

ÜLDINFO



OLULISED KUUPÄEVAD

Neljapäev, 05.08.2021	SmileRun heategevusjooks
Reede, 06.08.2021	MAMMA IRONKIDS lastestardid
Laupäev, 07.08.2021	IRONMAN Tallinn
Pühapäev, 08.08.2021	IRONMAN 70.3 Tallinn



DISTANTSID

Ujumine: **3.8 km**

Ratas: **180 km**

Jooks: **42.2 km**



Ujumine: **1.9 km**

Ratas: **90 km**

Jooks: **21.1 km**



VÕISTLUSKESKUSED

Noblessneri sadamalinnak - EXPO, finišiala, VIP ala

Lennusadam - vahetusala T2

Harku järv - stardiala, vahetusala T1

Infotelk asub Noblessneri võistluskeskuses, sekretariaadi ja EXPO alaga ühes suures telgis PROTO avastuskeskuse hoone vastas. Teine infotelk asub Harkus stardialas.



KAOTATUD JA LEITUD ASJAD

Kaotatud ja leitud asjade punkt asub infopunktis, mis asub Noblessneris suures valges EXPO telgis. Soovitavalt tuleb sportlasel märkida oma asjadele võistlusnumber. Mis saab asjadest millele järgi ei tulda? Annetatakse – kaks nädalat hoitakse enne annetamist. Infopunktis koostatakse nimekiri fotodega leitud asjadest.



VIP ALA

VIP ala asub Noblessneri võistluskeskuses.



ATHLETE TRACKER

Töötab vaid võistluspäeval. Rohkem infot --> <https://www.ironman.com/im-tallinn-supporters>



TRANSPORT JA LIIKLEMINE

Liikluspiirangutega seotud info on saadaval → www.trismile.ee/liiklus

SPORTLASTE LOGISTIKA



SPORTLASTE CHECK-IN

Athlete check-in (stardimaterjalide kättesaamine) toimub Noblessneri võistluskeskuses. Athlete check-in avatakse kolmapäeval, 04.08.2021 kell 10:00 – igal võistlejal on oma ajaaken!

Kuidas saavad sportlased Harkusse bike check-in tegema ja võistluspäeval starti?

Korraldajate poolt on planeeritud bussid, mida saab kasutada ainult sportlane (mitte tema saatja). Bussipeatused on märgistatud võistluskeskuse kaardil ja asuvad Noblessneris, Tammsaare pargi ääres ning Saku Suurhallis.

Kui palju peab bussipeatusest Harku järveni kõndima? Kas see on märgistatud ala?

Ca 300m ja ala on märgistatud.

Kas ja kuidas saab sportlane minna juba eelneval päeval Harkusse ujumiskohta vaatama?

Võimalus kasutada ühistransporti/taksot vms kohale jõudmiseks.

Kas ujumistrenni saab Harku järves teha enne võistlust?

Esmaspäevast neljapäevani saab ujumistrenni teha Tallinna Veemotoklubi juurest ujuma minnes ja seda vahemikus kell 12:00-15:30. Sellest ajavahemikust peab rangelt kinni pidama, sest muudel aegadel on järvel veemoto-, sõude- ja aerutamistreeningud ning ujumine sel ajal on ohtlik.

Ujuma võib minna ka Harku rannast, kuid sellisel juhul peab arvestama, et supluskoha piire markeerivatest poidest kaugemale ujuda ei tohi.

Kui sportlane tahab tulla starti autoga?

L 7.08. ja P 8.08. on soovituslik auto parkida Noblessnerisse ja korraldaja bussiga starti sõita. Juhul, kui siiski on soov kasutada isiklikku sõiduvahendit starti tulekuks, siis soovituslik on parkida Saku Suurhalli juurde parklasse. Saku Suurhalli juures ka bussipeatus, kust saab korraldaja bussiga starti sõita. Reedest alates on parkimine Harku järve ääres ja Sõudebaasi teelt sissesõit keelatud (~2 km stardini).

UJUMINE



STARDIALA

Asub Harku järve ääres



UJUMINE

Toimub Harku järves

Kalipso kandmise reeglid

Kalipso on lubatud kui veetemperatuur on alla 24,6°C. Kalipso on KOHUSTUSLIK kui veetemperatuur on alla 15,9°C. Kalipso sussid ja neopreen müts on lubatud kui veetemperatuur on alla 18.5 °C. Kindad on keelatud!

Kas ujumismüts on kohustuslik?

Jah, korraldaja poolt antud ujumismüts on kohustuslik. Isiklikku ujumismütsi võib kanda ametliku võistlusujumismütsi all, mille saab võistleja koos võistlusdokumentidega.

Kas enne võistlust võib vees soojendusujumist teha?

Ei, seda võimalust pole ette nähtud.

Mida peab sportlane tegema kui vajab ujumisrajal abi?

Tõstma käsi üles, et vetelpäätja teda näeks.

RATAS



RATTARADA

Rattarada kulgeb Lääne-Harjumaal.



REEGLID RAJAL

ÜLDREEGLID

- iPod, MP3 mängija, telefon, kaamera ei ole rajale kaasa võtta lubatud!
- Võistlusnumber peab olema seljal.
- Võistluskombe võib olla ilma varukateta.
- Tuulesõit ei ole lubatud! Miinimum kaugus kahe ratta vahel on 12 m (möödetud esirattast eesoleva ratturi esirattani) ning möödasõit peab toimuma 25 sekundi jooksul.

Rattarajal vajalikud parandustööd tuleb teha võistlejal iseseisvalt ilma kõrvalise abita

Kaasas on vaja kanda sisekummi ja tööriistu. Tehniline abi on rattarajal probleemide korral olemas ning vajadusel aitab probleemiga, mida võistleja iseseisvalt lahendada ei saa. Sellegipoolest tuleb võistlejal arvestada, et tehniline abi ei pruugi alati optimaalse aja jooksul kohale jõuda. Tehniliselt toelt saadud asjad on kohustuslik tagastada. Vahetusse läinud osad tuleb tuua infotelki. Lisaks on võimalik soetada ka lisavarustust EXPO-l.

Kas ketasjooksuga ratas on lubatud?

Jah, aga korraldajal on õigus keelata ketasjooksuga ratta kasutamine kui ilmastiku tingimused muudavad võistlemise antud rattaga ohtlikuks.

Mitu toidupunkti (TP) on rattarajal ja kuidas need on jaotatud?

- IRONMAN Tallinn distantsil - 6 TP (iga 20 km tagant)
- IRONMAN 70.3 Tallinn distantsil - 3 TP (iga 30km tagant)

Mida pakutakse TP-s?

Vett (pudelis), spordijooki, energiageeli ja -batoone, puuvilju (banaane).

Kas võistlushommikul on võimalik veel panna rattale joogipudeleid või kontrollida rehvirõhku?

Jah, on võimalik lisada vajalikud tarvikud ning kontrollida ratast.

Kas rattarajal on tualetid?

Jah, tualetid asuvad toidupunktides, mis asetsevad iga 30 km tagant.

Kust sportlane saab ratta kätte, juhul kui ta katkestab rajal?

Rattarajal SAG autodega kokku korjatud rattad tuuakse infosse. Juhul kui võistleja ise ei saa tulla rattale järgi, siis antakse vastutava isiku info edasi staabist.

Kuhu peab kleepima võistlusnumbrid rattaraja läbimisel?

Nähtavasse kohta rattale ning kiivrile.

Mida sportlane tohib ratta külge panna?

Järgmised esemed võivad olla rattale kinnitatud: rattakingad, geelid, joogipudelid, tools. Kõik peavad olema kinnitatult ratta küljes. Lahtiseid esemeid ei tohi olla.

Mis on *personal needs bag*? Kas selle saab sportlane hiljem tagasi või mitte?

Personal needs bag (White Bag) on lisa kott, millesse saab panna lisa toidu/söögi poolist rattaraja läbimiseks. Seda kotti tuleb korraldajatele ära anda võistlushommikul stardialas. Kotti sisu ei tagastada, sest eeldatavalt on võistleja selle sisu (söök/jook) tarbinud ära võistluse ajal.

Kuidas toimub kiivri äraandmine tiimil ja kuidas individuaalvõistlejal?

Individuaalvõistleja annab kiivri ära bike check-in-s *Blue Bag*-iga.

Tiimi võistleja tuleb oma ala vahetusalasse juba rietatult (sh. kiiver peas) ootama tiimi ujujat.

Bike Check-out

Bike check-out on avatud Lennusadama vahetusalas T2 laupäeval, 7.08. kl 01:00ni ja pühapäeval, 8.08. kl 20:00ni. NB! Ööseks ratast vahetusalasse/parklasse EI SAA jätta!

JOOKS



JOOKSURADA

Jooksurada kulgeb Noblessnerist Vanalinna.

Mitu toidupunkti (TP) on jooksurajal?

Jooksurajal on 3 TP: Lennusadama TP, Kalaranna TP ja Aia tn TP

Mida pakutakse TP-s?

- Lennusadama TP-s pakutakse vett, spordijooki.
- Kalaranna ja Aia tn TP-s pakutakse vett, spordijooki, RC Cola, energiageeli ja -batoone, puuvilju, soolaseid kreekereid, jääd.

Kui tihedalt on distantsimarkeeringud ja millistes ühikutes need on?

Märgistusühikuks on Kilomeeter (km), tähised on igal kilomeetril.

Kuidas sportlane peab oma võistlusnumbrit jooksu ajal kandma (ees/taga)?

Võistlusnumber peab olema ees.

Kas sportlane tohib rajal kanda joogiseljakotti (*hydration pack*)?

Pudelikestega vöö on lubatud.

Kas sportlane tohib muusikat kuulata?

iPod, MP3 mängija, telefon, kaamera jne ei ole rajale kaasa võtta lubatud! Kui vabatahtlik märkab rajal jooksjat, kellel on kõrvas kõrvaklapp või mingi sarnane asi, kohe anda teada kas oma joogipunkti juhile või kohtunikule!

Jooksuasjade (*Red bag*) check in

Mõlemad (blue & red bag) kotid tuleb tuua Harku vahetuslasse T1 bike check-in ajal, need viiakse korraldajate poolt Lennusadama vahetuslasse T2, kus sportlane saab need kätte.

PEALE VÕISTLUST



PEALE VÕISTLUST

Kus asub kaotatud ja leitud asjade punkt?

Kaotatud ja leitud asjade punkt asub infotelgis. Soovitatavalt märkida asjadele võistlusnumber!

Kas keegi teine saab võistleja asjad kätte peale võistlust?

Vahetusalast saab ratta ja varustuse ainult võistleja, v.a korraldajatega kooskõlastatud erijuhtumi korral. Asjad tagastatakse võistleja järgmisel alusel: dokument /bib nr/ staabist teadaanne, kes tuleb kui võistleja ise ei saa tulla.

Kas võistleja saab ametliku tunnistuse võistluse läbimisel?

IM official kodulehel võimalus välja printida.

Kuhu pöörduda ametlike võistluspiltide saamiseks?

FinisherPix on ametlik IRONMAN Tallinn ja IRONMAN 70.3 Tallinn võistluste fotopartner.

Miks on võistlejal mingi aeg puudu? – mis sellest saab?

Põhjuseks võib olla valesti paigaldatud ajavõtukiip. Võimalus taastada spordikella abil – peab arvestama, et alati ei õnnestu.