

triforfun

ESPOO CITY TRIATHLON



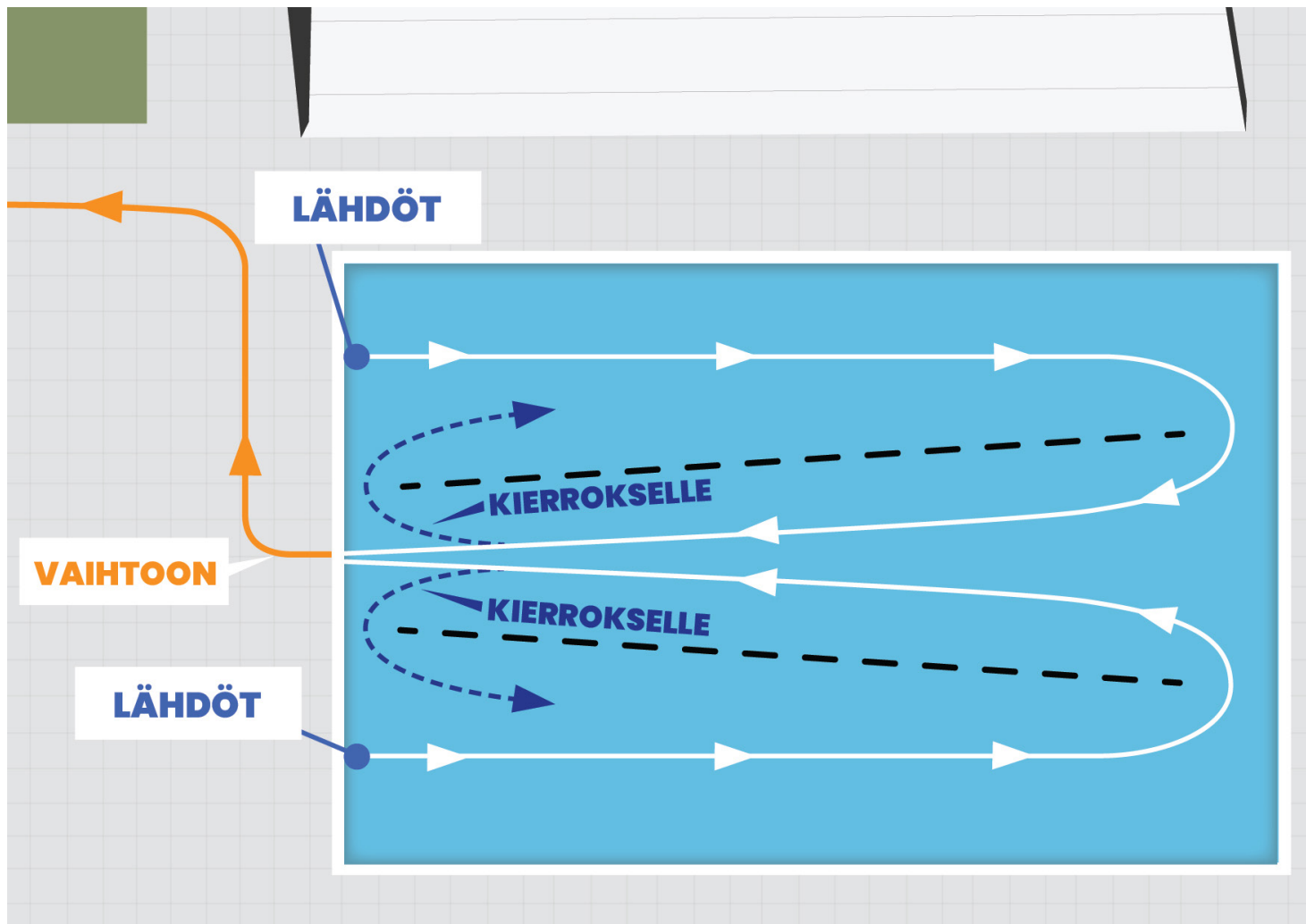
ESPOO 30.7.-2.8.2026

Kilpailun aikataulut

- Klo Sarja
- 09:10 Tytöt SM 15 & 17v (UI 300 m – PY 7 km – JU 2 km)
- 09:45 Pojat SM 15 & 17v (UI 300 m – PY 7 km – JU 2 km)
- 10:10 SM avoin karsinnat Naiset, 19v ja 23v (UI 300 m – PY 7 km – JU 2 km)
- 10:35 SM avoin karsinnat Miehet, 19v ja 23v (UI 300 m – PY 7 km – JU 2 km)
- 10:55 SM Ag-naiset 18v. (UI 300 m – PY 7 km – JU 2 km)
- 11:20 SM Ag-miehet 18-44v (UI 300 m – PY 7 km – JU 2 km)
- 11:45 SM Ag-miehet 45v+ (UI 300 m – PY 7 km – JU 2 km)
- 12:15 Lasten kokeile sarja tytöt ja pojat 9-15v (UI 100m – PY 2 km – JU 1 km)
- 12:20 Suomen Cup tytöt ja pojat 9v (UI 100m – PY 2 km – JU 1 km)
- 12:25 Suomen Cup tytöt ja pojat 11 (UI 100m – PY 3.6 km – JU 1 km)
- 12:35 Aikuinen ja lapsi -sarja lähtö 1 (UI 100m – PY 2 km – JU 1 km)
- 12:45 Aikuinen ja lapsi -sarja lähtö 2 (UI 100m – PY 2 km – JU 1 km)
- 12:55 Aikuinen ja lapsi -sarja lähtö 3 (UI 100m – PY 2 km – JU 1 km)
- 13:05 Nuorten lähtö tytöt ja pojat 13v (UI 200m – PY 5.3 km – JU 2 km)
- 13:55 Kokeile -sarjat naiset (ei kilpapyörille) (UI 200m – PY 5.3 km – JU 2 km)
- 14:10 Kokeile -sarjat miehet (ei kilpapyörille) (UI 200m – PY 5.3 km – JU 2 km)
- 14:10 Seka-sarja (UI 200m – PY 5.3 km – JU 2 km)
- 14:25 Kilpasarjat Naiset (UI 300m – PY 7 km – JU 3 km)
- 14:45 Kilpasarjat Mihet (UI 300m – PY 7 km – JU 3 km)
- 15:05 Joukkueviestit (UI 300m – PY 7 km – JU 3 km)
- 16:00 SM-finaali naiset avoin sarja (UI 300m – PY 7 km – JU 2 km)
- 16:35 SM-finaali miehet avoin sarja (UI 300m – PY 7 km – JU 2 km)

HUOM! SM FINAALIT NÄKYVÄT SUORANA AREENASSA KLO 16:00 JA TV2 SU 2.8. KLO 19:40

VASTUUTOIMIHENKILÖT ESPOO CITY TRIATHLON 2026		
Kilpailujohtaja	Paul Sjöholm	050 331 4342
Ensiapu	045-2651190	
Hätänumero 112		
Kilpailualueen valvonta	Jyrki Rajala	040 722 2689
Kisakanslia	Sanna Lassila	050 594 3872
Vesipelastus	Elisa Latvasto-Hyvärinen	0404 192 084
Uinti	Samuli Hirsi	040 759 8452
Pyöräily	Marko Riitijoki	050 337 7537
Juoksu	Teemu Ketonen	044 530 8883
Vaihtopaikka	Toni Kivinen	050 392 6632
Pyöräntarkastus	Sami Vesikansa	041-5399446
Maali ja juomahuolto	Jonni Rajala	044 517 5707
Toimitsijavastaava	Sanna Myllylä	040 583 8558
Kuuluttaja	Jani Lehto	040 588 1866
Ilmoittautumisjärjestelmä	Tero Toikka	info@triforfun.fi
Mylaps Sports Service		
SM-VIIKON YHTEYSTIEDOT		
Ensiapu		040 0724530
Turvallisuuspäällikkö	Matti Hiitola	040-6818994
Tapahtumakoordinaattori	Marja Rauhalampi	050-5940628
Tapahtuman johto	Päivi Harri	045-2642263
Viestintä ja Media	Anu Haapalainen	040-5653946
Espoon kaupungin yhteyshenkilö	Nina Grönmark	040-8228581



Sijaitsee Leppävaaran urheilupuistossa Yleisurheilustadionin vieressä

La klo 18:00 - 20:00 | La klo 7:45...

Ensiapupiste: Kilpailukanslian vieressä

Pukuhuoneet sijaitsevat Leppävaaran maauimalan pukuhuoneissa. Saatte kisakansliasta kilpailunumeroa haettaessa rannekkeet, joilla pääsette maauimalan pukuhuoneisiin. Laittakaa ranneke heti kisakansliasta päästyänne omaan ranteeseen!

Pukuhuoneissa pitää olla valmiina kilpailuasussa viimeistään **15min** ennen omaa starttia. Sieltä teidät noudetaan uinnin odotusalueelle altaan viereen ja ohjataan uinnin starttiin.

Palkinnot jaetaan **SM-viikon tapahtuma-aukiolla.**

Lasten Kokeile-sarja 9–15 palkintojenjako **klo 13:30**

Lasten 9-13v Suomen cupin palkintojenjako **klo 13:40**

SM AG-sarjojen palkintojen jako **klo 13:50**

Kilpasarja (nopein mies ja nopein nainen) **klo 15:40**

SM-Sarjojen palkintojenjako **klo 17:30**

Lauantaina, kun haet kilpailunumeroasi, paikalla on henkilöitä, joilta voit kysyä vielä mieltä askarruttavia kisaan liittyviä asioita.

SM-sarjojen kilpailuinfo pidetään sunnuntai-aamulla **klo 8:15**.

Lasten 9-13v ja lasten kokeilesarjan kilpailuinfo sunnuntaina **klo 11:15**

Aikuinen & Lapsi -sarjan kilpailuinfo pidetään ennen lähtöä uinnin odotusalueella.

Kokeilesarjan kilpailuinfo sunnuntaina **klo 12:45**

Kilpasarjan ja joukkueviestin info sunnuntaina **klo 13:10**

Kilpailijoiden ohjeet kilpailun sujuvaan kulkuun

Lue hyvissä ajoin ennen kilpailua oman sarjasi ohjeet kilpailusivulta www.espoocitytriathlon.fi. Tutustu myös sivun alasivuihin Kilpailun kulku, Ohjeita ensikertalaisille ja Kilpailusäännöt.

Oleelliset asiat ennen kilpailua

- Vaihtopaikka: Tarkista oman sarjasi sivuilta, mitä varusteita vaihtopaikalle tuodaan, miten ne asetetaan, ja miten kilpailukansliasta saamasi tarrat kiinnitetään kypärään ja pyörään.
- Reitit ja kierrokset: Selvitä etukäteen, montako uinti-, pyöräily- ja juoksukierrosta sarjassasi on.
- Valmistautuminen uinnin starttiin: Ole maauimalan pukuhuoneissa valmiina kilpailuasussa viimeistään 15 min ennen omaa starttia. Kilpailun toimitsijat noutavat teidät pukuhuoneista uinnin odotusalueelle ja ohjaavat starttiin.
- Ajanottochippi: Kiinnitä ajanottochippi vasempaan nilkkaan heti sen saatuaasi kilpailukansliasta. Muista palauttaa chippi maaliin tullessasi siihen varattuun laatikkoon.
- Uimahallin ranneke: Laita kisakansliasta saamasi uimahallin ranneke ranteeseesi ja pidä se koko kilpailun ajan (poikkeuksena SM-sarjat). Palauta ranneke pukuhuoneen edessä olevaan laatikkoon kilpailun jälkeen.

TÄSSÄ ON VIELÄ ERIKOIS HUOMIOITA LASTEN-, AIKUINEN & LAPSI- JA SM-SARJOIHIN LIITTYEN

1.Lasten sarjat 9-13v ja lasten kokeile sarja 9-15v

Lastensarjoissa vanhemmat eivät pääse vaihtopaikalle lasten mukana, vaan toimitsijamme auttavat lapsia tarvittaessa vaihtopaikalla. Sama koskee uimahallin pukuhuonetta: sinne pääsevät vain lapset rannekkeella, ja toimitsijamme ovat siellä auttamassa. Saatte lapsen rannekkeen kilpailunumeroa hakiessanne kisakansliasta. Laittakaa ranneke heti lapsen ranteeseen, jossa se on koko kilpailun ajan. Huolehtikaa, että lapsi on pukuhuoneessaan viimeistään 15 min ennen hänen lähtöään.

Pyörän tarkastuspisteessä merkitsemme kaikkien 9–11 vuotiaiden ja Kokeile lastensarjan kilpailijoiden käsivarteen heidän kilpailunumeronsa. Näin pukuhuoneen toimitsijat tietävät lapsen numeron, vaikka hän olisi sen unohtanut, ja osaavat ohjata hänet oikeaan lähtöön.

Muistakaa palauttaa lapsen ranneke pukuhuoneen edessä olevaan laatikkoon. Palauttamattomista rannekkeista veloitetaan 50 €.

Lasten ja nuorten sarjoissa kaikki muut pyörät ovat sallittuja, paitsi lisätangolliset triathlonpyörät ja aika-ajopyörät (joissa on lisätanko).

Sarjat ja matkat – Lasten Suomen Cup

- Alle 9 v (2017 ja myöhemmin syntyneet) Uinti 100 m + pyöräily n. 2 km (1 kierros) + juoksu 1 km
- Alle 11 v (2015–2016 syntyneet) Uinti 100 m + pyöräily n. 3.6 km (2 kierrosta) + juoksu 1 km
- Alle 13 v (2013–2014 syntyneet) Uinti 200 m + pyöräily n. 5.3 km (3 kierrosta) + juoksu 2 km

Lasten ja nuorten Kokeile sarjat (9–15 v)

Kaikissa 9–15 vuotiaiden Kokeile sarjoissa matkana on: Uinti 100 m + pyöräily n. 2 km (1 kierros) + juoksu 1 km

2.Aikuinen ja lapsisarja

Pyörän tarkastuspisteessä (vaihtopaikalle mentäessä) meillä on henkilö, jota pyydätte merkitsemään tussilla lapsikilpailijoiden käsivarteen teidän kilpailunumeronne, jos olette eri sukupuolta ja lapsi on 7 vuotias tai van-

hempi, jolloin menette eri sukupuolten pukuhuoneisiin. Näin toimitsijamme pukuhuoneessa näkevät lapsen kilpailunumeron käsivarresta, jos hän on sen unohtanut, ja osaavat ohjata tai auttaa lapsen oikeaan lähtöön. Jos olette eri pukuhuoneissa, kohtaatte toisianne uinnin odotusalueella ennen kuin teidät ohjataan altaaseen. Tärkeää: olkaa pukuhuoneessa / pukuhuoneissa viimeistään 15 min ennen starttianne. Pukuhuoneista teidät ohjataan noin 10 min ennen starttia uinnin odotusalueelle, missä saatte viime hetken ohjeet ennen lähtöä.

Pukuhuoneet ja uinnin startti

Pukuhuoneet sijaitsevat Leppävaaran maauimalan pukuhuoneissa, jonne mennään normaalin uimahallin sisäänkäynnin kautta. Saatte kisakansliasta kilpailunumeroa haettaessa rannekkeet, joilla pääsette maauimalan pukuhuoneisiin. Laittakaa ranneke heti kisakansliasta päästyänne aikuisen ranteeseen ja pitäkää se siinä koko kilpailunne ajan. Jos aikuinen ja lapsi ovat eri sukupuolta ja lapsi on 7 vuotias tai vanhempi, pyytäkää kisakansliasta kaksi ranneketta (molempien ranteisiin), koska silloin menette eri sukupuolten pukuhuoneisiin. Muistakaa palauttaa ranneke / rannekkeet pukuhuoneen edessä olevaan laatikkoon. Palauttamattomista rannekkeista veloitetaan 50 €.

Matkat

- Uinti: 100 m
- Pyöräily: n. 2 km (yksi kierros)
- Juoksu: 1 km

3.SM-sarjat

Pukuhuoneet ja uinnin startti

Pukuhuoneet sijaitsevat Leppävaaran maauimalan pukuhuoneissa, jonne mennään normaalin uimahallin sisäänkäynnin kautta. Saatte kisakansliasta kilpailunumeroa haettaessa rannekkeet, joilla pääsette maauimalan pukuhuoneisiin. Laittakaa ranneke heti kisakansliasta päästyänne omaan ranteeseen. Rannekkeen voi pitää ranteessa koko kilpailun ajan, tai sen voi SM-sarjoissa antaa uinnin odotusalueella olevalle henkilölle, joka laittaa siihen tarran, jossa on teidän kilpailunumero. Rannekkeen voi noutaa kilpailunne jälkeen kisakansliasta. Muistakaa kaikki palauttaa ranneke pukuhuoneen edessä olevaan laatikkoon, palauttamattomista rannekkeista veloitetaan 50 €.

Pukuhuoneissa pitää olla valmiina kilpailuasussa viimeistään 15 min ennen omaa starttia. Sieltä kilpailijat noude-taan uinnin odotusalueelle altaan viereen ja ohjataan uinnin starttiin.

Vaihtopaikka

- Laita vaihtopaikkasi kuntoon: jätä kypärä sekä numerolappu vaihtopaikalle ja pyöräkengät joko kiinni pyörässä (polkimissa, maassa tai laatikossa.

• SM sarjoissa pyöräkengät, ajolasit, kypärä (kypärän remmin tulee olla auki vaihtoalueella, kun urheilija suorittaa uimaosuutta) ja pyörävarusteet saa jättää valmiiksi pyörän päälle ensimmäistä vaihtoa varten. Kaikki muu myöhemmin kilpailussa käytettävä varuste (mm. lenkkarit, lippis) tulee asettaa puolen metrin säteelle laatikostaan. Kilpailunumero jätetään pyörän päälle.

- Pyöräilyn päätyttyä nouse pois pyörän päältä ennen punaista viivaa. Työnnä pyörä vaihtopaikalle ja aseta se telineeseen. Tämän jälkeen irrota kypärä ja laita se ja kaikki muu tavara laatikkoon — maahan ei saa jäädä mitään tavaroitasi.

OHJEITA SM-KILPAILUJEN KILPAILUPÄIVÄÄN

Supersprintin SM kilpailuissa käydään aamulla osassa sarjoissa finaalit ja avoimessa karsinnat.

- Klo 9:10 – Tytöt 15v ja 17v (karsinta on samalla 15v ja 17v sarjan finaali)
- Klo 9:45 – Pojat 15v ja 17v (karsinta on samalla 15v ja 17v sarjan finaali)
- Klo 10:10 – Naiset 19v, 23v ja avoin
- Klo 10:35 – Miehet 19v, 23v ja avoin
- Klo 10:55 – Naiset SM AG sarjat 18v– (Finaali/karsinta illan avoimen sarjan finaaliin)
- Klo 11:20 – Miehet SM AG sarja 18–44v (Finaali/karsinta illan avoimen sarjan finaaliin)
- Klo 11:45 – Miehet SM AG sarjat 45v– (Finaali/karsinta illan avoimen sarjan finaaliin)
- Klo 16:00 Naisten avoimen sarjan finaali
- Klo 16:35 Miesten avoimen sarjan finaali

Lähdöissä puolet kilpailijoista lähtee vasemmalta puolelta allasta ja puolet oikealta puolelta allasta.

Uintiosuus tapahtuu kolmena kierroksena, jossa reunoilta mennään, altaan päässä kierretään poiju ja keskeltä tullaan takaisin.

Karsinnoista osa pääsee suoraan iltapäivän avoimien sarjojen finaaliin ja osa ajanperusteella.

Karsinnoista avoimen sarjan finaaliin edetään näin:

Tyttöjen ja poikien 15v ja 17v sarjojen lähdöistä nopein 15v sarjalainen ja kaksi nopeinta 17v sarjalaista pääsevät suoraan finaaliin.

AG sarjojen naisten ja miesten nopeimmat pääsevät suoraan iltapäivän avoimen sarjan finaaliin.

Naisten ja miesten 19v, 23v ja avoin lähtöjen kuusi nopeinta pääsee suoraan finaaliin.

Lisäksi:

Finaaliin pääsee kuusi nopeinta ajan perusteella näiden edellä mainittujen lisäksi: – yksi 15 vuotias – kaksi 17 vuotiasta – yksi AG sarjalainen – 19v, 23v ja avoimen lähdön kuusi nopeinta

Vertaillaan siis eri lähtöjen aikoja, joista kuusi nopeinta aikaa yllä mainittujen lisäksi pääsee finaaliin.

Finaalissa kilpailee yhteensä 16 urheilijaa.

15v ja 17v SM-mitalit:

Aamun tyttöjen 15v ja 17v klo. 9:10 ja poikien 15v ja 17v klo. 9:45 lähdöt ovat suoraan finaaleja ja niissä ratkaistaan SM-mitalit. Lisäksi paras 15v-sarjalainen ja kaksi parasta 17v-sarjalaista pääsevät suoraan avoimen sarjan iltapäivän finaaliin, sekä mahdollista lähdössä on päästä finaaliin myös aikojen perusteella, jos ajat ovat parempia kuin avoimen sarjan karsintaerässä.

HUOM! 15v sarja, kun kilpailee 17v sarjan kanssa niin kilpailevat 17v sarjan säännöillä kilpailuteknisistä syistä.

19v ja 23v SM-mitalit:

19v ja 23v SM-mitalit: Jos 19v- ja 23v sarjoista ei pääset kolmea kilpailijaa illan finaaliin, finaaliin jääneiden ulkopuolelle jääneiden sijoitukset määräytyvät aamupäivän karsinnan tulosten perusteella.

AG-sarjan SM-mitalit:

Ratkaistaan aamupäivän starteissa

Info pääsystä finaaliin

Tapahtuman tulossivuille tulee klo 14:00 mennessä finaaliin päässeiden kilpailijoiden nimet.

Finaalin kilpailunumerot ovat haettavissa klo 14:30 jälkeen kisakansliasta.

FINAALIT

Finaaleissa pyöräosuudella kierroksella kiinni ajettu kilpailija otetaan kilpailusta pois tuomarin toimesta.

Naisten avoimen sarjan finaali kilpaillaan klo 16:00, jossa ratkaistaan 19v, 23v ja avoimen sarjan Suomenmestaruudet.

Miesten avoimen sarjan finaali kilpaillaan klo 16:35, jossa ratkaistaan 19v, 23v ja avoimen sarjan Suomenmestaruudet.

HUOM! Avoimen sarjan SM Finaalit näkyvät suorana areenassa klo 16:00 ja TV2 SU 2.8. klo 19:40.



**NOSHT-tuotteiden avulla
yllät treeneissä ja kisoissa
parhaaseen suoritukseen.**

NOSHT
➤ TREENI MAISTUU ➤

NOSHT tekee urheiluravinteita, jotka innostavat treenaamaan enemmän. Valikoimasta löytyy maistuvia tuotteita energiansaantiin, nesteytykseen ja palautumiseen.

Koodilla 15-VANTRI-26 saat 15 % alennusta verkkokauppatalauksen loppusummasta www.nosht.com

KESÄN SUURIN GRAVEL ALE

TUTUSTU



Moi pyöräilyn ystävä,

Kesän Gravel-ale jatkuu – ja nyt kampanjaan on lisätty uusi valikoima Scottin suosittuja gravel-pyöriä!

Tarjolla on jälleen huippuluokan malleja poikkeuksellisen kovilla nettohinnoilla. Tutustu alta päivitettyihin ale-tärppeihin ja nappaa oma gravel-pyöräsi ennen kuin suosituimmat mallit ja koot loppuvat.



SÄÄSTÄ 600 €

Scott Addict
Gravel 50

2 299 € 2 899 €

OSTA NYT



SÄÄSTÄ 200 €

Scott Speedster
Gravel Team

1 799 € 1 999 €

OSTA NYT



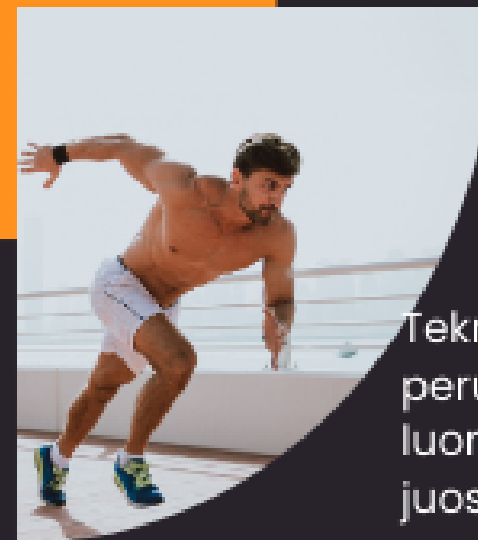
SÄÄSTÄ 600 €

Scott Addict
Gravel 20

3 599 € 4 199 €

OSTA NYT

FEET



FEET.FI

Tekniset ratkaisut ja geometria perustuvat ihmiskehon luonnolliseen biomekaniikkaan juostessa.

SHOES DON'T RUN, FEET DO



KLUBBEN
KLUBBENSport.fi

Koodilla TRI20 Saat 20% alennuksen normaalihintaisista tuotteista osoitteessa www.klubbensport.fi

NEW

fröosh

ENERGY DRINK

Energy drinks
with fruit juices

fysioline

KIVUN VOITTAJA!

Tutkitusti tehokas!*

Ice Power lievitti kipua jopa kaksi kertaa nopeammin kuin lumevalmiste.

ICE POWER ORIGINAL

fysioline

Muista Ice Power ja tunne sen teho.

CE-merkitty lääkinällinen laite. Valmistaja: Fysioline Oy

*Airaksinen et al. Efficacy of Cold Gel for Soft Tissue Injuries: A Prospective Randomized Double-Blinded Trial. The American Journal of Sports Medicine, Vol. 31, No. 5, 2003

Fazer

KUN HALUAT HYVÄÄ

THE BESTEST TASTE*

UUTUUS!

CRUNCHY PROTEIN
NO ADDED SUGAR

* MAYBE WE DON'T CARE ABOUT GRAMMAR AS MUCH AS WE CARE ABOUT GRAMS. ONLY 1,5 G SUGAR.

Tilaa Fillarin uutiskirje

Maksuttomassa uutiskirjeessä kerromme ajankohtaisista teemoista ja kumppaniemme eduista. Uutiskirjeen tilauksen voi lopettaa milloin tahansa.

Kaikkien uutiskirjeen tilaajien kesken arvotaan 15.9.2026

Garmin

Edge® 850 -ajotietokone ja Varia™ RearVue 820 StVZO -takatutka/valo



Paketin arvo yhteensä 890 €

Continental

vapaavalintainen rengassarja



Arvo noin 120 €/sarja

Canyon

vapaavalintainen Disruptr-, Stingr- tai Deflectr-kypärä



Arvo mallista riippuen 169–211 €

Giro

Aries Spherical -kypärä



Arvo 349 €

High5-

urheiluravinteita



Paketin arvo yhteensä 94 €

Giant

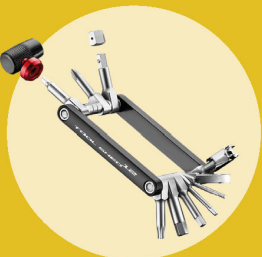
Adjustable Torque Wrench -momenttiavainsarja



Arvo 135 €

Giant

Toolshed 12 -monitoimityökalu



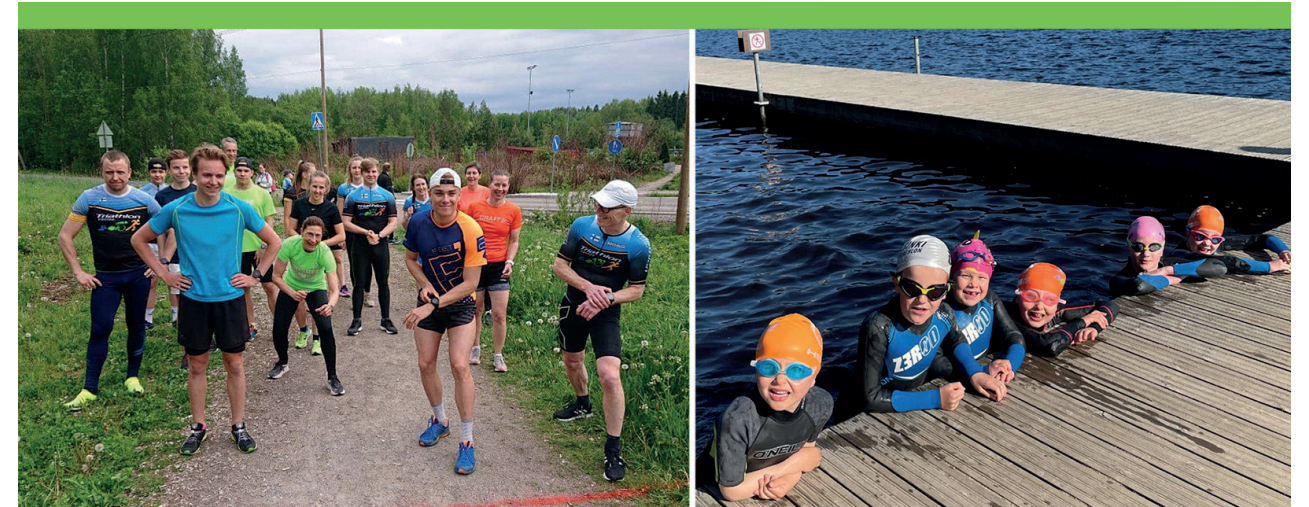
Arvo 35 €

Tilaa uutiskirje tästä!



Tai täältä
fillari-lehti.fi/
tilaa-uutiskirje

Voittojen kokonaismäärä 9 kpl, arvonnassa arvotaan yksi palkinto/voittaja.



TRIATHLON ON MONIPUOLINEN HARRASTUS KAIKENIKÄISILLE – TULE MUKAAN TRIATHLON VANTAAN HUIPPUJENGIIN!

Tykkäätkö uida, pyöräillä ja juosta? Haluaisitko saada valmennusta lajeissa ja iloista treeniseuraa?

Tarjoamme huippuvalmennusta harjoitusryhmissämme: **pikkujunnuille (7-12-v.), junnuille (13-18-v.) ja aikuisille**

Lisäksi järjestämme mahdollisuuksia tutustua lajiin lasten liikuntakerhoissa ja aikuisten peruskursseilla!



Tutustu tarkemmin ja ota yhteyttä!
www.triathlonvantaa.fi

Pikkujunnut: Maria Sundman p. 0400 522662
Junnut: Marko Riitijoki, p. 050 337 7537
facebook.com/trivantaa | Instagram: triathlonvantaa



triforfun
OITTA TRIATHLON

ESPOON OITTAALLA
15.8.2026

Perusmatka – SM-Perusmatka – Supersprintti – Sprintti – Kokeile -sarja
Viestit – Lasten ja nuorten sarjat – Aikuinen ja Lapsi -sarja

www.oittaatriathlon.fi



LUNDBERG
PYÖRÄLIKE



ICE
POWER



NOSHT



ZERO



triforfun

VANTAA ***TRIATHLON***

TULEE TAAS
19.-20.6.2027



WWW.VANTAATRIATHLON.FI