
- Võta kaasa kehtiv triatloni litsents või osta kohapealt ühekordne litsents
- Kontrolli üle võistlusvarustus
- Tutvu rajakaartidega
- Pane paika oma toitumisplaan
- Osale võistleja infotunnis

## □ VÕISTLUSPÄEV – UJUMINE

- Ajavõtukiip
- Triatlonikombe
- Kalipso (soovi korral)
- Ujumisprillid (võid kaasa võtta varupaari)
- Võistlusmaterjalidega saadud ujumismüts
- Kõrvatropid/ninaklamber (soovi korral)

## □ MUU

- Rätik
- Vahetusriided
- Kontaktläätsed või prillid
- Hõõrdumisvastane kreem
- Huulepalsam
- Juuksekuum
- Hea tuju :)

## □ VÕISTLUSPÄEV – JOOKS

- Jooksutossud ja -sokid
- Triatlonivöö või haaknõelad
- Müts / visiir
- Sporditoit ja veepudelid (soovi korral)
- Päikesekreem
- Päikeseprillid
- Helkurriba  
*(kui su eeldatav lõpuage on pärast 22 õhtul)*

## □ VÕISTLUSPÄEV – RATAS

- Kiiver
- Rattakingad ja sokid
- Rattapump
- GPS-kell või rattakompuuter
- Võistlusnumber
- Rattaparanduskomplekt
- Lenksukork
- CO2 balloonid
- Varusisekuum
- Sporditoit (soovi korral)
- Vaseliin
- Päikesekreem
- Päikeseprillid



## Neljapäev, 3. august



### AEG

### SÜNDMUS

### ASUKOHT

10:00 - 21:00	IRONMANi Expo	Rocca al Mare keskus
10:00 - 20:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Rocca al Mare keskus
10:00 - 14:00	IRONMAN Tallinna stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
10:00 - 14:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
10:00 - 14:00	Liikumissündmuse Liigume Ukraina triatleetide heaks registreerimine	Rocca al Mare keskus
15:00 - 20:00	IRONMAN Tallinna stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
15:00 - 20:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
15:00 - 20:00	Liikumissündmuse Liigume Ukraina triatleetide heaks registreerimine	Rocca al Mare keskus
17:00 - 17:45	IRONMAN Tallinna infokoosolek inglise keeles	Rocca al Mare keskus ja IRONMAN Estonia YouTube'i kanal
18:30 - 19:15	IRONMAN Tallinna infokoosolek eesti keeles	Rocca al Mare keskus ja IRONMAN Estonia YouTube'i kanal

## Reede, 4. august



### AEG

### SÜNDMUS

### ASUKOHT

10:00 - 21:00	IRONMANi Expo	Rocca al Mare keskus
10:00 - 20:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Rocca al Mare keskus
10:00 - 14:00	IRONMAN Tallinna stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
10:00 - 14:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
10:00 - 14:00	Liikumissündmuse Liigume Ukraina triatleetide heaks registreerimine	Rocca al Mare keskus
12:00	PRO infokoosolek	Rocca al Mare keskus
13:00	Pressikonferents	Rocca al Mare keskus
13:00 - 20:00	IRONMAN Tallinna 1. vahetusala on avatud ratta- ja jooksuvarustuse vahetusalasse viimiseks	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
13:00 - 20:00	Rattaabi 1. vahetusala	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
14:30 - 16:30	Ametlik ujumistreening Harku rannas	Harku järve rand
14:30 - 15:30	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste infokoosolek inglise keeles	Rocca al Mare keskus ja YouTube'i kanal
15:00 - 18:00	IRONMAN Tallinna stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
15:00 - 20:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
15:00	IRONKIDS Tallinna lastejooksude stardimaterjalide väljastamine (lõpeb 15 min enne vastavat starti)	Rocca al Mare keskus
15:00 - 18:55	Liikumissündmuse Liigume Ukraina triatleetide heaks registreerimine	Rocca al Mare keskus
16:00 - 17:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste infokoosolek eesti keeles	Rocca al Mare keskus ja YouTube'i kanal
17:00	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, I start U16 poisid ja tüdrukud	Rocca al Mare keskus
17:10	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, II start U14 poisid ja tüdrukud	Rocca al Mare keskus
17:20	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, III start U12 poisid	Rocca al Mare keskus
17:30	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, IV start U12 tüdrukud	Rocca al Mare keskus
17:40	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, V start U10 poisid	Rocca al Mare keskus
17:50	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, VI start U10 tüdrukud	Rocca al Mare keskus
18:00	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, VII start 2016-2017 sündinud lapsed	Rocca al Mare keskus
18:10	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, VIII start 2018-2019 sündinud lapsed	Rocca al Mare keskus
18:20	IRONKIDS Tallinna lastejooksud, IX start 2020 ja hiljem sündinud lapsed	Rocca al Mare keskus
18:30	IRONKIDS Tallinna autasustamine (standardid 1-6)	Rocca al Mare keskus
19:00 - 19:40	Heategevuslik liikumissündmus Liigume Ukraina triatleetide heaks	Rocca al Mare keskus
19:30	Kontsert	Rocca al Mare keskus



## Laupäev, 5. august



### AEG

### SÜNDMUS

### ASUKOHT

05:00 - 06:30	IRONMAN Tallinna võistlejad saavad 1. vahetusalas varustust kontrollida	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
05:00 - 06:30	Rattaabi 1. vahetusalas	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
05:00 - 10:30	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
06:00 - 06:25	Soojendusjumine	Harku järve rand
06:45	IRONMAN Tallinna start	Harku järve rand
10:00 - 14:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste stardimaterjalide väljastamine	Rocca al Mare keskus
10:00 - 21:00	IRONMANi Expo	Rocca al Mare keskus
10:00 - 00:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Rocca al Mare keskus
14:50	IRONMAN Tallinna esimene lõpetaja	Rocca al Mare keskus
16:00 - 21:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste 1. vahetusala on avatud ratta- ja jooksuvarustuse vahetuslasse viimiseks	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
17:30 - 00:30	IRONMAN Tallinna 2. vahetusala on avatud ratta vahetusalast äratoomiseks (kohustuslik, hiljem (pühapäeval) pole võimalik rattale järele tulla)	Rocca al Mare keskus
23:00 - 00:00	IRONMAN Tallinna finišipidu	Rocca al Mare keskus

## Pühapäev, 6. august

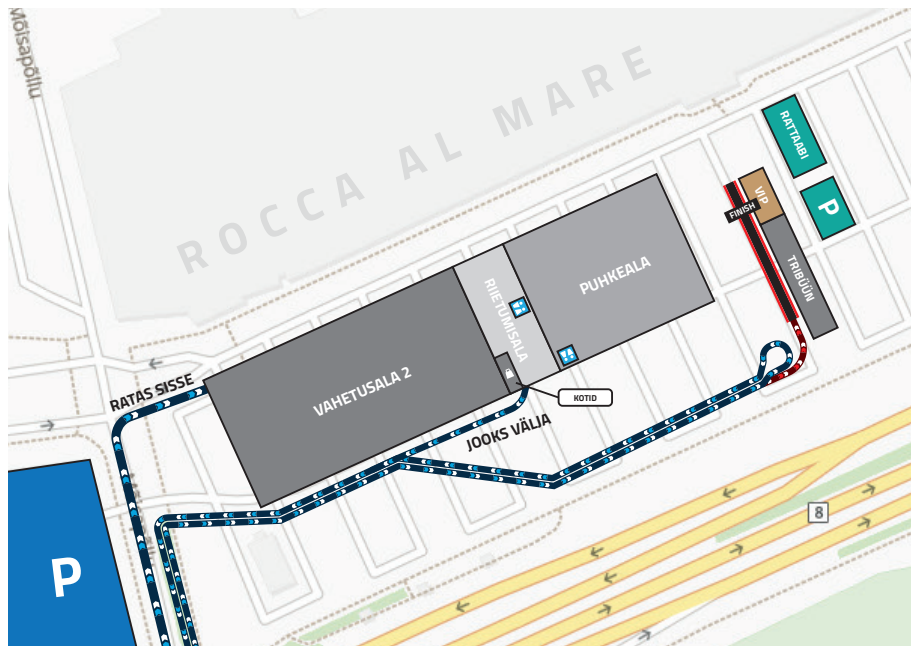


### AEG

### SÜNDMUS

### ASUKOHT

08:30 - 09:45	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste võistlejad saavad 1. vahetusalas varustust kontrollida (rattast vahetusalasse tuua ei saa)	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
08:30 - 12:20	Rattaabi	Tallinna Veemotoklubi, Harku järv
09:15 - 09:40	Soojendusjumine	Harku järve rand
10:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste start - meesprofid	Harku järve rand
10:10	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste start - naisprofid	Harku järve rand
10:15	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste start - vanusegrupi võistlejad	Harku järve rand
11:00	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste start - võistkonnad	Harku järve rand
10:00 - 19:00	IRONMANi Expo	Rocca al Mare keskus
10:00 - 22:00	Infopunkt / Kaotatud-leitud asjad	Rocca al Mare keskus
11:00	IRONMAN Tallinna autastamine ja IRONMAN MM-i pääsme lunastamine	Rocca al Mare keskus
13:00	Partnerite tänamine	Rocca al Mare keskus
13:25	Esimene meessportlane jõuab finišisse	Rocca al Mare keskus
13:55	Esimene naissportlane jõuab finišisse	Rocca al Mare keskus
14:10	Lilletseremoonia	Rocca al Mare keskus
16:30 - 20:00	IRONMAN 70.3 Tallinna 2. vahetusala on avatud ratta vahetusalast äratoomiseks (kohustuslik, hiljem (esmaspäeval) pole võimalik rattale järgi tulla)	Rocca al Mare keskus
20:00	Poolpika distantsi Leedu meistrivõistluste autastamine	Rocca al Mare keskus
20:15	Poolpika distantsi Eesti meistrivõistluste autastamine	Rocca al Mare keskus
20:30	IRONMAN 70.3 Euroopa meistrivõistluste autastamine	Rocca al Mare keskus
20:30	IRONMAN 70.3 MM-i pääsme lunastamine	Rocca al Mare keskus



## LIIKLUSKORRALDUS

Võistluste ajal on võistlustrass tavaliiiklusele suletud. Ligipääs on igal ajal lubatud sireenide saatel liikuvatele operatiivsõidukitele. Hoida tee äärde ja lase nad mööda. Trassil on mototurve, mille saatel on trassil lubatud liikuda ka kohalike elanike sõidukitel.

## TREENINGUD VÖISTLUSNÄDALAL

Kõik võistlusvälised treeningud toimuvad sportlase omal vastutusel. Ära mine üksi ujumistrenni ega ilma avaveeujumispoita. Järgi liikluseeskirju.

# BUSSID JA PARKIMINE

## BUSSID VAHETUSALASSE RATTJA JA VARUSTUSE VIIMISEKS

Bussid väljuvad Estonia pst-lt Tammsaare pargi äärest ja Rocca al Mare võistluskeskusest (Paldiski mnt) vastavalt graafikule. Võistleja kaaslased saavad bussipileti (5 eurot) osta Rocca al Mare võistluskeskuse infopunktist ja seda saab kasutada reedest pühapäevani.

**Soovitame eelnevalt registreerida ennast ja kaaslasi sobivale väljumisele.**

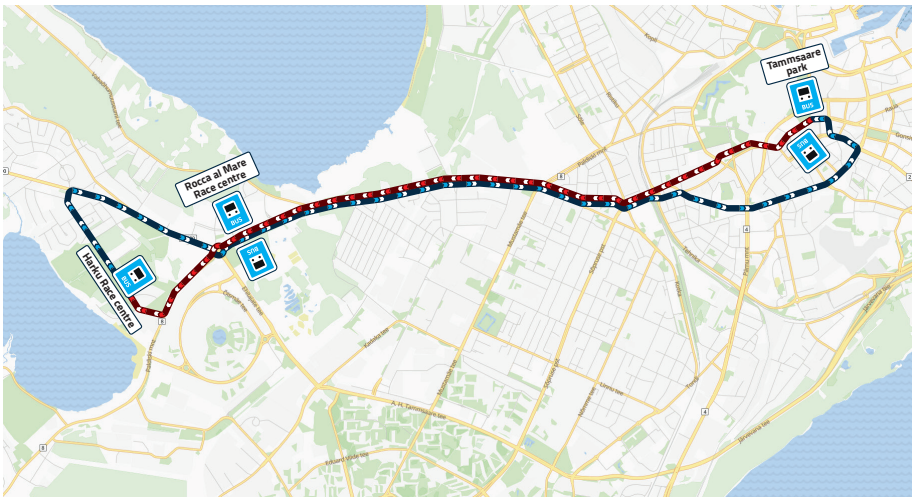
**Bussigraafik ja registreerimislink saadetakse infokirjaga juuli lõpus.**

## BUSSID STARTI

Väljuvad graafiku alusel Estonia pst-lt Tammsaate pargi äärest ja Rocca al Mare võistluskeskusest (Paldiski mnt).

**Soovitame eelnevalt registreerida ennast ja kaaslasi sobivale väljumisele.**

**Bussigraafik ja registreerimislink saadetakse infokirjaga juuli lõpus.**



# VÕISTLUSMATERJALIDE VÄLJAVÕTMINE

## LITSENTS



**Rahvusliku alaliidu litsents.** Kohapealt saab osta ühekordse litsentsi, mis maksab 10 eurot. Litsentsi on võimalik ka ette osta, pöördudes Eesti Triatloni liidu poole meiliaadressil [info@triathlon.ee](mailto:info@triathlon.ee)

## PEA MEELES!



**Pane tähele, et võistlusel on võistlusnumbrid eelnevalt määratud. Kohapeal registreerunud saavad järjekorras esimese vaba numbri.**

AWA Gold ja Silver sportlased saavad väiksemad stardinumbrid.

**Kõik osalejad peavad kasutama antud võistlusmaterjale: võistluse ametlik ujumismüts, käepael, ratta- ja kiivrikleebised, vahetusalakottide kleebised, võistlusnumber ja ajavõtukiip. Vastasel juhul võistleja diskvalifitseeritakse.**

**KÕIK OSALEJAD PEAVAD  
OLEMA VÕISTLUSMATER-  
JALID VÄLJA VÕTNUD  
HILJEMALT REEDEL, 4.  
AUGUSTIL KELL 18.00.  
HILJEM POLE VÕIMALIK  
VÕISTLUSMATERJALE VÄLJA  
VÕTTA.**

**AJAVÕTUKIIP ANTAKSE RATT  
JA VARUSTUSE VAHETUS-  
ALASSE VIIMISEL.**



## REGISTRATUURI LAHTIOLEKUAJAD

### KUUPÄEV KELLAAEG

**3.august** 10-14 ja 15-20

**4. august** 10-14 ja 15-18

### ASUKOHT

Rocca al Mare võistluskeskus (Paldiski mnt 102)

Rocca al Mare võistluskeskus (Paldiski mnt 102)

- Vali sobiv ajavahemik võistlusmaterjalide väljavõtmiseks juuli lõpus saadetud registreerimislingi kaudu.
- Tule registratuuri ja võta oma võistlusmaterjalid välja, esitades vabatahtlikule oma **ID-kaardi või passi**.

Sulle antakse käepael, mille pead kohapeal käe peale panema. Ära eemalda seda enne, kui oled pärast võistlust oma ratta ja varustuse teisest vahetusalast ära toonud.



# VÕISTLUSMATERJALID

## VÕISTLUSMATERJALID SISALDAVAD



**1 VÕISTLUSNUMBER:** võistlusnumber peab rattadistantsil olema seljal ja jooksudistantsil ees.

Soovi korral võid kasutada haaknõelu. Kuid pea meeles, et rattas peab number seljal ja jooksus ees, seepärast soovitame aja kokkuhoidmiseks numbrivööd kasutada.

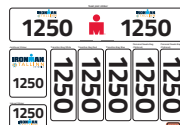


**1 UJUMISMÜTS:** ujumises tuleb kanda võistlusmaterjalidega kaasa antud ujumismütsi.



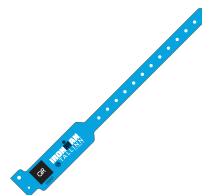
**KLEEPSUD:** võistlusmaterjalide hulgas on kleepsuleht. Kleebi kleepsud rattale, kiivriale ja kottidele järgmiselt:

3 klepsu kottidele kirjaga RUN, BIKE ja STREET WEAR, 1 kleps ümber ratta sadulaposti, 1 kleps kiivri esiküljele ning 2 klepsu kottidele kirjaga Bike Personal Needs ja Run Personal Needs..



**1 VÕISTLEJA KÄEPAEL:** võistlusmaterjalidele järele tulles saad QR-koodiga käepaela. Käepaela alusel identifitseeritakse sind võistlejana ja käepaela tuleb kanda kogu võistlusnädalalõpu.

Käepaela on vaja identifitseerimiseks ja juurdepääsuks vahetusaladele ning teistele kinnistele ainult võistlejatele mõeldud aladele võistluse ajal ning enne ja pärast seda. Ilma käele kinnitatud käepaelata ei saa vahetusalast varustust välja võtta.



2021.aasta helesinised IRONMAN Tallinna seljakotid on tagasi!

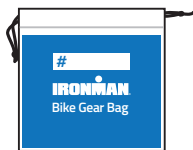
Suurirütuse korraldajana peame mõtlema ka meid ümbritsevale keskkonnale. Koroonast tingituna on meil 2021. aastast laos üle 1000 IRONMAN Tallinna spordikoti, mis ootavad kandjaid. Soovime vähendada nii uute kottide tootmise kui ka transpordiga kaasnevat keskkonna jalajälge ning seetõttu oleme otsustanud taaskasutada 2021. aastal IRONMAN Tallinna seljakotte ning jagada neid meie selle aasta lõpetajatele.

Taaskasutus on moes!



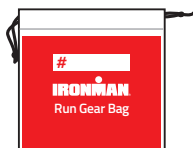
**Kõik osalejad peavad kasutama antud võistlusmaterjale: võistluse ametlik ujumismüts, käepael, ratta- ja kiivrikleebised, vahetusalakottide kleebised, võistlusnumber ja ajavõtukiip. Vastasel juhul võistleja diskvalifitseeritakse.**





### SININE KOTT / RATAVARUSTUSELE (BIKE GEAR BAG)

Selles kotis peaks olema varustus, mida vajad rattarajal, sh kiiver, millele on kleeps esiküljele kleebitud, võistlusnumber, rattakingad (kui need pole ratta külge kinnitatud), jakk, sporditoit, päikesepillid jne. Pärast ratta väljavõtmist pane ujumisvarustus sellesse kotti.



### PUNANE KOTT / JOOKSUVARUSTUSELE (RUN GEAR BAG)

Selles kotis peaks olema varustus, mida vajad jooksurajal: jooksutossud, sokid, sporditoit jne. Pärast jooksuvarustuse välja võtmist pane rattavarustus, sh kiiver, sellesse samasse kotti.

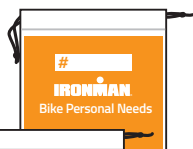
Vii **SININE JA PUNANE** kott 1. vahetusalasse :  
Tallinna Veemotobaas - reedel, 4. augustil kell 13-20.



### VALGE KOTT / VAHETUSRIIETE KOTT (STREET WEAR BAG)

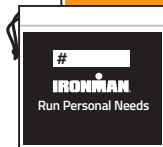
See on su vahetusriiete jaoks: pane siia kotti riided, millega hommikul Harku võistluskeskusesse tuled, ja asjad, mida vajad pärast võistlust (vahetusriided, rätik).

Anna ära stardialas Harku rannas enne starti minekut.



### ORANŽ KOTT (BIKE PERSONAL NEEDS BAG) MUST KOTT (RUN PERSONAL NEEDS BAG)

Need kotid on ravimite, lisatoidu, lisariiete jms jaoks. Neid ja nendesse jäänud sisu peale võistlust tagasi ei saa!



**ÄRA UNUSTA KOTTIDELE OMA VÕISTLUSNUMBREID PEALE KLEEPIDA!**

*Iga läbitud kilomeeter  
on oskuste ja vastupidavuse  
tulemus.*



AFTER THE RACE, RESTORE YOUR ENERGY  
LEVELS WITH A NON-ALCOHOLIC BEER.



04.08.2023

Heategevusüritus

Rocca al Mare  
Kaubanduskeskus

19:00

3.2KM  
JOOKS/KÕND

LIIGUME  
UKRAINA  
TRIATLEETIDE  
HEAKS

Kõik annetused kantakse  
täielikult üle Ukraina triatloni  
föderatsioonile, et toetada noori  
triatleete nende majutuse,  
treeningute ja  
võistluskuludega.

Registeeri kohe:



# INFOFUND JA VARUSTUSE VAHETUSALASSE VIIMINE

## AJAKAVA



KUUPÄEV	KELLAEG	KIRJELDUS	ASUKOHT
3. august	17.00	Infotund inglise keeles	Rocca al Mare keskus/ IRONMAN Estonia YouTube
3. august	18.30	Infotund eesti keeles	Rocca al Mare keskus/ IRONMAN Estonia YouTube
4. august	13-20	Varustuse vahetusalasse viimine (ratta- ja jooksuvarustus)	Tallinna Veemotoklubi

## VÕISTLUSTE INFOFUND



Infotunnis saad ülevaate olulisematest raja detailidest, reeglitest ja kontrollaegadest, samuti võimalikest viimase hetke muudatustest seoses ilmaoludega.

Infotunnid toimuvad eesti ja inglise keeles (vt eelnevat ajakava).

## VARUSTUSE VIIMINE VAHETUSALASSE



Varustuse vahetusalasse viimine ehk Bike Check-In tähendab triatleetide keeles aega, mis on ettenähtud ratta- ja jooksuvarustuse viimiseks vahetusalasse. IRONMAN Tallinnal toimub see päev enne võistluspäeva.

### Tehniline abi

IRONMAN Tallinna võistluskeskuses Rocca al Mares pakub ratta tehnilist abi meie partner A&T Sport. Lisainfo saamiseks ja aja reserveerimiseks hoolduseks kirjuta [Ironman@atsport.ee](mailto:Ironman@atsport.ee).

Varustuse vahetusalasse viimisel ja võistluspäeval on vahetusalal olemas tehniline abi viimase hetke pisiparanduste jaoks, samuti rajal võistluse ajal.



## VII OMA RATAS NING RATTA- JA JOOKSUVARUSTUSE KOTID 1. VAHETUSALLA

Enne esimesse vahetuslasse sisenemist Tallinna Veemotoklubis (Sõudebaasi tee 23) pane kiiver pähe, kinnita rihm ning võistlusnumber pane ette. Ole valmis järgmisteks kontrollideks:

- ratta visuaalne ülevaatus
- pidurite ja kiivri kontroll
- ratta- ja kiivrikleepsude ning käepaela kontroll.
- Aseta ratas ja SININE kott võistlusnumbriga määratud kohta.
- Tuule tõttu on lubatud katta ainult ratta juhtraud, sadul ja pedaalid, kuid mitte kogu ratast.
- Pärast kontrolli pane kiiver SINISESE kotti.
- Rattakingad ja sporditoidu võid rattale kinnitada võistluspäeva hommikul.
- Kontrolli üle, kas kõik esimeses vahetusallas vajalik on SINISES kotis. Ära unusta võistlusnumbrit kotti panna.
- Kontrolli, kas kõik teises vahetusallas vajalik on PUNASES kotis.
- Vii PUNANE kott selleks ettenähtud kogumiskohta.

Võta ratas vahetuslasse viies aega vahetuslaga tutvumiseks. Vaata üle, kus on sisse- ja väljatulekud.

Vahetusallas on kohtunikud ja vabatahtlikud, kes aitavad tekkinud küsimustele vastata. Küsi kohe, kui küsimus tekib, mitte ära oota viimase hetkeni.

## AJAVÕTUKIIP



### MILLEKS ON AJAVÕTUKIIFI VAJA?

Kiip registreerib sinu stardiaja stardijoone ületamisel ning fikseerib ujumise, ratta, jooksu ja vahetusala vaheajad ning koguaja ja koha.

### KUS JA MILLAL SAAB AJAVÕTUKIIFI?

Kiibi saad esimesest vahetusalast ratast ja vahetusalakotte vahetuslasse viies reedel, 4. augustil.

### KUS JA MILLAL PEAB AJAVÕTUKIIFI KANDMA?

Seda tuleb kanda kogu võistluse jooksul ümber vasaku jala pahkluu. Kiip võetakse ära finišis. Kui sa peaksid katkestama, siis võtab sult kiibi kohtunik või meditsiinitöötaja või kui see peaks sinu kätte jääma, too see infopunkti Rocca al Mare võistluskeskuses.

### MIS MA TEEN, KUI KIIP LÄHEB KAOTSI ENNE VÕISTLUST VÕI VÕISTLUSE AJAL?

Kui kiibi kaotad, siis pöördu kohtunike poole ja saad stardialast või vahetusaladest asenduskiibi.

**Ajavõtukiip on laenuks, pärast lõpetamist tuleb see tagastada korraldusmeeskonnale. Tagastamata jätmise korral tuleb maksta kiibi asendustasu 70 eurot.**



### Varustuse kontroll võistluspäeva hommikul

Esimene vahetusala on varustuse kontrolliks avatud kell 5.00-6.30. Ära unusta kinnitamast ajavõtukiipi oma vasaku pahkluu ümber.

Kontrolli rehvirõhku. Võid ka kinnitada rattakingad ja sporditoidu rattale.

Vahetusalas on kasutamiseks olemas rattapumbad. Kui võtad kaasa isikliku rattapumba, siis selle vahetusalakotti panek on keelatud. Isiklik pump tuleb anda kaaslase kätte.

**Vahetusala suletakse kell 6.30. Varu stardialla minekuks 10 minutit.**



### PERSONAL NEEDS Kotid

Need kotid saad ära anda 1. vahetusala läheduses kuni kell 7.00. Neid kotte peale võistlust tagasi ei saa.



### Valge kott (STREET WEAR Bag)

VALGESSE kotti saad panna vahetusriided ja selle saad ära anda stardialas. VALGE koti saad ära anda kuni kell 7.00.

VALGE koti saad kätte finišijärgsest taastusalast.

### Tualetid

Tualette on piisavalt nii stardialas kui ka vahetusalas.



**KUI AVASTAD VÖISTLUSPÄEVA HOMMIKUL, ET SINU AJAVÖTUKIIP ON KADUNUD VÕI MAHA UNUNENUD, PÖÖRDU KOHTUNIKE VÕI VABATAHTLIKE POOLE JA SULLE ANTAKSE UUS KIIP.**

## AJALIMIIDID



LIMIITE ARVESTATAKSE SPORTLASE  
INDIVIDUAALSE STARDIAJA JÄRGI,  
MITTE STARDIPAUGUST.

02:20:00 走

10:30:00 走 + T1 + 游

17:00:00 走 + T1 + 游 + T2 + 骑

### Täiendavad limiidid

Korraldajal on õigus eemaldada ja diskvalifitseerida sportlane võistluselt, kui on alust eeldada, et sportlane ei lõpeta ujumist, ratast või jooksu etteantud ajalimiidi sees, arvestades tema asukohta, aega ja keskmist kiirust antud asukohta jõudmisel.

Sportlased, kes ei mahu ajalimiiti, diskvalifitseeritakse ja nende tulemust ei arvestata vanuseklassi autasutamisel ega 2023/2024 Vinfast IRONMAN maailmameistrivõistluste pääsme lunastamisel.





Isotooniline spordijooipulber süsivesikute ja mineraalainetega, mis aitab taastada energiat ja mineraalide varud sportimise ajal

25g süsivesikuid 500ml kohta

Tarbi 500ml spordijooki iga tunni aja jooksul

Rohkem infot toote kohta



Energiabatoon süsivesikute ja puuviljadega, mis aitab taastada energiat sportimise ajal

22g süsivesikuid batoonile kohta

Tarbi 2 batoonit iga tunnise treeningu jooksul

Rohkem infot toote kohta



Energiageel süsivesikute ja vitamiiniga, mis aitab taastada energiat sportimise ajal

20g süsivesikuid ühe geeli kohta

Tarbi 2 geeli iga tunnise treeningu jooksul

Rohkem infot toote kohta



Energiageel süsivesikute, kofeiini ja vitamiiniga, mis aitab taastada energiat sportimise ajal

20g süsivesikuid & 20mg kofeiini ühe geeli kohta

Tarbi 2 geeli iga tunnise treeningu jooksul

Rohkem infot toote kohta



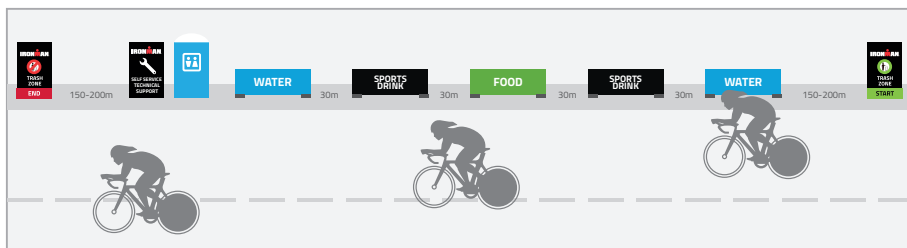
TEST PACKAGE



## TEENINDUSPUNKTID RATTARAJAL



- Joogid: Energiviti spordijook 750 ml spordipudelites ja vesi 750 ml pudelites
- Batoonid: Energiviti energiabatoonid
- Energiageelid: Energiviti geelid (ilma kofeiinita)
- Banaanid
- Hapukurgid

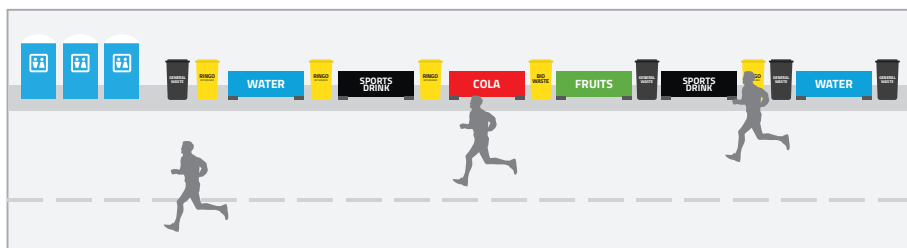


## TEENINDUSPUNKTID JOOKURAJAL



- Joogid: Energiviti spordijook, vesi, Dynamit: energijook, RC Cola
- Batoonid: Energiviti energiabatoonid
- Energiageelid: Eneviti geelid (kofeiiniga ja ilma)
- Banaanid, apelsinid, soolased kreekerid, hapukurk, rosinad, leib, sool

Jooke pakutakse korduskasutatavatest topsidest.



# Täname, et hoolid!

Palun vii tühi Ringo  
kordusnõu Ringo  
konteinerisse





# ERIPAKKUMINE IRONMAN TALLINN OSALEJATELE:

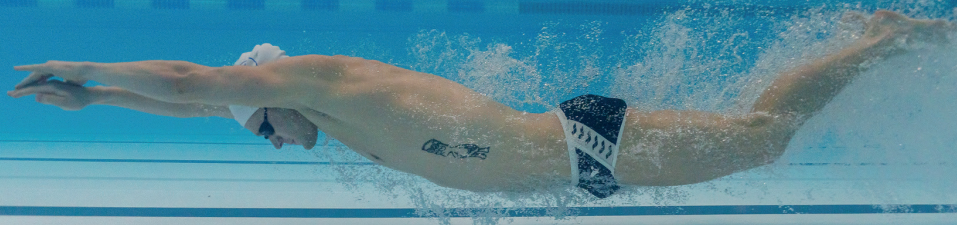


KALEVSPA

- Veekeskuse ja ujula 1,5h hommikune päase erihinnaga 8€ (tavahind 10,50€).  
Kehtib vahemikus 08.00-15.00.
- Veekeskuse ja ujula 1,5h õhtune päase erihinnaga 10€ (tavahind 16,50€).  
Kehtib 15.00 – 22.00.
- Veekeskuse ja ujula 3h päase erihinnaga 12€ (tavahind 22€)

"TUNNE END NAGU KALA VEES!"

**\*PAKKUMINE KEHTIB VAHEMIKUS 28.08-06.08.23 KALEV SPA VEEKESKUSES KOHAPEAL VÖISTLUS KÄEPAELA ETTENÄITAMISEL.**





## UJUMINE

Individaalvõistlejad stardivad jooksevstardist kaldalt:

**5 sportlast 5 sekundi tagant.**

Stardialas saab võistleja valida endale sobiva stardikoridori vastavalt eeldatavale ujumisajale. Mida täpsemini oma ujumisaega hindad, seda sujuvam on ujumiskogemus.

Ettenähtud alal stardi juures saab soojendusujumist teha kell 6:00-6:25. Stardialas on olemas dušid.

Ujumisdistsantsil tuleb kanda võistlusmaterjalidega kaasasolnud ujumismütsi. Kui oled mütsi maha unustanud, saad uue mütsi stardialast.

## RADA

Harku järves olev Pringstore IRONMAN Tallinn ujumisrada koosneb kahest 1,9 km pikkusest ringist. Teine ring algab veest välja jooksuga (aussie exit) Tallinna Veemotoklubis.

Ujumisrada on turvatud ja kui vajad abi, tõsta vetelpäästele märku andmiseks käsi.

## AJALIMIIT

Ujumisrada suletakse 2 tundi ja 20 minutit pärast viimase sportlase startimist.

Igal sportlasel on ujumiseks 2 tundi ja 20 minutit olenemata sellest, millal ta startis.

Sportlane, kellel kulub ujumisraja läbimiseks rohkem kui 2 tundi ja 20 minutit, diskvalifitseeritakse ja tal ei lubata võistlust jätkata.

Korraldajal on õigus eemaldada ja diskvalifitseerida sportlane võistluselt, kui on alust eeldada, et sportlane ei lõpeta ujumist etteantud ajalimiidi sees, arvestades tema asukohta, aega ja keskmist kiirust antud asukohta jõudmisel.



**STARDIAEG**

**STARDIGRUPP**

**UJUMISMÜTS**

06:45

Vanuseklasside võistlejad/avatud klass

**HELESININE**

07:00

Stardi lõpp

## KAOTATUD KIIP

Kui oled kiibi unustanud või kaotanud ujumis- või rattarajal, saad uue kiibi vahetusalast või stardialast, selleks pöördu kohtunike poole.



## KALIPSO

Kalipsod on lubatud, kui veetemperatuur on kuni 24,5°C (k.a). Kalipso ei ole lubatud, kui veetemperatuur on 24,6°C või kõrgem ning kohustuslik, kui veetemperatuur on 15,9°C või alla selle.

**KEELATUD KALIPSO:** kalipso ei tohi olla paksem kui 5 mm. De Soto Water Rover and Speedo Elite Triathlon kalipsod, millel on tugevdatud käsivarre osa, POLE lubatud.

## UJUMISRIIDED

(kui kalipso on keelatud)

Ujumisriided peavad olema 100% tekstiilist. Üldjuhul tähendab see nailon- või lükrakiududega materjali ja millel pole ühtki kummimaterjalist osa, nagu poliüretaan või neopreen.

Ujumisriided ei tohi katta kaela ega ulatuda üle küünarnuki ja põlvede.

Ujumisriietel võib olla lukk.

## UJUMISRAJA REEGLID

- Veest väljudes on keelatud ujumisvarustuse üle andmine kolmandale osapoolle.
- Lestad, kindad, labad ja ujuvvahendid (sh poi) on keelatud.
- Ujumiprille ja maske võib kanda. Snorklid on keelatud.
- Kalipsot ei tohi eemaldada enne vahetusalasse sisenemist (KOLLANE kaart – 60 sekundit trahvi).
- Kõrvalise abi kasutamine ujumisdistantsil edasi liikumiseks on keelatud.
- IRONMAN kohtunikel ja meditsiinitöötajatel on õigus sportlane meditsiinilisel põhjusel rajalt ära tuua.

## UJUMISMÜTS

Võistlusmaterjalidega saadud ametlik ujumismüts peab olema nähtav ja "puhas". Keelatud on kleepsud ja muud märgistused. Isiklikku ujumismütsi võib kanda ametliku ujumismütsi all.

Avaveeujumine erineb basseini ujumisest märkimisväärselt.  
Stressi maandamiseks ole võistluspäevaks terve, vormis ja valmis.  
**Siin on kümme punkti, mida valmistumisel jälgida.**

## 1. VALMISTU VÕISTLUSTINGIMUSTEKS

Võistluspäev ei tohiks olla esimene ujumine avavees. Tee enne võistlust treeninguid ka võistlustingimustega sarnasetes oludes, ja harjuta ka kalipso kasutamist.

## 2. VÕISTLE LÜHEMATEL DISTANTSIDEL

Avavee ujumise ja võistlustingimustega kohanemiseks on hea osaleda mõnel lühemal distantsil, näiteks Triatloniakadeemia korraldatavatel karikaetappidel või avaveeujumise võistlustel.

## 3. TUTVU RAJA DETAILIDEGA

Valmistu võistluspäevaks nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Tutvu võistluste kodulehega, võistlusjuhendiga, infokirjadega.

Pea meeles, et iga veekogu on erineva voolu ja lainetusega. Tutvu võistluse ajakavaga, et planeerida paras saabumisaeg.

## 4. KÄI REGULAARSELT TERVISEKONTROLLIS

Regulaarselt treenides on oluline jälgida ka oma tervist. Soovitame käia spordiarsti vastuvõtul, kus tehakse koormustest, hinnatakse pere haiguslugu ja antakse soovitusi lisauuringute jaoks.

## 5. KUULA OMA KEHA

Pöördu arsti poole kohe, kui tunned rinnus valu või ebamugavust, õhupuudust, uimasust, minestad või koged muid sümptomeid.

## 6. ÄRA KASUTA VÕISTLUSPÄEVAL UUT VARUSTUST

Keskendu sellele, et oled võistluspäevaks valmis. Ära kasuta sellist varustust, mida pole varem kasutanud. Veendu aegsalt, et kalipso on paras, et su ujumisprillid, -müts ja muu varustus oleks korras. Võimalusel võta kaasa tagavara varustus..

## 7. TEE SOOJENDUST

Saabu võistluspaika piisavalt vara, et jõuaksid teha soojenduse: käeringid, sörkjooks, soojendusujumine. Eesmärk on saada veri liikuma ja keha pingutuseks valmis.

## 8. TUTVU RAJAGA

Vaata, millised on vette mineku ja veest tuleku kohad ning pöördepoide värvid ja asukohad.

## 9. ALUSTA RAHULIKULT JA HINGA

Tutvu stardiprotseduuriga võistlusjuhendis. Jooksva stardi puhul hinda oma võimeid adekvaatselt ja vali sobiv stardipositsioon. Alusta mõõdukas tempos ja keskendu hingamisele.

## 10. OLE TÄHELEPANELIK JA KÜSI VAJADUSE KORRAL ABI

IRONMANi võistlusreeglid lubavad võistlejal peatuda ja puhata (nt hoida kinni seisvast veealusest või poist). Nii kaua kuni sa edasi ei liigu, sind ei diskvalifitseerita.



## ESIMENE VAHETUSALA – TALLINNA VEEMOTOKLUBI (Sõudebaasi tee 23)

Pärast ujumisdistantsi lõpetamist jõuad vahetusalasse, kus saad vahetada ujumisvarustuse rattavarustuse vastu.

Leia vahetusalasse sisenemisel esmalt kotiräkilt üles oma **SININE kott** rattavarustusega.

Riietevahetusalas ei tohi olla alasti ja kui plaanid vahetada kõik rõivad, siis kasuta selleks telki. Pärast riiete vahetamist tuleb kalipso ja muu ujumisvarustus panna sinisesse vahetusalakotti.

Enne ratta juurde minekut tuleb **SININE kott** panna määratud alale, mis asub kohe pärast riietevahetusala.

Pea meeles, et kui lähed rattast võtma, siis kiiver peab olema peas ja selle rihm kinnitatud. Kiivri rihm peab kinni olema alati, kui sportlasel on kontakt rattaga. Kinnitamata rihm võib kaasa tuua trahvi.

Rattale võid minna alles pärast rattale mineku joone ületamist. See on selgelt tähistatud ja asub vahetusala väljapääsu lähedal.

Riiete vahetamiseks on vahetusalas telgid. **Alastiolek on keelatud.**



## TEINE VAHETUSALA – ROCCA al MARE KESKUS (Paldiski mnt 102)

Rattadistantsi lõpus suundunud teise vahetusalla. Rattalt tuleb maha tulla mahatuleku joone juures. Jookse oma rattaga vabatahtlikuni, kes selle sinult võtab ja ise õigesse kohta viib.

Seejärel võta kotiräkilt oma **PUNANE jooksuvarustuskott** ja vaheta riievahetusalas rattavarustus jooksuvarustuse vastu. Ka siin on telgid neile, kes soovivad privaatset riideid vahetada.

Pane oma rattavarustus, sh kiiver, punasesse kotti. Rattakingad võivad olla ratta küljes või pane need punasesse kotti. Kui oled rattavarustuse jooksuvarustuse vastu vahetanud, pane punane kott määratud alale ja oledki valmis jooksma minema.

Pärast lõpetamist saad oma **SINISE rattavarustuse koti** ja **PUNASE jooksuvarustuse koti** kätte koos rattaga teisest vahetusalast kell 17:30-00:30. Varustuse kätte saamiseks on sul vaja võistlusnumbrit ja võistleja käepaela.



Vahetusalakotid ja rattad tuleb vahetusalast ära viia vahemikus 17:30-00:30. IRONMAN Tallinn ei vastuta rataste ega varustuse eest, millele tullakse järele hiljem.



## RADA

Kolmest ringist koosnev 180 km on valdavalt siledal maal.

## TÕUSUMEETRID

190 m ringi kohta

## TEENINDUSPUNKTID

1. ring : 22 km – 41 km – 56 km  
2. ring: 82 km – 101 km – 116 km  
3. ring: 142 km – 161 km – 176 km  
Personal Needs: 61 km – 122 km

[GPX - fail >>> Klõpsa siia](#)

## PÖÖRA TÄHELEPANU

- Pöldude vahel võib olla tugev küljetuul.
- Kaasvõistlejast möödumiseks ei tohi tee telgjoont ületada ja vastassuunas olevat sõidurada kasutada.
- Kui sa liigud aeglasemalt või sust sõidetakse mööda, hoia tee paremasse serva, et kiiremad saaksid sinust ohutult vasakult mööda ilma tee telgjoont ületamata.

## AJALIMIIT

**10 h 30 min : UJUMINE + T1 + RATAS**

Rattarada suletakse 10 h ja 30 min pärast viimase võistleja startimist. Igal sportlasel on 10 h ja 30 min ujumise, 1. vahetusala ja ratta läbimiseks olenemata sellest, millal nad ujuma lähevad. Sportlane, kellel kulub ujumisraja, 1. vahetusala ja rattaraja läbimiseks rohkem kui 10 tundi ja 30 minutit, diskvalifitseeritakse ja tal ei lubata võistlust jätkata.

## OHUTUS ENNEKÕIKE

Võistleja peab järgima korraldaja, kohtunike, liiklusreguleerijate ja politseinike märguandeid, vastasel juhul võidakse võistleja diskvalifitseerida.

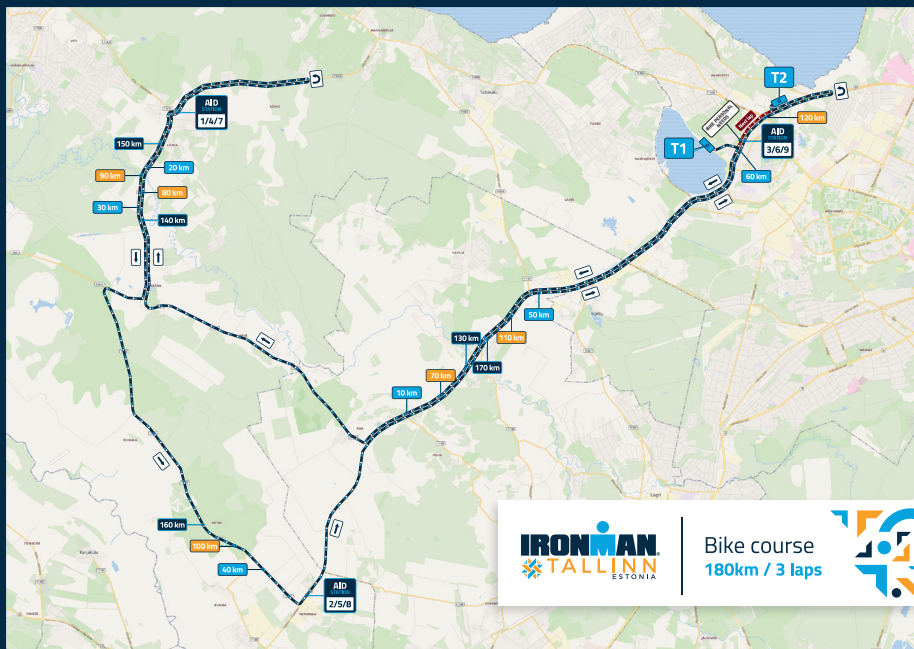
## MEDITSIINILINE ABI RATTARAJAL

Rattarajal on meedikud mootorrattal. Kui vajad abi, pöördu kohtuniku või vabatahtliku poole, kes kutsub meediku sinu juurde.



Kui sul juhtub õnnetus, kuhu on kaasatud teine isik, nt mõni teine võistleja, vabatahtlik, pealtvaataja jne, siis **ÄRA LAHKU** õnnetuskohalt enne, kui politsei jõuab kohale ja annab sulle loa jätkata.





## TEHNILINE ABI

Rattarajal on olemas tehniline abi lihtsamate tehniliste probleemide, nagu tühi kumm, purunenud trossid, lahendamiseks. Igas teeninduspunktis on olemas pumbad, sisekummid ja tööriistad. Sinu ratta korrasolek võistluspäeval on siiski sinu enda vastutus, seega soovime varusisekummi, pumba ja tööriistad endal kaasa võtta. Teeninduspunktides saab asju kasutada kes-ees-see-meis põhimõttel.

## SAG-AUTO

Rattarajal on SAG-bussid, mis võtavad sinu ja su ratta peale, kui peaksid võistluse katkestama. Pöördu rajal olevate kohtunike ja korraldajate poole abi saamiseks. Kui sa ei lõpeta rattasõitu ettenähtud limiidi sees, siis SAG-buss võtab su peale ükskõik kus sa rajal oled.

## KATKESTAMISE KORRAL

Kui peaksid võistluse katkestama, teavita sellest võistluse kohtunikku ja anna talle oma ajavõtukiip. Vahetusalast saad oma varustuse kätte varustuse ära toomise ajal kell 17.30-00.30

## KAOTATUD KIIP

Kui peaksid rattarajal kiibi kaotama, jätkka võistlust ja saad teisest vahetusalast asenduskiibi. Kaotatud kiibi eest tuleb maksta 70 eurot.

## REEGLID

Võistleja on kohustatud järgima liicluseeskirju.

Tuulesõit: sportlane peab eessõitva võistlejaga kuue ratta pikkust vahet hoidma, v.a eessõitjast möödumisel. Vastasel juhul võib järgneda trahv tuulesõidu eest.

### Tuulesõit on keelatud (sinine kaart).

Eessõitjast tuleb mööduda vasakult poolt 25 sekundi jooksul. Pärast möödasõidu lõpetamist tuleb tee paremale äärde tagasi minna.

Kui võistleja ei soorita möödasõitu 25 sekundi jooksul, võib järgneda trahv tuulesõidu reeglite rikkumise eest. Kui alustad möödasõitu ja oled juba tuulesõidu tsooni jõudnud, siis tuleb see lõpule viia või järgneb karistus tuulesõidu reeglite rikkumise eest.



1. **SININE KAART - 5:00 minuti pikkune karistus rikkumise eest**
2. **SININE KAART - 10:00 minutit**
3. **SININE KAART - diskvalifitseerimine**

Sinise kaardi saanud sportlane peab oma karistuse kandma kollases karistustelgis (Penalty Tent) ja ütlema sinna minnes kohtunikule oma võistlusnumbri. Karistuse saanud võistleja peab ise teadma, et ta peab karistustelki minema ja karistuse kandma.

### KOLLANE KAART - RATAS



60 sekundi pikkune „peatu ja jätku“ karistus. Kollase kaardi saanud võistleja peab kaardi saamisel kohe peatuma. Kaardi andnud kohtunik käivitab stopperi ja annab võistlejale loa edasi liikuda, kui karistus on kantud.

Triatlonivõistlusel osalemine eeldab rattatreeninguid.  
Stressi maandamiseks ole võistluspäevaks terve, vormis ja valmis.  
**Siin on kümme punkti, mida valmistumisel jälgida.**

## 1. KÕIK ALGAB RATTAST

Ratta iste ja sadul peaksid olema sinu järgi sobivale kõrgusele seatud.

Kontrolli, kas kõik mutrid on kinni, ning pidurid ja käigud töötavad korralikult.

Puhasta ratast regulaarselt ja õlita ketti.

Hämaras kasutada esi- ja tagatuld – see võib olla ka liikluseeskirjadega nõutud.

Rehvides peaks olema rehvitootja poolt soovitatud rõhk.

## 2. ALUSTA ALGUSEST

Harjuta rattakingade pedaalide külge kinnitamist ja lahti võtmist, samuti sõidu alistamist, lõpetamist ja hädapidurdamist.

Kui käikude vahetamine on sulle võõras, siis harjuta seda vähese liiklusega piirkonnas.

Harjuta sirgelt sõitmist, samuti pöördeid (paremale, vasakule, tagasi)

## 3. RIIETUS

Treeningutel ja võistlustel kanna alati kiivrit. Kiiver peab hästi sobima ega tohi peas liikuda. Kiivri rihm peab sõidu ajal kinnitatud olema.

Kanna riideid, mis on loodud vastavates tingimustes kasutamiseks ja aitavad säilitada kehatemperatuuri külma või vihmase ilma korral.

Vali riided, mis on hästi nähtavad ka hämaras.

## 4. OLE SÕIDUKS VALMIS

Võta kaasa piisaval hulgal vett ja toitu ning sularahha/pangakaart, et vajaduse korral varusid täiendada saaks.

Õpi kasutama rehviparanduskomplekti ja vastavaid tööriistu ning kanna neid kaasas.

## 5. PLANEERI ETTE

Järgi alati liiklusmärke. Võimaluse korral sõida rattateel, et ka teised liiklejaid oskaksid sinuga arvestada.

Vali treeninguks sobiv distants.

## 6. TEAVITA TEISI

Õnnetuse korral oleks hea, kui keegi teab, kuhu sa sõitma läksid. Kanna kaasas isikut tõendavat dokumenti ja hädaolukorra kontaktteavet. Võta trenni kaasa ka telefon.

## 7. OLE VALVAS

Kuula muusikat ja podcaste sisetreeningutel.

Ära kasuta sõidu ajal telefoni – kui pead kõne tegema või sõnumi saatma, jää tee veerde seisma.

Ära pildista ega tee selfisid sõidu ajal.

Jälgi teed ja teisi liiklejaid, mitte oma rattakompuutrit. Vaata ja kuula, mis su ümber toimub.

## 8. JÄRGI SEADUST

Peatu alati keelava fooritule ja STOPP märkide korral. Pea meeles, et ratturil on samasugused kohustused, nagu sõidukitel. Ole kursis oma riigis kehtivate seadustega, mis puudutavad kahekesi kõrvuti sõitu või ühes reas sõitmist. Jälgi, kus on sõidukid sinu ümber ja ära eelda, et autojuhid märkavad rattureid. Parkivast autost või teisest ratturist möödudes veendu, et teeksid seda piisavalt kaugelt, et vältida kokkupõrget.

## 9. SUHTLE

Kasuta sõnu ja käemärke, et anda teistele märku, kui kavatsed seisma jääda või pöörata. Loo autojuhtide ja teiste ratturitega silmside. Jälgi teed ohtude suhtes: augud, praht, joogipudelid jne. Anna teeninduspunktiis vabatahtlikule verbaalselt ja visuaalselt märku, et soovid temalt pudelit või sööki võtta.

## 10. OHUTUS ENNEKÕIKE

Sõida nii tee servas, kui see võimalik on. Mõnes olukorras on vaja ennast ohutult teele sättida, et liiklus ei saaks mööda, nt pöörates või kui sõidukite möödumine oleks ohtlik. Pidurid peaks alati käeulatuses olema. Ebavajalike riskide võtmine võib aidata mõne sekundi kokku hoida, kuid võib kaasa tuua tõsisid vigastusi, sh surma. Sõida targalt.



## JOOKS

Neljaringiline Sportland IRONMAN Tallinn maratoni rada kulgeb Rocca al Mare keskusest Stroomi randa.

### TEENINDUSPUNKTID

1. ring : 0 km – 2,7 km – 5,4 km – 8 km  
2. ring: 10,5 km – 13,2 km – 15,9 km – 18,5 km  
3. ring: 21 km – 23,7 km – 26,4 km – 29 km  
4. ring: 31,5 km – 34,2 km – 36,9 km – 39,5 km  
Personal Needs punkt: 5 km - 15,5 km - 26 km - 36,5 km

[GPX-fail >>> Klõpsa siia](#)

**Topsid tuleb visata kollastesse Ringo kastidesse, geelid jms prügikastidesse. Väljaspool märgitud prügialasid teeninduspunktides on prügi maha viskamine keelatud ja võib kaasa tuua trahvi.**

### AJALIMIIT

#### 17 h : UJUMINE + T1 + RATAS + T2 + JOOKS

Jooksurada suletakse 17 tundi pärast viimase võistleja starti. Igal sportlasel on kogu võistluse läbimiseks aega 17 tundi. Kohtunikel on õigus kauem rajal viibivad sportlased diskvalifitseerida ja lõpuprotokollis läheb tulemusena kirja DNF. Kui võistleja ei mahu ajalimiidi sisse, kuid lõpetab enne jooksuraja sulgemist, läheb tulemusena kirja NC (Not Classified) ja võistleja tulemust ei arvestata vanuseklasside autasutamisel ega MM-i pääsmete lunastamisel.

### KATKESTAMISE KORRAL

Kui peaksid võistluse katkestama, teavita sellest võistluse kohtunikku ja anna talle oma ajavõtukiip. Vahetusalast saad oma varustuse kätte varustuse ära toomise ajal kell 17.30-00.30.

### REEGLID

Raja võib läbida joostes, kõndides või roomates.  
Kogu jooksu vältel peab võistlusnumber olema ees nähtaval.  
Jooksu ajal peab ülakeha kaetud olema (triatlonikombe või särk) ja lukk ei tohi lahti olla allapoole rinnaluud. Juhendamine ja kaasaelamine on lubatud ainult raja kõrvalt ning treenerid ja toetajad ei tohi sportlastega rada mööda kaasa minna.

Võistleja ei tohi kõrvalist abi vastu võtta.



Run course  
42.2km / 4 laps



Powered by:



## KOLLANE KAART - JOOKS

60 sekundi pikkune „peatu ja jätka“ karistus. Kollase kaardi saanud võistlejale peab kaardi saamisel kohe peatuma. Kaardi andnud kohtunik käivitab stopperi ja annab võistleja loa edasi liikuda, kui karistus on kantud.

Kõik reeglid leiad IRONMANi veebilehelt  
(<https://www.ironman.com/competition-rules>).





## FINIŠIPIDU

Hetk, mida kõik on oodanud pärast 3,8 kilomeetrist ujumist, 180 kilomeetrist rattasõitu ja 42,2 kilomeetrist jooksu. Naudi pealtvaatajate kaasaelamist – see on sinu päev! Naerata kaameratele, sest just sina võid olla õhtustes teleuudistes või järgmise aasta reklaamnägu!

Tõmba lukk enne finišisirgele jõudmist kinni.

IRONMANi reeglite järgi ei tohi finišijoont ületada koos pealtvaatajatega. Kui sportlane ületab finišijoone koos pealtvaatajaga, siis ta diskvalifitseeritakse.

## PÄRAST FINIŠEERUMIST

- Kohe pärast lõpetamist saad medali.
- Järgmisena saad lõpetaja särgi ajavõtukiibi vastu.
- Finišijärgses taastusalas on massaaž elavas järjekorras teenindusega.
- Samuti pakutakse KFC burgereid ja A. Le Coqi jookke energiarvude taastamiseks.
- Sealt saad kätte ka oma vahetusriiete koti.
- Taastusalas on olemas pesemisvõimalus.

## RATTA JA VARUSTUSE VAHETUSALAST ÄRATOOMINE



KELLAEG	KIRJELDUS	ASUKOHT
17:30 - 00:30	Ratta ja vahetusalakottide äratoomine	2. vahetusala

**Ratta ja vahetusalakottidele järele minnes pääseb vahetuslasse sisse võistlusnumbri ja käepaela alusel.**

Sissepääs on rattaga teise vahetuslasse sisenemise kohast.

# KESKKONNASÄÄSTLIK SÜNDMUS

## PRÜGIALAD

Prügi võib ära visata märgistatud kohas. Väljaspool prügitsooni on prügi rajal maha viskamine keelatud.

**Reegli mittejärgimisel pead prügi üles võtma ja kandma kohe määratud 5 minuti pikkuse karistuse kohtuniku juures, kes sulle karistuse määras.**

## PRÜGI SORTTEERIMINE

Võistluskeskustes ja rajal toimub prügi sorteerimine liigiti. Kõik prügikastid on märgistatud vastavalt ja viska prügi vastavalt olmejäätmete, biojäätmete, pakendi, panditaara ja pandinõude kogumiskasti.

## NÕUANDED

Soovitame kasutada ühistransporti, see on võistlejale tasuta (võistlusnädala lähenedes saadetakse infokirjaga QR-kood ühistranspordis kasutamiseks), samuti korraldaja busse ratta ära viimiseks vahetusalasse ja starti tulemiseks. Või siis keskkonnasäästlike liikumisviise, nagu Tuule tõuks (osalejale soodustus, kood saadetakse infokirjaga) või jalgratas.

Kui sa pead autoga tulema, siis võta sõber ka kaasa, mitte ärge tulge kaheksesi kahe eraldi autoga.







### KELLAEG

11:00

### KIRJELDUS

Autasustamine

### ASUKOHT

Rocca al Mare võistluskeskus

- Karikas vanuseklassi kolmele paremale
- Karikas kolmele parimale TriClubs programmi triatloniklubile

**Autasu kätte saamiseks peab autasustamisele kohale tulema, auhindu postiga järele ei saadeta.**



# MM-I PÄÄSMETE LUNASTAMINE

MM-I PÄÄSME LUNASTAMINE – PÜHAPÄEVAL, 6. AUGUSTIL



## KELLAEG

Kohe pärast  
autasustamise lõppu

## KIRJELDUS

MM-i pääsmete lunastamine

## ASUKOHT

Rocca al Mare võistluskeskus

## MM-I PÄÄSMETE LUNASTAMINE

2023 IRONMAN Tallinnal jagatakse naistele 25 kohta 2023 VinFast IRONMAN World Championship võistlustele Konas. Meestele jagatakse 15 kohta 2024 VinFast IRONMAN World Championship võistlustele Konas.

## REEGLID

Ainult SPORTLANE ISIKLIKULT saab oma koha VinFast IRONMAN World Championship võistlustele lunastada ja ainult kohe pärast autasustamist toimuval tseremoonial.

Koha saamisel tuleb esitada ID-kaart või pass ja tasuda osalustasu kohapeal krediitkaardiga. Sularahas tasuda ei saa.

**\*Osalustasu: 1400,00 USD + ACTIVE'i tasu 9,25% + Hawai'i maks**

Üsna pea saad MM-i korraldustiimilt kirja registreerimislingiga. See tuleb ära täita, kuid sellega ei kaasne mingit lisamakset.

Arvesta kohta vastu võttes, et pead ise vajalikud reisidokumendid korda ajama.

## KUIDAS MM-I PÄÄSMETE LUNASTAMINE KÄIB?

„Vanusegrupp“ on konkreetne vanuserühm soo järgi, näiteks „mehed 25–29“ on üks vanusegrupp ja „naised 25–29“ on teine vanusegrupp. Vanuseklass määratakse sündmuse toimumis-aasta 31. detsembri seisuga. Näiteks kui oled mees, kes saab 2023. aastal 25-aastaseks, siis on sinu vanuseklass 2023. aastal M25-29.

*\*See on 2023. aasta osalemistasu, 2024. aasta osalustasu on täpsustamisel.*

## MM-I PÄÄSMETE LUNASTAMISE PROTSESS:

### PÄEV 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

*Enne kohtade jagamist*

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.

## MUU INFO

**MM-i pääsmete lunastamisel saavad osaleda ainult vanuseklassi võistlejad.** Sportlased, kellel IRONMANi PRO litsents või eliidi staatus või kes on käesoleva kalendriaasta jooksul eliidi sportlasena võistelnud, ei saa vanuseklassi MM-i pääsmete lunastamisel osaleda. Vanuseklassi sportlasena MM-ile kvalifitseerunud sportlane ei tohi tollel võistlusel ega MM-il profi või eliidina võistleda.

**Vene ja Valgevene kodanikud ei saa IRONMAN ja IRONMAN 70.3 MM-i pääsmete lunastamisel osaleda.**



Mamma IRONKIDS Tallinn on mõeldud kuni 15-aastastele lastele. Vanuseklassidel 2016 ja hiljem sünninutel pole ajavõttu. Vanemate vanuseklasside kolme parimat autasustatakse.

Ajakava: reedel, 4. augustil kell 17.00 Start: Rocca al Mare võistluskeskus

## REGISTREERIMINE

Veebis saab registreeruda kuni 2. august ja kohapeal 4. augustil alates kell 15.00.

## VANUSEKLASSID

U16: 2008-2009 sündinud – 1500 m  
U14: 2010-2011 sündinud – 1500 m  
U12: 2012-2013 sündinud – 1500 m  
U10: 2014-2015 sündinud – 1500 m  
2016 ja hiljem sündinud – 450 m (ajavõtuta)

[IRONKIDS REGISTREERIMINE >>](#)

## MAMMA IRONKIDS TALLINN VÕISTLUSMATERJALIDE VÄLJASTAMINE

Reede, 4. august kell 15.00-18.05

Aukoht: Rocca al Mare võistluskeskus

**Pane tähele!**

Osalejad peavad kandma võistluste korraldaja poolt stardimaterjalidega kaasa antud särki ning võistlusnumber peab olema kinnitatud rinnale.

## FINIŠ

Iga lõpetaja saab medali ja võistluse toetajatelt kingituse.

Arvesta, et lapsi ja vanemaid on palju ja ole kannatlik oma last rajalt oodates.

Mamma

Juba valmis!



# ÕNNEKS ON PANNKOOGID JUBA VALMIS.

UUED MAITSED!

Kaera-apelsini ja rukkikama-keefiri pannkoogid on loodud koostöös Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskuse (TFTAK) toiduteadlastega.

TF  
TAK

IRONMAN  
TALLINN  
ESTONIA

SUURSPONSOR

Tutvu IRONMANi võistlusreeglitega, siis on võistlused sinu jaoks stressivabamad.

## EERO RAUDSEPP

IRONMAN Tallinn ja IRONMAN 70.3  
Euroopa meistrivõistluste peakohtunik

Triatlon on individuaalne spordiala ja sinu vastutus on reegleid teada ja karistusi vältida. Positsiooniga seotud rikkumiste (nt tuulesõit, paremalt möödumine või mööduja blokeerimine) puhul on kohtuniku otsus lõplik ja selle osas protesti esitada ei saa.

Palun suhtu kaasvõistlejatesse, vabatahtlikesse ja kohtunikesse austuse ja viisakusega. Ebasportlik käitumine võib kaasa tuua diskvalifitseerimise.

2023 REEGLID



### SININE KAART

- 1 sinine kaart: 5 minuti pikkune karistus
- 2 sinist kaarti: 10 minuti pikkune karistus
- 3 sinist kaarti: diskvalifitseerimine

Karistus tuleb kanda rattaraja karistus-  
telgis. *Nt tuulesõit*



### KOLLANE KAART

60 sekundi pikkune peatu ja jätka karistus,  
mis tuleb ära kanda kohtuniku juures. *Nt  
kaasvõistleja blokeerimine*



### PUNANE KAART

Diskvalifitseerimine  
*Nt määrustele mittevastav varustus*

**KOLM SINIST KAARTI SAANUD  
SPORTLANE DISKVALIFITSEERITAKSE.**





# IRONMAN VÖISTLUSREEGLID

IRONMAN Tallinna võistlus toimub IRONMAN 2023 võistlusreeglite alusel. Lisateavet leiate sellelt veebilehelt: <https://www.ironman.com/competition-rules>.

Kanna hoolt, et su pereliikmed, sõbrad, treener ja toetajad teaksid, et nad ei tohi sind raja ääres saata ega aidata mis tahes viisil. Selline käitumine võib sulle trahvi kaasa tuua.

Turvalisuse huvides PEAB võistluse katkestanud sportlane teavitama sellest kohtunikku, eriti enne ujumist, selle ajal või pärast seda katkestanud võistleja.

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.

Pettus, vargus, vabatahtlike vääritud kohtlemine või muu ebasportlik käitumine annavad aluse võistleja koheseks diskvalifitseerimiseks ja toob kaasa osalemiskeelu mistahes tulevasel IRONMANi sündmusel.

## MEDITSIINIALANE INFO

Meditsiiniline abi on tagatud kogu võistlustrassi vältel. Pärast võistlust on finišis meedikud, kes on valmis sind aitama.

IRONMANi võistlusel osalemine võib põhjustada tõsiseid vigastusi. Enne võistlust ja võistluse ajal tuleb tarbida piisavalt vedelikku. Võistlusest osavõtt toimub omal vastutusel ning korraldajad ei vastuta võistluse ajal tekkinud vigastuste ja äärmuslike juhtude (surma) eest.

Tegemist on kestusspordisündmusega, 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.

## DOPINGUVASTANE VÕITLUS

Kõik IRONMAN ja IRONMAN 70.3 võistlusel osalevad sportlased peavad järgima IRONMANi dopinguvastaseid reegleid. Kõik registreerunud võistlejad peavad olemas valmis võistluste aegsaks ja võistlusväliseks dopingukontrolliks. Soovitame reeglite ja kohustustega (sh Maailma Antidopingu Agentuuri dopinguvastaseid reegleid) tutvuda enne registreerumist.



# KOKKUVÕTE REEGLITEST

KOKKUVÕTE ÜLDISTEST REEGLITEST	KARISTUSED	KAART
Avalik alastiolek või sündsusetu paljastus	Diskvalifitseerimine	
Prügi mahaviskamine väljaspool prügi mahaviskamisala	Diskvalifitseerimine	
Ebasportlik käitumine	Diskvalifitseerimine ja IRONMANi sarja võistlustel osalemise keeld	
Võistlusraja mittejärgimine	Diskvalifitseerimine	
Särgi või topi mitte kandmine rattasõidu või jooksu ajal	1 min pikkune peatu ja jätka karistus, kui on võimalik taastada rikkumiseelne olukord; kui mitte, siis diskvalifitseerimine	
Abi vastuvõtmine kelleltki teiselt kui kohtunikult, korraldajalt või teistelt sportlastelt vastavalt võistlusreeglitele	1 min pikkune peatu ja jätka karistus, kui on võimalik taastada rikkumiseelne 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	Mõlema sportlase diskvalifitseerimine	
Valeandmete esitamine võistlusele registreerimisel	Diskvalifitseerimine ja IRONMANi sarja võistlustel osalemise keeld	
Karistuse kandmise telgis mittepeatumine, kui võistlejal on kohustus seda teha	Diskvalifitseerimine	
Igasuguste sidevahendite, sealhulgas kuid mitte ainult raadiosaatjate, telefonide, nutikellade, nutikiivrite kasutamine võistluse ajal	Diskvalifitseerimine	
Mis tahes seadmete kasutamine, mis häirib sportlase tähelepanu, sealhulgas, kuid mitte ainult helistamine ja kõnedele vastamine, sõnumite saatmine ja lugemine, sotsiaalmeedia kasutamine, pildistamine ning seadme kasutamine rattakompuutrina	Diskvalifitseerimine	

## KAS SUL ON KÜSIMUSI?

Pöördu meie poole Facebooki kaudu või saada meil aadressil: [tallinn@ironman.com](mailto:tallinn@ironman.com)

## KAOTATUD JA LEITUD ASJAD

Võistlusnädalal saab kaotatud ja leitud asjad viia sekretariaadi lähedal asuvasse infopunkti. Võistluspäevadel on infopunkt finišijärgse taastusala lähedal.

Pärast võistlust pöörduge kaotatud asjade osas meiliaadressil [tallinn@ironman.com](mailto:tallinn@ironman.com). Saatmisega seotud kulud kannab saaja.

\*Kuu jooksul omanikku mitteleidnud asjad annetatakse või visatakse ära.

## OHUTUS JA TURVALISUS

**Sportlased:** ohutus ennekõike, ära võta tarbetuid riske. Kontrolli, kas oled võistlusnumbri tagaküljle ja Active'i kontole oma hädaolukorra kontakti lisanud.

**Treenerid:** kui sportlase tulemused ei ilmu IRONMAN Trackerisse, võib tegemist olla tehnilise veaga. Õnnetuse korral kontakteerub korraldaja hädaolukorra kontaktina märgitud isikuga otse.

Kui märkad turvalisusega seotud vahejuhtumit:      Kui märkad õnnetust või terviseriket:

**Võta ühendust telefonil +372 5886 3232**

**Võta ühendust telefonil +372 5334 0408**

**Kui pöördud turvalisuse või õnnetusega seotud juhtumi asjus, siis:**

- Ole rahulik
- Anna võimalik täpne ülevaade juhtunust
- Anna teada sportlase võistlusnumber
- Määratle täpne asukoht (*nt liiklusreguleerija positsioon*)

# VÖISTLUSE JÄLGIMINE

## KOHAPEAL

Kõige vahetuma kogemuse saab muidugi võistlusi kohapeal jälgides.

## IRONMAN.COM

IRONMANi lehelt leiab kõik vajaliku võistlust puudutava info, sh reaalajas tulemused.

## IRONMAN TRACKER

Rakenduse IRONMAN Tracker kaudu saad võistluste kulul silma peal hoida.

Selle kaudu saab osaleja vaheaegu reaalajas jälgida, teavitusi, jälgida võistluste liidreid jne.

**Live Web Tracker:** näitab võistleja vaheaegu igast vaheajapunktist. Eeldatavad ajad on arvestatud võistleja liikumiskiiruse põhjal.

**Live Leaderboard:** jälgi võistluste liidreid igas kategoorias reaalajas

**Live Map Tracking:** osaleja asukohad märgitakse interaktiivsel rajakaardil. Võistleja eeldatav asukoht arvestatakse viimati läbitud ajavõtupunkti järgi.

**Jälgi meid ka sotsiaalmeedias:**



@IRONMANEstonia



@ironman\_estonia



**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**

## SPORTOGRAF

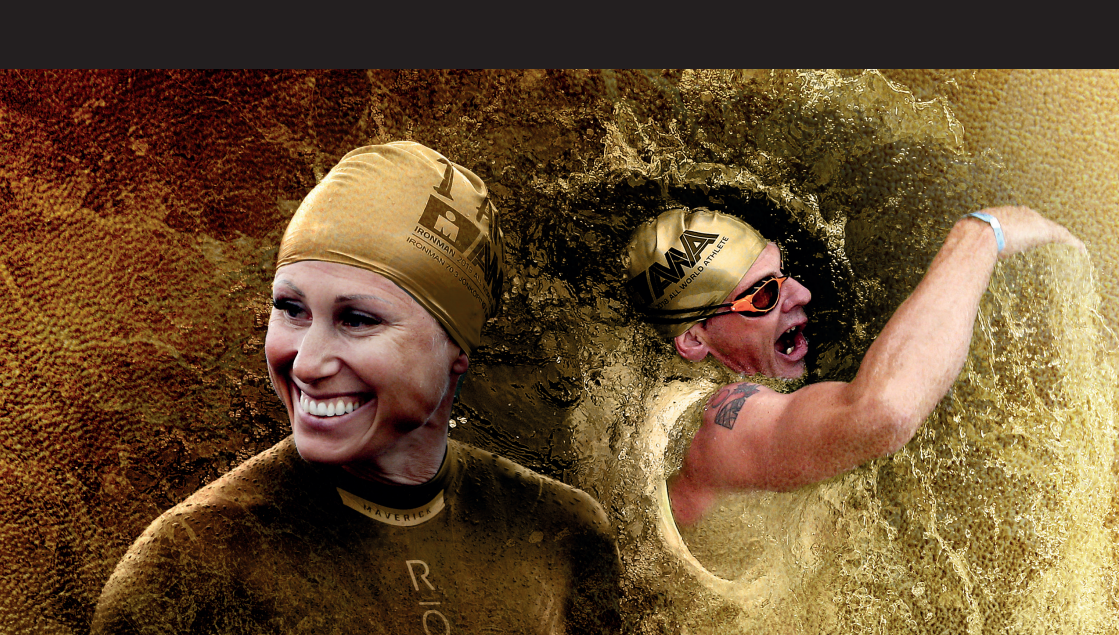
IRONMAN Tallinna ametlik fotopartner on Sportograf.

Sportografi fotograafid pildistavad nii vahetusalades, rajal kui ka finišis. Fotosid saad tellida veebilehelt [www.sportograf.com](http://www.sportograf.com)

Kui oled registreerides märkinud, et soovid võistlusfotosid, siis saadab Sportograf sulle umbes nädal pärast võistlust lingi sinu fotodele.

## SELLEKS ET SAAKSID ENDAST HEAD FOTOD:

- Veendu, et kiivril olev number oleks nähtaval, nii on võimalik rohkem fotosid sinust tuvastada.
- Kui näed Sportografi fotograafi, siis naerata talle, isegi kui see on valus!
- Tähistä oma finišist! Ära muretse kella kinni panemise pärast, meil ajavõtja, kes hoolitseb, et saaksid täpse aja protokoll.



# BECOME AN IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

DEDICATION. PERFORMANCE. GLOBAL PRESTIGE.  
EARN YOUR PLACE AMONG THE ELITE.



IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

The All World Athlete (AWA) program rewards age-group athletes for their hard work, dedication, and performance across IRONMAN and IRONMAN 70.3 events each year.

Are you ready to take your triathlon journey to new heights? Unleash your full potential and claim your place among the elite as an IRONMAN All World Athlete.



GLOBAL RECOGNITION



EXCLUSIVE BENEFITS



COMPETITIVE RANKING



INSPIRING COMMUNITY

VIEW BENEFITS AND LEARN MORE AT: [HTTPS://WWW.IRONMAN.COM/ALL-WORLD-ATHLETE](https://www.ironman.com/all-world-athlete)



LEARN MORE



**Head võistlust!**

