



Hålltider/ Event Schedule


27.8.2021

- 14.30** **Tävlingskansliet öppnar/** *The competition-office opens*
- 15.30** **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- stafetterna/** *Start for the Käringsund- relays*
- 17.30-20.00** **Bastu för stafett-tävlande/** *Sauna for the relay-participants*
- 18.30 →** **Pastaparty i Käringsund /** *Pastaparty at restaurant Käringsund*
(INGÅR i DELTAGARAVGIFT! INCLUDED in the REGISTRATION FEE!)
- c.18.45** **Prisutdelning på terassen/** *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, i konferans/ på terassen**
- 20.00** **Racebriefing (pääasiassa perus- ja puolimatkasta) suomeksi, / konfassa/ terrassilla**
- 20.30** **Racebriefing (mainly about olympic- and ½ distance) in English, in the conference room/ on the terrace**

28.8.2021

- 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*
- 11.15 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/ *last chance to register to Käringsund Aquathlon Special*
- ~ 12.20 Prisutdelning 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
- 13.15 Racebriefing (barn/ lapset/ kids 9-11), on the terrace
- ~ 13.30 Prisutdelning/ *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 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 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, dekaler** att fästa på hjälm, cykel och väska samt **tatuering** (inte i stafetter och knattar) som skall fästas på vänster arm. 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 27.8 kl.14.30 ~19.00** och på **lördag 28.8 från kl.8.00**




Timing chip around ankle



Bib tattoo on left arm




Bib number on bike


 The package includes **bib number, swimcap, timing 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. 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 27.8 at 14.30 ~19.00 pm** and on **Saturday 28.8 from 8 am**.

Tidtagning/ Timing

 Tidtagning sker med chip (delas ut med startkuvert) som fästs runt vristen. I Käringsund- lagstafetten används samma chip av alla tre deltagare. Tävlände 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 is done with a chip that is attached around the ankle (the chip will be in your startpackage). In the Käringsund- relay the same chip is used by each three members of the team. 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€.

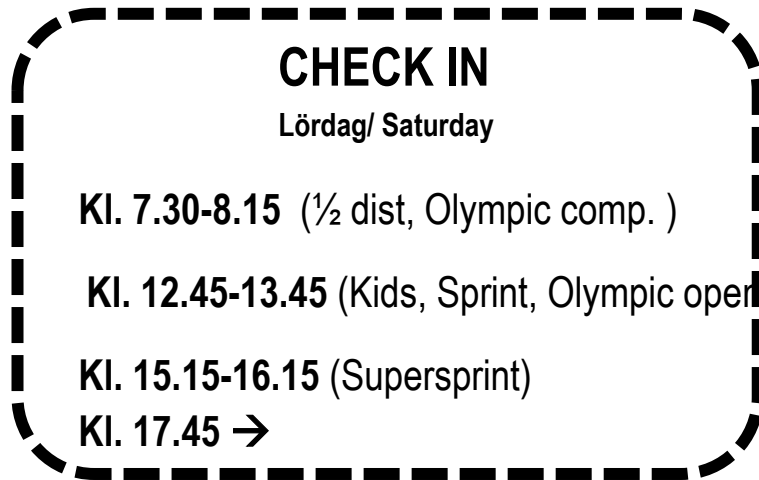
Incheckning av cyklar/ Bike check in



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.

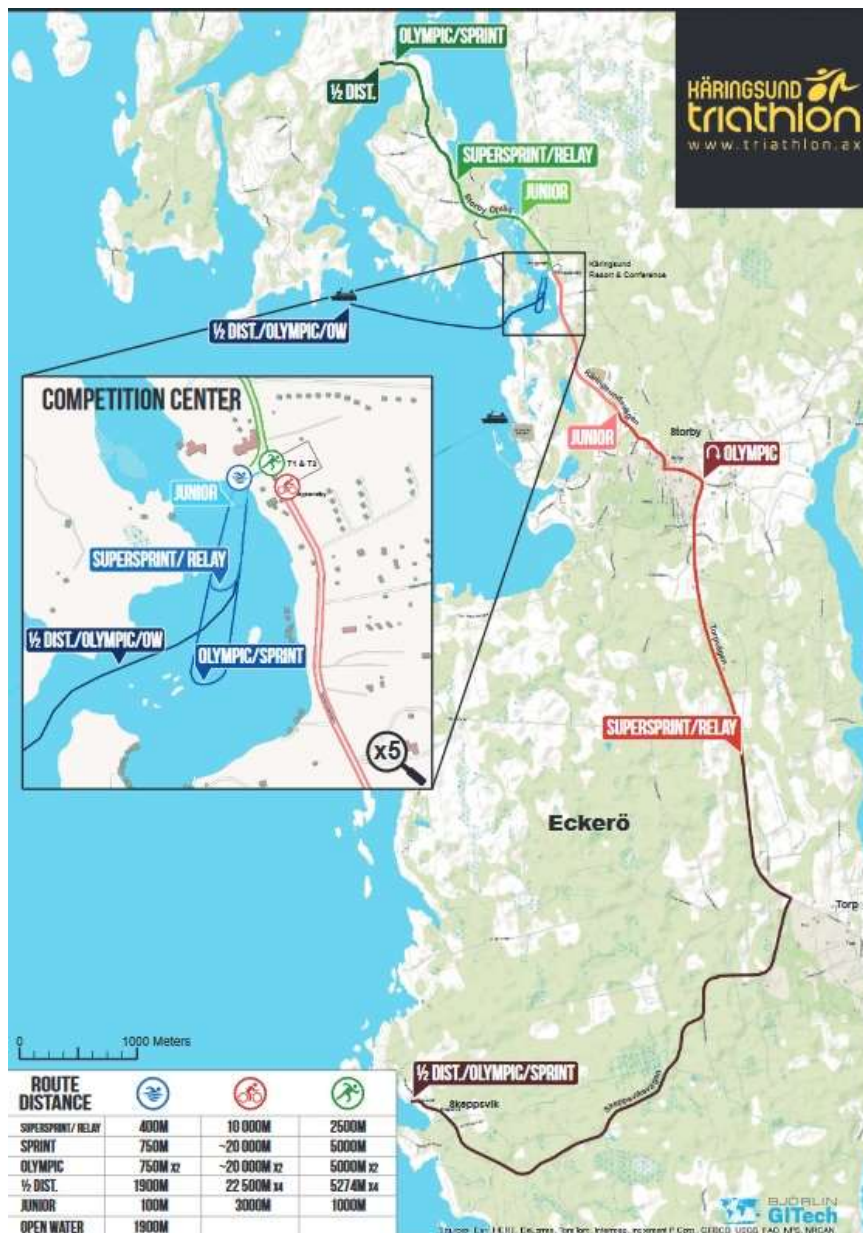
Cyklingen är en platt och snabb bana med utomordentligt bra och jämn beläggning. Löpningen utförs på lugn privatväg, beläggningen är främst grus. Profilen på löpsträckan är rätt platt.

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





The 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 performed on quiet private roads! The surface is smooth gravel. 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!




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
½ DIST.	1900M	22 500M x4	5274M x4
JUNIOR	100M	3000M	1000M
OPEN WATER	1900M		

OBS!/ NOTE!

 Informationen om stafetten stämmer INTE på kartan och tabellen här ovanför! Rätt karta och distanser för stafetten finns på nästa sida!

 The information about the relay is NOT correct on the map and table above! The right map and distances for the relay can be found on the next page!

Käringsund- stafetten/ Käringsund relay

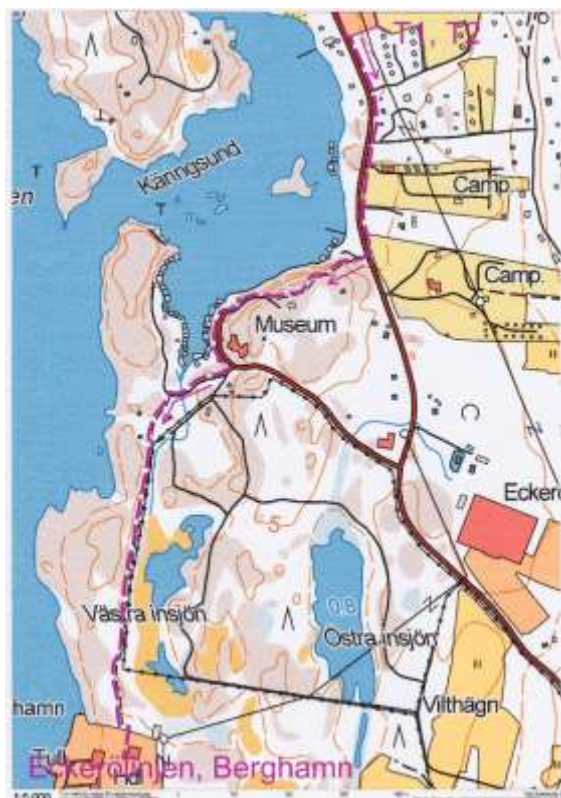


The same route as in the Finnish Championship Relay in 2019

How to get to MS Michael Sars

M/S Michael Sars, **the boat** that will take the participants to the start 1,5/ 1,9km of the shore, **will be in Berghamn** (same harbour as Eckerö Linjen) in Eckerö.

By foot the distance from the competition center to Berghamn- harbour is approx. **1,5km**.



You need to be in the harbour at **8.30 am**, the meeting point is **outside the entrance to Eckerö Linjen- terminal**. You will all together board the boat!

The race will start at **9.15-9.35 am** from the boat!

You can leave a bag at the boat (please mark it with a number- tag from your registration packet), the organizers will bring it back to the competition center. You can pick it up after the race!




Welcome onboard!

Växlingsområde/ Transition area




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

 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 och i närheten av stranden.

På fredag är bastun bokad för deltagare kl.17.30-20.00. På lördag är den bokad hela dagen för våra deltagare!

 Shower and sauna available for the participants after the race. Toilets are located in the main building, and near the beach.


On Friday the sauna is booked for participants from 5.30 pm to 8 pm. On Saturday it is booked all day for our participants!




Sauna by the sea in Käringsund


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. 31.10.2021) 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 31.10.2021) if they haven't been collected during the competition weekend.
After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

Resultat/ 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. 13.30 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 27.8



BBQ 28.8

Pasta Party on Friday from 6.30 pm!

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



BBQ- dinnet on Saturday at 7 pm!

Pre- booked will have their name on a list in the restaurant! Drop- in on Saturday is also possible!

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



Interested in several races?

2021



3-4.7

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

Käringsunds
Loppet

www.karingsundsloppet.ax



10.7

1 km - 4 km - 8 km - 12 km



www.semesterloppet.ax



31.7

Minitrail - 4,5 km - 12 km - ca 28 km



www.bomarsundtrailrun.ax



27-28.8

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



www.triathlon.ax



10-11.9

3,5 km - ca 8 km - 15 km - ca 35 km - 50 km



www.swimrun.ax



30.10

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



www.alandmarathon.ax



DITT EVENEMANG?

Låt oss ordna ett fartyglida företagsjippo med SUPathlon, svenska med vattenkotersafari eller skoklassens firningskamp. Du bestämmer och vi fixar! Har du kanske redan 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 behövs 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 2021

KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE



Håwe-bil
Vänskap som håller



**MITSUBISHI
MOTORS**
Drive your Ambition

ALUCAT®
better boats

 **KLUBBEN**
KLUBBENSSPORT.fi



LOKALTAPIOLA
ÅLAND



DAHLMANS

POWERADE



GRANNAS
äppel
ÅLAND

ECKERÖ  **LINJEN**

VIKING LINE

ÅLAND