



Hålltider/ Event Schedule

28.8.2020

- 15.00** Tävlingskansliet öppnar/ *The competition- office opens*
- 16.00** Sista chansen att anmäla sig till Käringsund- stafetten/ *Last chance to register for the relay*
- 16.30** Racebriefing (Käringsund- stafett/ relay), on the terrace
- 17.00** Start för Käringsund- stafett/ *Start for the Käringsund- relay*
- 17.30-20.00** Bastu för stafett-tävlande/ *Sauna for the relay-participants*
- 18.30 →** Pastaparty i Käringsund / *Pastaparty at restaurant Käringsund*
- c.18.45** Prisutdelning på terrassen/ *Prize award on the terrace*
- ~19.00** Tävlingskansliet stänger (lördagens startpaket får gärna avhämtas redan under fredag)
The competition-office closes (welcome to pick up your registration packet already on Friday)
- ~19.30** Racebriefing (främst om olympisk- och ½ distans) på svenska, på terrassen
- ~20.00** Racebriefing (pääasiassa perus- ja puolimatkasta) suomeksi, terrassilla
- ~20.30** Racebriefing (mainly about olympic- and ½ distance) in English, on the terrace

29.8.2020

- 08.00 Tävlingskansliet öppnar/ *The competition- office opens*
- 08.30 Samling för ½ distans, **olympisk tävling** och OW vid Eckerö linjens terminal i Berghamn/
*Meet up for the ½ distance, **olympic competition** and OW at Eckerö linjen- terminal in Berghamn*
- 8.45 Short racebriefing, on the boat
- 9.15 **Start i olympisk distans, tävling/ Start for olympic distance, competition**
- 9.30 Start i ½ distans, alla ålderskategorier /*Start for ½ IM, all age groups*
- 9.35 Start för öppen vatten simning/ *Start for OW-swimming*
- 11.00 **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/ last chance to register to Käringsund Aquathlon Special**
- ~ 12.20 Prisetdelning för knattar på terassen/ *Prize award for toddlers, on the terrace*
- ~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 (motion), sprint och barn 9-11**
Last chance to register for the Olympic distance (open class), sprint and kids 9-11
- 13.30 Racebriefing (barn/ lapset/ kids 9-11), on the terrace
- ~ 13.40 Prisetdelning/ *Prize awards, Käringsund Aquathlon Special*
- ~ 13.45 Racebriefing (Sprint and olympic distance, open class), on the terrace
- 14.00 Start för barn P/F 9-11/ *Start for boys/ girls 9-11*
- 14.20 Start i sprint P/F17 och allmän H/D/ *Start for Sprint M/W17 and general M/W*
- 14.25 Start i sprint (motion) och olympisk distans (motion)/*Start for sprint (open) and olympic distance, (open)*
- ~14.30 Prisetdelning 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 Prisetdelning (olympisk- och ½ distans, supersprint 13-15, sprint 17 och H/D, OW H/D), på terassen
Prize award (olympic- and ½distance, supersprint 13-15, sprint 17 and M/W, OW M/W), on the terrace
- 19.00 BBQ-middag i restaurang Käringsund/ *BBQ-dinner at restaurant Käringsund.*

Startpaket/ Registration packet



Startpaketet innehåller **nummerlapp**, **simmössa**, **tidtagningschip** (i Käringsund- lagstafetten används samma chip av alla tre deltagare), **dekal**er 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 29.8 kl.15.00 ~19.00** och på **lördag 29.8 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 tillbaka 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**, **swimcap**, **timing chip** (in the Käringsund- relay the same chip is used by each three members of the team), **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 28.8 at 15.00 ~19.00 pm** and on **Saturday 29.8 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:

CHECK IN

Lördag/ Saturday

Kl. 7.30-8.15 (½ dist, Olympic comp.)

Kl. 12.45-13.45 (Kids, Sprint, Olympic open)

Kl. 15.15-16.15 (Supersprint)

Kl. 17.45 →

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.

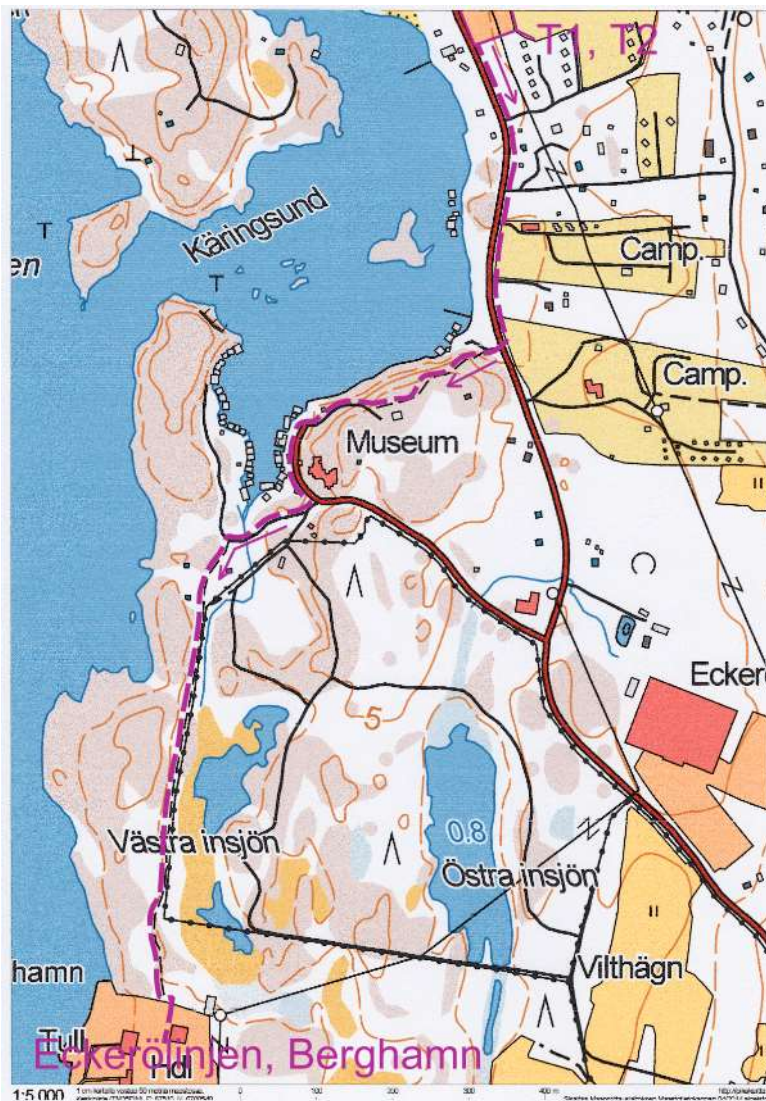
Cyklingen är en platt och snabb bana med utomordentligt bra och jämn beläggning. Löpningen utförs i år (pga vägarbeten) längs asfalterad gångväg i samma riktning som cyklingen. Profilen på löpsträckan är rätt platt.

Om vädret tillåter sker starten för ½ distansen, olympisk distans tävling och öppet vatten- simningen i öppet vatten från en båt utanför Käringsund!

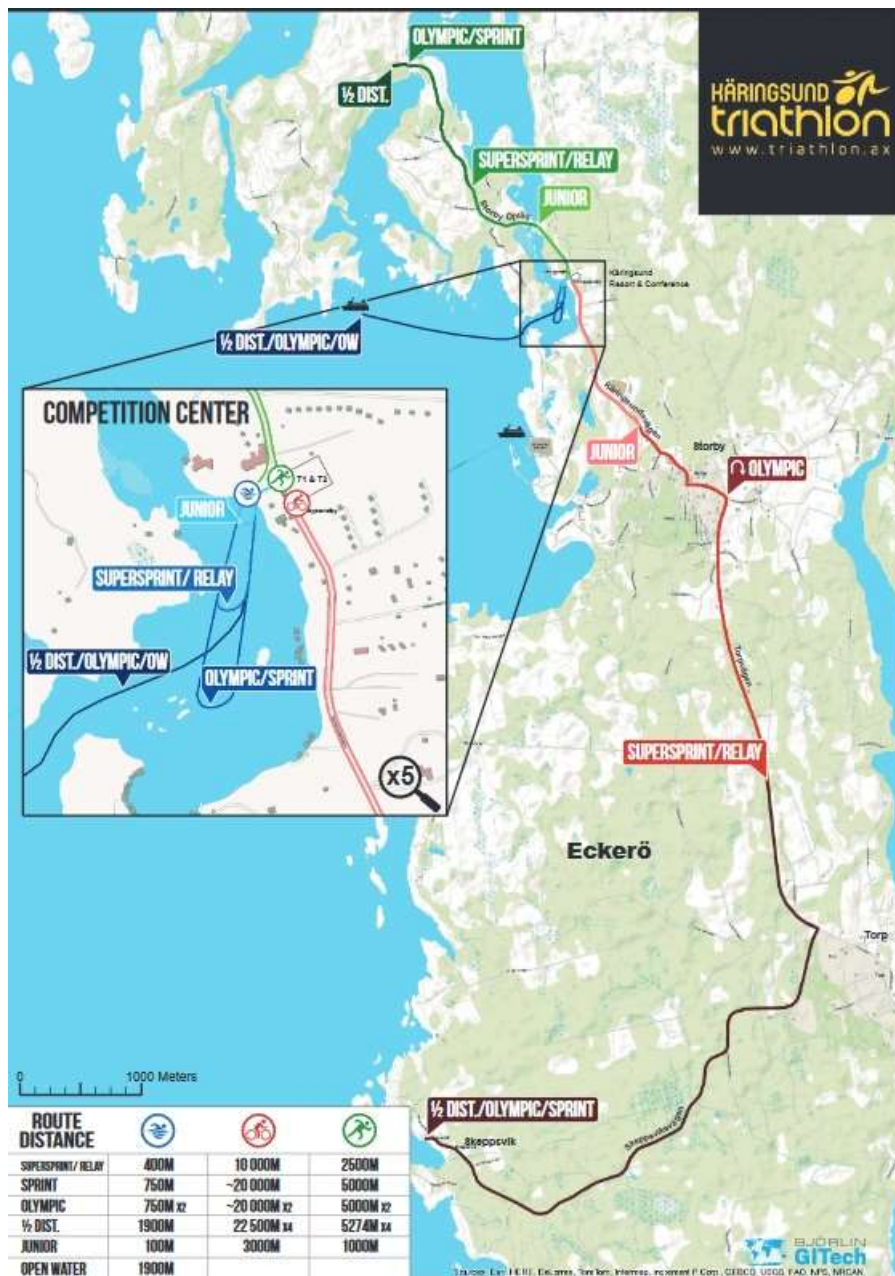


*The running turning points this year
(map also found at www.triathlon.ax)*



 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 running is this year (due to road works) along a paved walkway in the same direction as cycling. The profile of the track is fairly flat. **If the weather conditions are good, the start for the ½ distance, Olympic distance competition and OW-swimming will be in open water from a boat outside Käringsund!**



Walking path to Eckerö linjen-terminal in Berghamn, meeting point for the ½ distance, olympic distance competition and OW



Find the interactive map at www.triathlon.ax/sv/om-tavlingen/tavlingsplats-och-kartor/

ROUTE DISTANCE			
SUPERSPRINT/ RELAY	400M	10 000M	2500M
SPRINT	750M	~20 000M	5000M
OLYMPIC	750M x2	~20 000M x2	5000M x2
1/2 DIST.	1900M	22 500M x4	5274M x4
JUNIOR	100M	3000M	1000M
OPEN WATER	1900M		

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 (bl.a. 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.



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 (i.a. 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



Glaset 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. 31.10.2020) 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 31.10.2020) 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 får en Käringsund triathlon-medalj vid målgång.

Mera om priser på www.triathlon.ax/sv/om-tavlingen/priser-och-prisutdelning/



All participants*^{*)} will get a Käringsund triathlon –medal at the finish line

More about the prizes at www.triathlon.ax/en/about-the-race/prizes/



Prisutdelningar/ Prize award ceremony

Fredag/ Friday

kl.18.45: Stafett/ Relay

Lördag/ Saturday

kl.12.20: Knattar/ Toddlers

kl. 13.40 Käringsund Aquathlon Special

kl. 14.30 Barn/ kids 9-11

kl. 18.30 ½ distance/ Olympic/ Supersprint 13-15, Sprint 17 and M/W, OW M/W

Regler/ Competition rules



Tävlingsklasserna följer Finska Triathlonförbundets regler, som bygger på ETUs och ITUs regler, vilka delvis presenteras på hemsidan (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 - 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 you 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 gives 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 isn't responsible for any accidents that occur during the event.

Participants are recommended to have their own accident insurance.

Pasta 28.8



BBQ 29.8



← **BBQ-dinner on Saturday at 7 pm for the triathletes, familymembers and partners!**

For the price of only 34 € (children 5-12 yrs 15€) you can enjoy a lovely barbecue buffet. Non- participants are also very welcome!

Reservations for dinner to info@alandevent.com !



Pasta Party on Friday at 7 pm in Käringsund! →

The party **is included in the registration fee** – participants find their bracelet in the registration packet!
Non- participants costs 10€/ adult, 7€/ child!



Interested in several races?

2020



27-28.6

10 km • 33 km • ca 110 km • ca 170 km

Köringsunds
Loppet

www.karingsundsloppet.ax



11.7

1 km • 4 km • 8 km • 12 km

SEMESTERLOPPET

www.semesterloppet.ax



1.8

Minitrail • 4,5 km • 12 km • ca 27 km

BOMARSUND
TRAIL
RUN

www.bomarsundtrailrun.ax



28-29.8

Team Relay • 1/2 & Olympic distance • Sprint • Supersprint
Mini Triathlon • Aquathlon Special • OW-swimming

KÖRINGSUND
triathlon

www.triathlon.ax



11-12.9

3,5 km • ca 8 km • 15 km • 50 km

ÅLAND
SWIMRUN

www.swimrun.ax



31.10

5 km • 10 km • 21,1 km • 42,2 km

ÅLAND
MARATHON

www.alandmarathon.ax



DITT EVENEMANG?

Låt oss ordna ett färdfyllda företagsjippo med SUPathlon, avensats med vattenkotarsafari eller skolklassens femkamp. Du bestämmer och vi fixar! Har du tänkt raden ett evenemang men vill inte vara 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

ÅLAND EVENT
www.alandevent.ax

ÅLAND TRIATHLON CLUB

Read about our other races at www.alandevent.ax

TACK till sponsorer och samarbetspartners 2020

KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE



Håwe-bil
Vänskap som håller



**MITSUBISHI
MOTORS**
Drive your Ambition

ÅLANDSBANKEN

ALUCAT[®]
better boats



LOKALTAPIOLA
ÅLAND



DAHLMANS

POWERADE



ECKERÖ  **LINJEN**

VIKING LINE

ÅLAND