

Maasto Race

Duathlon

Maasto Race duathlon järjestetään 21.5 klo 11.00 Rantokankaan hiihtomajalla osoitteessa kirkontie 40, Mikkeli.

Kilpailukeskus aukeaa klo 10.00 ja osanottajia pyydetään olemaan paikalla ajoissa, jotta Emitien kanssa ei tule kiire.

Sarjat:

Miehet juoksu 5,6km+pyöräily 23km+juoksu 2,8km

Naiset juoksu 5,6km+pyöräily 23km+juoksu 2,8km

Alle 15v pojat ja alle 15v tytöt + höntsä juoksu 2,3km+pyöräily 10km+juoksu 2,3km, höntsäsarjassa ei ajanottoa.

Sähköpyörällä saa osallistua höntsään, sekä täydelle matkalle, mutta sähköpyöräilijät eivät kilpaile Maasto Race pisteistä.

Startti tapahtuu kaikkien sarjojen yhteislähtönä klo 11.

Osuuksia on yhteensä kolme, kaksi juoksua ja yksi pyöräily. Pyöräilyosuus suoritetaan yleisellä tiellä ilman erillistä liikenteenohjausta, joten pyörillä edetään liikennesääntöjen mukaisesti, erityistä varovaisuutta käyttäen.

Ajanotto tapahtuu Emit-järjestelmää käyttäen.

Tapahtumaan on ennakoilmoittautuminen, joka päättyy 19.5 klo 22.00. Tapahtumassa vapaaehtoinen osallistumismaksu, sekä omatoiminen kahvio. Järjestävä taho ei vakuuta osallistujia, joten jokainen huolehtii omasta vakuutusturvastaan. Koska kyseessä on hyvän mielen kuntotapahtuma, jokaisella kilpailijalla on velvollisuus auttaa tarvittaessa kanssa kilpailijaa.

Lisätietoja:

Samuli Häkkinen: samulihakkinen@gmail.com 0503075436

Heikki Sorvali: heikkisorvali@jippii.fi 0401730969

1. Juoksu

Ensimmäinen juoksuosuus on n.5.6 km. Juoksu tapahtuu Rantokankaan kuntoradalla ja osittain polulla. Juoksussa kierretään Rantokankaalle tehty 2.8 km pitkä reitti kaksi kertaa. Kierroksen alussa/lopussa ja puolivälissä on emit-leimaus, joissa täytyy leimata.

2. Pyöräily

Pyöräily lähtee Rantokankaan hiihtomajan pihasta, johon juoksuosuus päättyy. Pihaan järjestetään alue, jossa juoksusta pyöräilyyn vaihtaminen onnistuu. Pyörällä liikkeelle lähtiessä on myös emit-leimauspiste, jossa leimataan. Pyöräilyreitti kulkee lietlahdentien reunaa etelään, aina kantatie 72:lle asti, jossa on leimauspiste, jossa käännytään takaisin. Pyöräily päättyy hiihtomajalle samaan paikkaan mistä alkoikin. Pyöräilyn päättyessä tulee muistaa leimata. Matkaa tulee n.23km. Pyöräily tapahtuu yleisellä tiellä ja tietä ei ole suljettu muulta liikenteeltä, joten kaikki muistavat noudattaa varovaisuutta ja liikennesääntöjä.

3. Juoksu

Toinen juoksuosuus lähtee Rantokankaan hiihtomajalta. Juoksussa kierretään kertaalleen sama reitti, mikä juostiin ensimmäisellä kerralla 2 kertaa, eli matkaa toiselle juoksuosuudelle tulee 2,8km. Juoksuun lähtiessä tulee leimata, puolivälissä kierrosta on leimaus ja loppuaika tulee maalileimauksesta.