



## Hålltider/ Aikataulu/ Event Schedule

### 30.8.2019

- 14.30 Tävlingskansliet öppnar/ *The competition- office opens*
- 16.00 Racebriefing (FM- stafett/ Finnish Championship relay), on the terrace
- 16.30 Start för FM- stafett/ *Start for the Finnish Championship- relay*
- 17.00 Sista chansen att anmäla sig till Käringsund- stafetten/ *Last chance to register for the relay*
- 17.30 Racebriefing (Käringsund- stafett/ relay), on the terrace
- 18.00 Start för Käringsund- stafett/ *Start for the Käringsund- relay*
- 18.00-21.00 Bastu för stafett-tävlande/ *Sauna for the relay-participants*
- 19.00 → Pastaparty i Käringsund / *Pastaparty at restaurant Käringsund*
- 20.00 Prisutdelning på terassen/ *Prize award on the terrace*
- ~20.45 Racebriefing (främst om olympisk- och ½ distans) på svenska (i konferensutrymmen)
- ~21.00 Racebriefing (pääasiassa perus- ja puolimatkasta) suomeksi (kokoustiloissa)
- ~21.15 Racebriefing (mainly about olympic- and ½ distance) in English (in conference rooms)
- 21.30 Tävlingskansliet stänger (lördagens startpaket får gärna avhämtas redan under fredag)  
*The competition-office closes (welcome to pick up your registration packet already on Friday)*

**31.8.2019**

- 08.00** Tävlingskansliet öppnar/ *The competition- office opens*
- 08.30** Sista chansen att anmäla sig till halvdistanst/ *Last chance to register to the half distance.*
- 08.45** Samling för ½ distans vid Eckerö linjens terminal i Berghamn/  
*Meet up for the ½ distance at Eckerö linjen- terminal in Berghamn at 8.45!*
- 9.00** Short racebriefing (halvdistanst/ half distance) in english, on the boat
- 9.30** Start i ½ distans, alla ålderskategorier (från M/S Sars)/ *Start for ½ IM, all age groups (from M/S Sars)*
- 11.15** Sista chansen att anmäla sig till knattetävlingen/ *Last chance to register to the toddlers competition*
- ~11.45** Racebriefing (knattar/ toddlers), on the terrace
- 12.00** Start för knattarna/ *Toddlers´ start*
- 12.00** Sista chansen att anmäla sig till Käringsund Aquathlon Special/  
*Last chance to register to the Käringsund Aquathlon Special*
- ~ 12.20** Prisutdelning för knattar på terassen (direkt efter tävling)/  
*Prize award for toddlers, on the terrace (immediately after the race)*
- ~12.45** Racebriefing (Käringsund Aquathlon Special), on the terrace
- 13.00** Start, Käringsund Aquathlon Special
- 13.00** Sista chansen att anmäla sig till olympisk distans OCH barn 9-11  
*Last chance to register for the Olympic distance AND kids series 9-11*
- 13.30** Racebriefing (barn/ lapset/ kids 9-11), on the terrace
- ~ 13.40** Prisutdelning/ *Prize awards, Käringsund Aquathlon Special*
- ~ 13.50** Short racebriefing (Olympic distance, masters- and open class) in english, on the terrace
- 14.00** Start för barn P/F 9-11/ *Start for boys/ girls 9-11*
- 14.20** Start i olympisk distans, tävlingsklasser / *Start for olympic distance, competition classes*
- 14.25** Start i olympisk distans, motionsklass / *Start for olympic distance, open classes*
- ~14.30** Prisutdelning för barn 9-11 på terassen/ *Prize award for kids 9-11 yrs, on the terrace*
- 15.45** Sista chansen att anmäla sig till supersprint/ *Last chance to register to the supersprint*
- 16.15** Racebriefing (supersprint), on the terrace
- 16.45** Start i supersprint, P/F13 -17/ *Start for supersprint, B/G 13-17*
- 16.50** Start i supersprint, motion / *Start for supersprint, open class*
- Ca 18.30** Prisutdelning (olympisk- och halvdistanst, supersprint 13-17), på terassen  
*Prize award (olympic- and halfdistance, supersprint 15-17), on the terrace*
- 19.00** BBQ-middag i restaurang Käringsund/ *BBQ-dinner at restaurant Käringsund.*

## Startpaket/ Registration packet



Startpaketet innehåller **nummerlapp** (inte i FM-stafett, nummer med tusch), **simmössa**, **tidtagningschip** (i Käringsund- lagstafetten används samma chip av alla tre deltagare, i FM i lagstafett har deltagarna olika chip), **dekaler** att fästa på hjälm, cykel och väska samt **tatuering** (inte i stafetter och knattar) som skall fästas på vänster arm.

För deltagare i tävlingsklasserna på olympisk- och ½ distans finns även **åldersklass-tatuering** (för klasser 30, 40, 50, 60 och 70) som fästs på vänster vad.

Nummerlappen fästs med eget bälte eller med gummiband (finns i tävlingskansli) och skall vara på ryggen vid cykling och på magen vid löpning.

Startpaketen **avhämtas på tävlingskansliet** i Käringsund på **fredag 30.8 kl.14.30-21.30** och på **lördag 31.8 från kl.8.00**

Tävlande skall inte röra sig vid växlings- och målområdet med chippet på sig utanför själva tävlingen eftersom tider då registreras.

**Ifall deltagaren avbryter tävlingen skall chippet återlämnas till tävlingskansliet utan fördröjning. Efter fullföljd tävling lämnas chippet tillbaks innan deltagaren lämnar målområdet.**

**För ej återlämnat/borttappat chip debiteras cyklisten 90€.**



*Timing chip around ankle*



*Bib tattoo on left arm*



*Age group -tattoo on left calf*



*Bib number on bike*



The package includes **bib number** (not in the Finnish Championship relay, number with marker, **swimcap**, **timing chip** (in the Käringsund- relay the same chip is used by each three members of the team, in the Finnish Championship in team relay each team member have a own chip), **stickers** to attach to the helmet, bike and bag and a **tattoo** (not for the relay and for toddlers) that shall be attached to the left arm. For participants in the competition classes at Olympic and ½ distance there is also **age class tattoo** (for classes 30, 40, 50, 60 and 70) which is attached to the left calf.

The bib number is attached with your own race belt or with rubber band (available in the competition office) and have to be on the back of the body when cycling and on the front of the body when running.

Registration packets are **picked up at the race office** in Käringsund on **Friday 30.8 at 14.30-21.30 pm** and on **Saturday 30.8 from 8 am**.

When not racing, the athletes must not move with the chip within the transition and finish area because the times will be registered.

**If a participant cancel the race, the chip shall be returned to the race office without delay. After finishing the race the participant return the chip before leaving the finish area. For non-returned / lost the chip the participant will be charged 90€.**

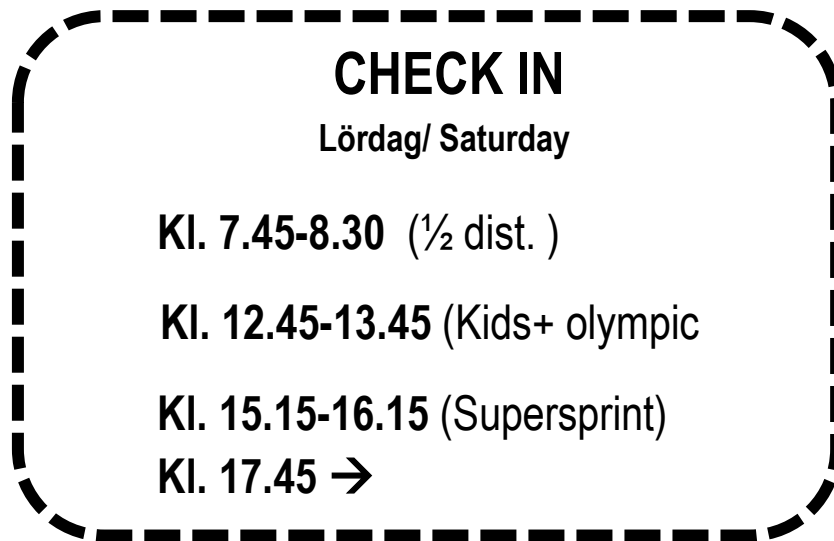
## Incheckning av cyklar/ Bike check in



Cyklar och övrig tävlingsutrustning kan **föras till** och **hämtas från** växlingsområde följande tider:



Bikes and other equipment can be **taken to and from** the transition area during following hours;



## Bansträckning/ Route description



Simningen sker i Käringsunds natursköna havslagun. Ett ställe som många kanske känner igen då vändbojen vid simningen är bara ca 100m från sjöboden där barnen vid "Vi på Saltkråkan" utspelades. Vattnet vid Käringsund är klart och fint. Vattentemperaturen denna årstid varierar vanligtvis mellan 15 – 19 grader celsius.

Cyklingen är en platt och snabb bana med utomordentligt bra och jämn beläggning. Löpningen utförs på lugn privatväg. Beläggningen för löpningen är oljegrus och för halvdistansten delvis på slät grusväg. Profilen på löpsträckan är rätt platt.

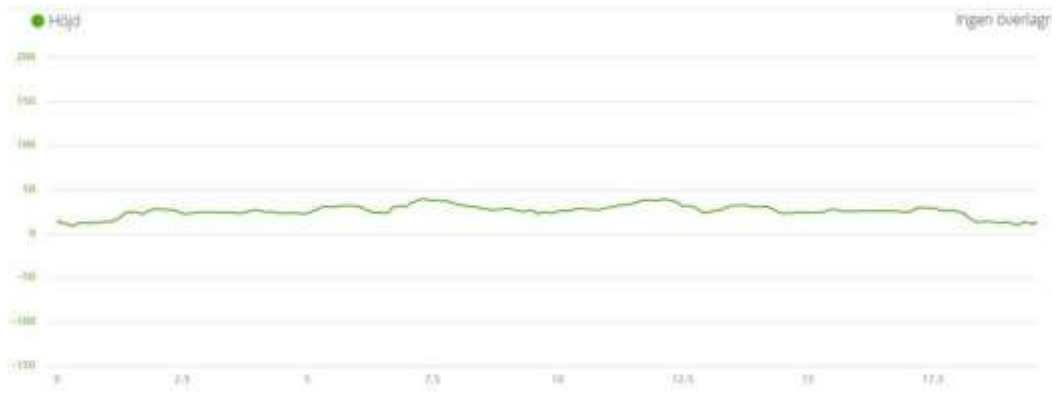
**Om vädret tillåter sker starten för ½ distansen i öppet vatten från en båt utanför Käringsund!**



The swimming takes place in Käringsund's scenic sea lagoon. This place can be recognized by many as the film setting for "The Sea Crow Island", based on the children's book by Astrid Lindgren; the buoy where you turn around when swimming is only about 100 metres from the boathouses where the film was shot. The water in Käringsund is clear and fine. This time of the year the water temperature is between 15-19 degrees Celsius. Cycling takes place on a flat and fast course with excellent even surface. The run is performed on quiet private roads. The surface is tarmac and the half-distance is partly on smooth gravel. The profile of the track is fairly flat.

**If the weather conditions are good, the start for the ½ distance will be in open water from a boat outside Käringsund!**

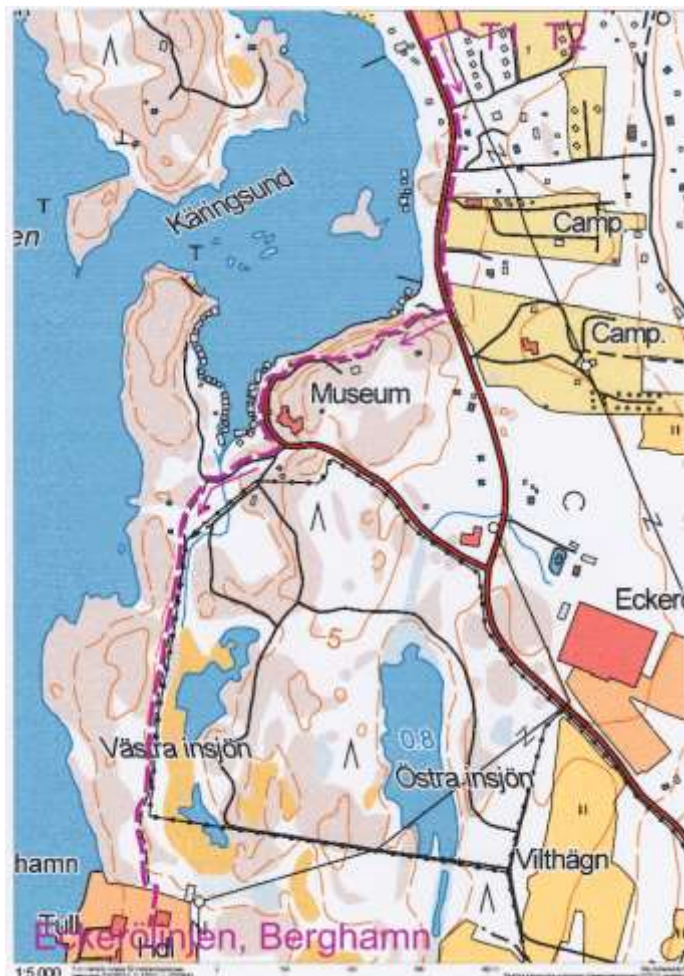




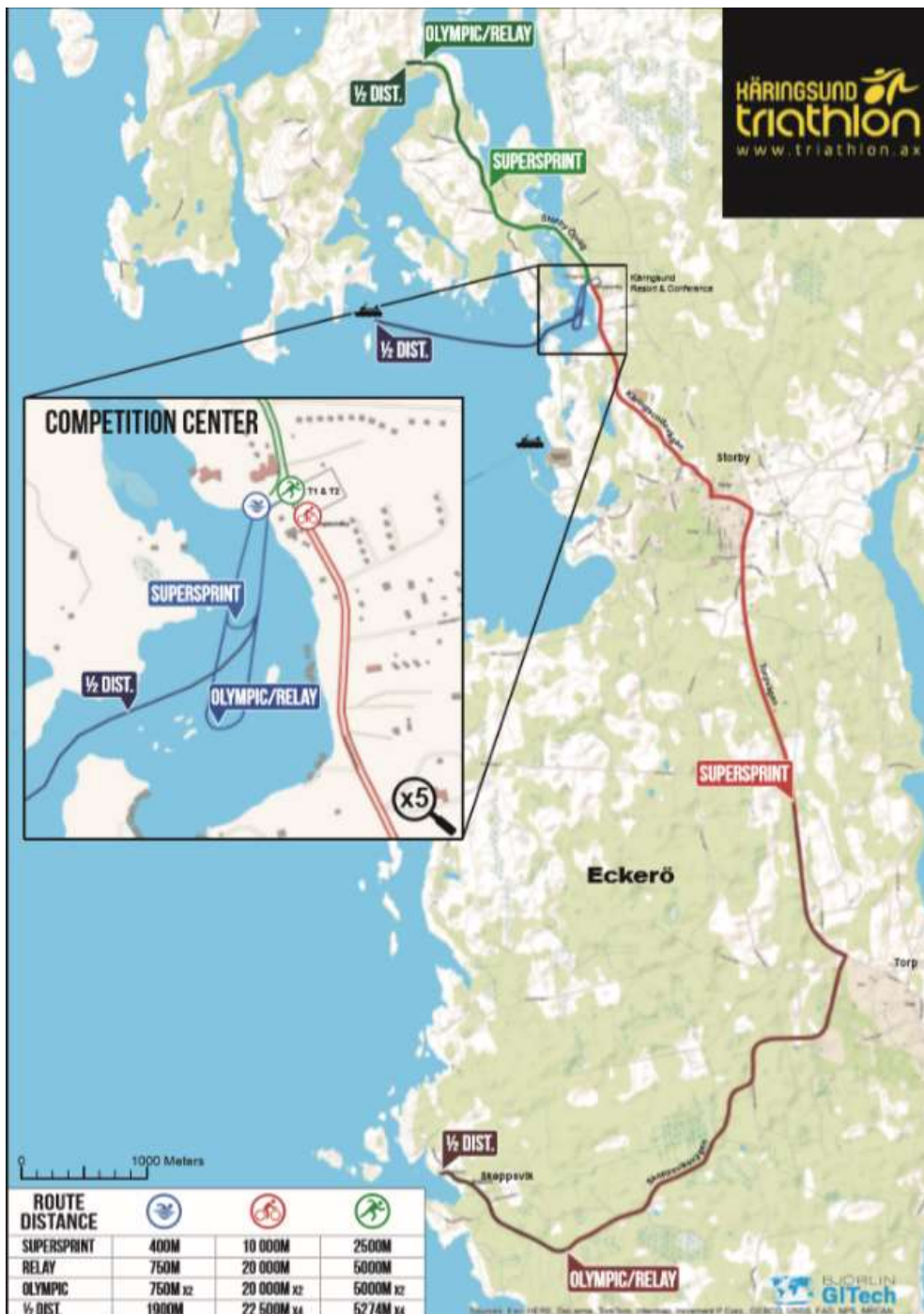
Cycling profile



Running profile



Walking path to Eckerö linjen-terminal in Berghamn, meeting point for the ½ distance participants




Find the interactive map at [www.triathlon.ax/sv/om-tavlingen/tavlingsplats-och-kartor/](http://www.triathlon.ax/sv/om-tavlingen/tavlingsplats-och-kartor/)

There is also the map for the Finnish Championship – team relay

ROUTE DISTANCE			
SUPERSPRINT	400M	10 000M	2500M
RELAY	750M	20 000M	5000M
OLYMPIC	750M x2	20 000M x2	5000M x2
1/2 DIST.	1900M	22 500M x4	5274M x4
KIDS 9-11	100M	3000M	1000M

## Vätskestationer/ Service points

 Alla klasser (förutom knattar) har tillgång till vatten och Powerade- sportdryck vid varje runda till växlingsområde samt vid löpvarning.


½ **distansklasserna** har tillgång till vatten vid varvning med cykel. För dem, samt för **olympisk distans** erbjuds även cola som vätska samt tilltugg (banan, bulle, saltgurka, godis) vid löpvarning och målgång. Vid målgång finns vatten, Powerade- sportdryck, fruktsaft, kaffe samt tilltugg för alla!

Egna drycker/ energi får placeras ut och/eller delas ut av egna medhjälpare vid befintliga servicestationer. Sportgelé delas inte ut under tävlingen.

**Undvik att skräpa ner vår natur! Ev. skräp från energibars och -gel tas med till målet.**

*Service points in co-operation with*



 All distances (except toddlers) have access to water and Powerade – sports drinks at each round to the transition area and at each running lap.

**Half-distance** athletes have access to water at cycling turning points (in Käringsund). They, and also **Olympic distance** also get cola and snacks (banana, buns, pickles, candy) at running laps and finishing line.

After the finishing line there is water, Powerade- sports drinks, juice, coffee and snacks for everyone!

Own drinks / energy may be placed and / or distributed by own helpers at existing fluid points. Sports jelly are not available during the race.


**Please don't litter our nature! Bring debris from e.g. energy bars to the finish line.**



**Vi återvinner/ We recycle**

 Glasen och muggarna som används vid servicestationerna är komposterbara och separeras därför från övrigt avfall.

**Hjälp oss att sortera genom att använda rätt kärl vid servicestationerna - tack!**

 The glasses and mugs used at the servicestations are compostable and will therefore be separated from other waste.

**Help us sort by using the right vessels at the service stations – thank you!**



## Första hjälp/ First aid



FH-kunnig personal finns på plats vid tävlingsområdet! **Vid allvarlig olycka, kontakta 112!**



On Friday first aid- trained personnel present at the competition site! **In case of a serious accident, call 112!**

## Dusch och toaletter/ Shower and Toilets



Dusch och bastu finns tillgängligt för deltagarna efter loppet. Toaletter finns i huvudbyggnaden, i närheten av stranden samt en BajaMaja inne på växlingsområdet.



Shower and sauna available for the participants after the race. Toilets are located in the main building, near the beach and a portable toilet inside the changing area.

## Klädförvaring/ Clothes storage



Väskor kan lämnas vid tävlingskansliet under loppet (på eget ansvar)



Bags can be left in the race office during the race (at your own risk)

## Hittegods/ Lost property



Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2019) om de inte har hämtats under tävlingshelgen.

Efter säsongen inlämnas kvarlämnade saker till välgörenhetsorganisation.



Handed to the organizers who keep them during the current season (until 31.10.2019) if they haven't been collected during the competition weekend.

After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

Resultat/ Tulokset/ Result at <http://www.triathlon.ax/en/results/>





## Priser och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony

 **Alla deltagare<sup>\*)</sup> får en Käringsund triathlon-medalj vid målgång.**  
Mera om priser på [www.triathlon.ax/sv/om-tavlingen/priser-och-prisutdelning/](http://www.triathlon.ax/sv/om-tavlingen/priser-och-prisutdelning/)

 **All participants<sup>\*)</sup> will get a Käringsund triathlon –medal at the finish line**  
More about the prizes at [www.triathlon.ax/en/about-the-race/prizes/](http://www.triathlon.ax/en/about-the-race/prizes/)

<sup>\*)</sup> *Käringsund Triathlon - medaljer delas inte ut i FM-stafetten/  
Käringsund Triathlon - medals are not awarded in the Finnish Championship relay*



## Prisutdelningar/ Prize award ceremony

Fredag/ Friday

kl.20.00: Stafett/ Relay

Lördag/ Lauantai/Saturday


kl.12.20: Knattar/ Toddlers

kl. 13.40 Käringsund Aquathlon Special

kl. 14.30 Barn/ kids 9-11

kl. 18.30 Olympic/ ½ distance/ Supersprint

## Regler/ Competition rules

 Tävlingsklasserna följer Finska Triathlonförbundets regler, som bygger på ETUs och ITUs regler, vilka delvis presenteras på hemsidan ([www.triathlon.ax](http://www.triathlon.ax)). För motionsklasserna gäller utrustningsmässigt att hjälmen bör vara godkänd (t.ex. CE-märkt) och att övrig utrustning inte är farlig för någon part. I övrigt är motionsklassens viktigaste regel att njuta av dagen!


**Några viktiga huvudregler för tävlingsklasserna, bra också för motionärer att tänka på:**

- Cykelhjälm måste knäppas före du tar cykeln från stället och hållas knäppt tills cykeln är tillbaka i cykelstället.
- Det är förbjudet att cykla på växlingsområdet.
- Drafting (om inte annat sägs) är inte tillåtet, d.v.s. man får inte köra i klunga. Håll minst 10m lucka till cyklisten framför dig, så länge du inte kör om.
- Omkörning sker alltid på vänster sida.
- Cykla aldrig över mittlinjen.
- Det är inte tillåtet att cykla/ springa i bar överkropp (förutom på växlingsområdet).
- Det är inte tillåtet att ha musikspelare/ mobil med sig under tävlingen i något av de tre momenten.

**Arrangörerna har rätt att fotografera och filma deltagarna under tävlingsdagen för att använda materialet i kommande marknadsföring av evenemanget.**

**Medverkan i Käringsund Triathlon sker på egen risk.** Tävlingsarrangören har inget ansvar för eventuella olyckor som sker under tävlingens gång.

**Deltagarna rekommenderas att ha en egen olycksfallsförsäkring.**

 The competition classes follow the [rules of the Finnish Triathlon Association](#), based on the rules of [ITU](#) and [ETU](#). The rules are partly presented on the [www.triathlon.ax](http://www.triathlon.ax) - website. In the fitness category the helmet must be officially approved (e.g. CE-certified) and all equipment shall not be hazardous to any part. The Number One rule for the fitness category is: Enjoy the day!

**Here are some important main rules for the elite category – useful also for the participants of the fitness category;**


- The chin strap of your helmet must be securely buckled before you take your bike from the rack and before you return your bike to the rack.
- Cycling is not allowed on the transition area.
- Drafting is not allowed (unless otherwise stated), i.e. don't ride too close to the cyclist in front of you. You need to keep the minimum of a 10-metre gap to the cyclist in front of you, unless you are overtaking the person.
- Overtaking is always on the left side.
- Never ride across the center line.
- Cycling/running shirtless is not allowed (except on the transition area).
- You are not allowed to use an MP3 player/mobile phone during the competition in any of the three courses.


**The participants give the race organisation the right to use pictures and film material taken during the race to be used free of rights in the future marketing of the event.**

**Participation in Käringsund Triathlon at your own risk.** The Organizers aren't responsible for any accidents that occur during the event.

**Participants are recommended to have their own accident insurance.**

## Massage

 På tävlingsområdet finns även en erfaren idrottsmassör, som kan hjälpa till med att ruska igång musklerna innan tävlingen eller ge en kort återhämtande massage. Det finns möjlighet att boka in på förhand på e-post: [tomas.hellen@gmail.com](mailto:tomas.hellen@gmail.com), annars funkar drop-in. 10 minuters behandling kostar 10€, betalning kontant eller med kort

 Experienced massage therapist is to be found at the competition area. You can get a quick muscle shake before the race or have a short recovery massage afterwards. Possibility to book in beforehand ([tomas.hellen@gmail.com](mailto:tomas.hellen@gmail.com)) or just drop by. 10 minutes for 10€, cash or card.



*Masseur Tomas Hellén*

# Interested in several races?

2019

29-30.6



10 km - 33 km - ca 110 km - ca 170 km

Käringsunds  
Loppet



[www.karingsundsloppet.ax](http://www.karingsundsloppet.ax)

13.7



1 km - 4 km - 8 km - 12 km



[www.semesterloppet.ax](http://www.semesterloppet.ax)

10.8



Minitrail - 4,5 km - 12 km - ca 25 km



[www.bomarsundtrailrun.ax](http://www.bomarsundtrailrun.ax)

30-31.8



Team Relay - Olympic distance - Half distance  
Supersprint - Mini Triathlon - Aquathlon Special



[www.triathlon.ax](http://www.triathlon.ax)

13-14.9



3,5 km - 15 km - 50 km



[www.swimrun.ax](http://www.swimrun.ax)

26.10



5 km - 10 km - 21,1 km - 42,2 km



[www.alandmarathon.ax](http://www.alandmarathon.ax)



## DITT EVENEMANG?

Låt oss ordna ert fartyglida företagsjippo med SUPathlon, svenska med vattenskotersafari eller skolklassens femkamp. Du bestämmer och vi fixar!  
Har du kanske redan ett evenemang men vill inte mera hålla i alla trådar själv? Vi hjälper dig gärna också med att planera, utveckla och genomföra evenemang som ännu bara är en idé eller som behöver vidareutvecklas!  
Kontakta oss på [info@alandevent.com](mailto:info@alandevent.com)

ÅLAND EVENT  
[www.alandevent.ax](http://www.alandevent.ax)

ÅLAND TRIATHLON CLUB

Read about our other races at [www.alandevent.ax](http://www.alandevent.ax)



# TACK till sponsorer och samarbetspartners 2019

**KÄRINGSUND**  
RESORT & CONFERENCE

**HåWe-bil**  
VÄNSKAP SOM HÅLLER

  
**MITSUBISHI  
MOTORS**  
Drive your Ambition

**ÅLANDSBANKEN**

HÖGSKOLAN PÅ ÅLAND   
ÅLAND UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

  
**Aqua Sphere**

  
**DAHLMANS**

  
**VARUBODEN**  
PÅ ÅLAND

**POWERADE**

**ECKERÖ**  **LINJEN**

**VIKING LINE**

 **sporttjänappi.fi**  
VERKTYGSLÖSAPP FÖR IDROTTSIDRETTEN  
NATURLIG FÖR IDROTTSIDRETTEN



**ÅLAND**

**LOKALTAPIOLA**  
ÅLAND