

PM 2025



Hålltider/ Event Schedule

22.8.2025

16.00-19.00 Tävlingskansliet öppet/ *The competition- office open*

17.00 Sista chansen att anmäla sig till kort supersprint (stafett och individuell)
Last chance to register for the short supersprint (relay and individual)

17.30 Racebriefing (short supersprint), on the terrace

18.00 Start för Östersjöstafetten- stafetten samt individuell kort supersprint
Start for the Östersjöstafetten- relay and the individual Short Supersprint

18.30-20.00 Bastu för dagens tävlande/ *Sauna for the participants*

c.18.45 Prisutdelning (stafett & P/F 13-15) på terassen
Prize award (relay & boys& girls 13-15) on the terrace

19.00 → Pastaparty för ALLA deltagare / *Pastaparty for ALL participants*

Ca 19.00-21.30 Trubadur Tony Wikström uppträder/ *Troubadour Tony Wikström performs*

20.00 Racebriefing för ½ distans och OW på svenska (i konferensutrymmen/ terass)

20.30 Racebriefing (puolimatka ja OW) suomeksi (kokoustiloissa/ terassilla)

21.00 Racebriefing (½ distance & OW) in English (in conference rooms/ terrace)

23.8.2025

- 08.00** **Tävlingskansliet öppnar/** *The competition- office opens*
- 08.45** **Samling för ½ distans och OW vid Eckerö linjens terminal i Berghamn**
Meet up for the ½ distance and OW at Eckerö linjen- terminal in Berghamn
- 9.00** **Short racebriefing, on the boat**
- 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*
- 10.00-19.00** **Bastun är varm för dagens tävlande/** *The sauna is warm for today´s participants*
- 11.30** **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**
- ~ 12.20** **Prisutdelning för knattar på terassen/** *Prize award for toddlers, on the terrace*
- 13.00** **Sista chansen att anmäla sig till sprint och barn 9-11**
Last chance to register for sprint and kids 9-11
- 13.30** **Racebriefing (barn/ lapset/ kids 9-11), on the terrace**
- ~ 13.45** **Racebriefing (Sprint), 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** *Start for Sprint M/W17*
- 14.25** **Start i sprint (allmän klass och motion) /Start for sprint (general class and open)**
- ~14.30** **Prisutdelning för barn 9-11 på terassen/** *Prize award for kids 9-11 yrs, on the terrace*
- Ca 18.30** **Prisutdelning (½ distans, sprint 17 och H/D, OW H/D), på terassen**
Prize award (½ distance, 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** samt **dekaler** att fästa på hjälm, cykel och väska.

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 22.8 kl.16.00 -19.00** och på **lördag 23.8 från kl.8.00**



Timing chip around ankll



Bib number on bike



Bib- number during cycling and running



The package includes **bib number**, **swimcap**, **timing chip** and **stickers** to attach to the helmet, bike and bag.

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 22.8 at 4 -7 pm** and on **Saturday 23.8 from 8 am**.

Tidtagning/ Timing



Tidtagning sker med chip (delas ut med startkuvert) som fästs runt vristen. I Östersjö- lagstafetten används samma chip av alla tre deltagare.

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 is done with a chip that is attached around the ankle (the chip will be in your startpackage).

In the Östersjö- 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€.

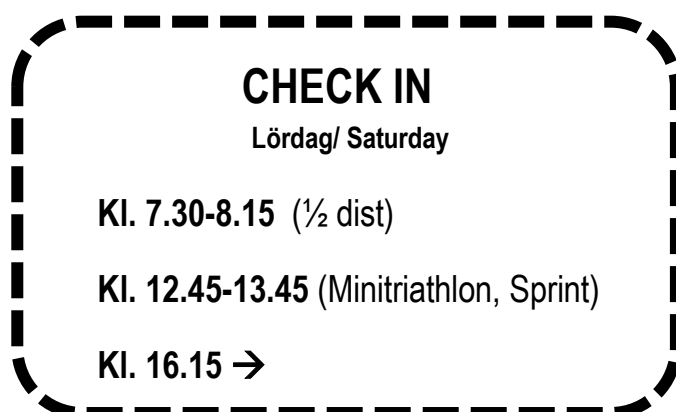
Incheckning av cyklar/ Bike check in



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 simningen sker nära sjöbodarna 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 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 swimming takes place close to 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.

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

Kartor/ Maps

Att notera/ To note in 2025:

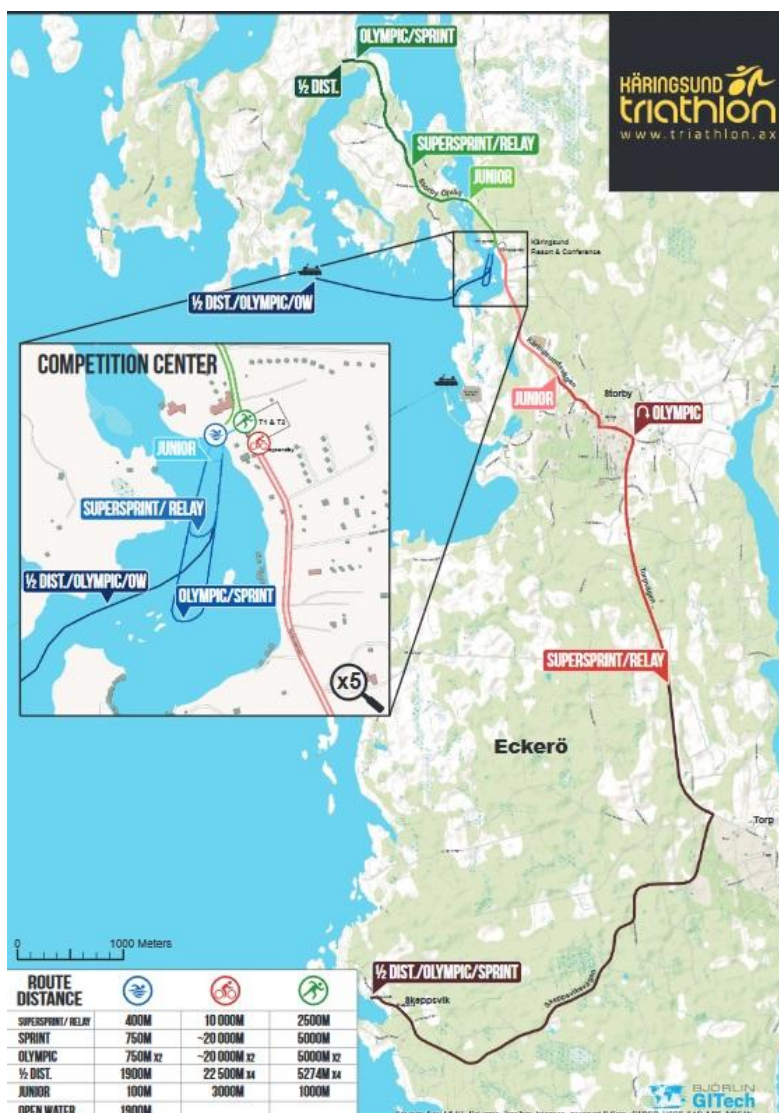


Supersprint erbjuds inte 2025, istället en **kort supersprint** (200m simning, 6km cykling och 2km löpning). Även årets stafett är en kort supersprint.

Olympisk distans arrangeras inte 2025.

 Supersprint won't be arranged in 2025, but instead a **short supersprint** (200m swimming, 6km cycling and 2km running). Also this year's relay is a short supersprint.

Olympic distance won't be arranged in 2025

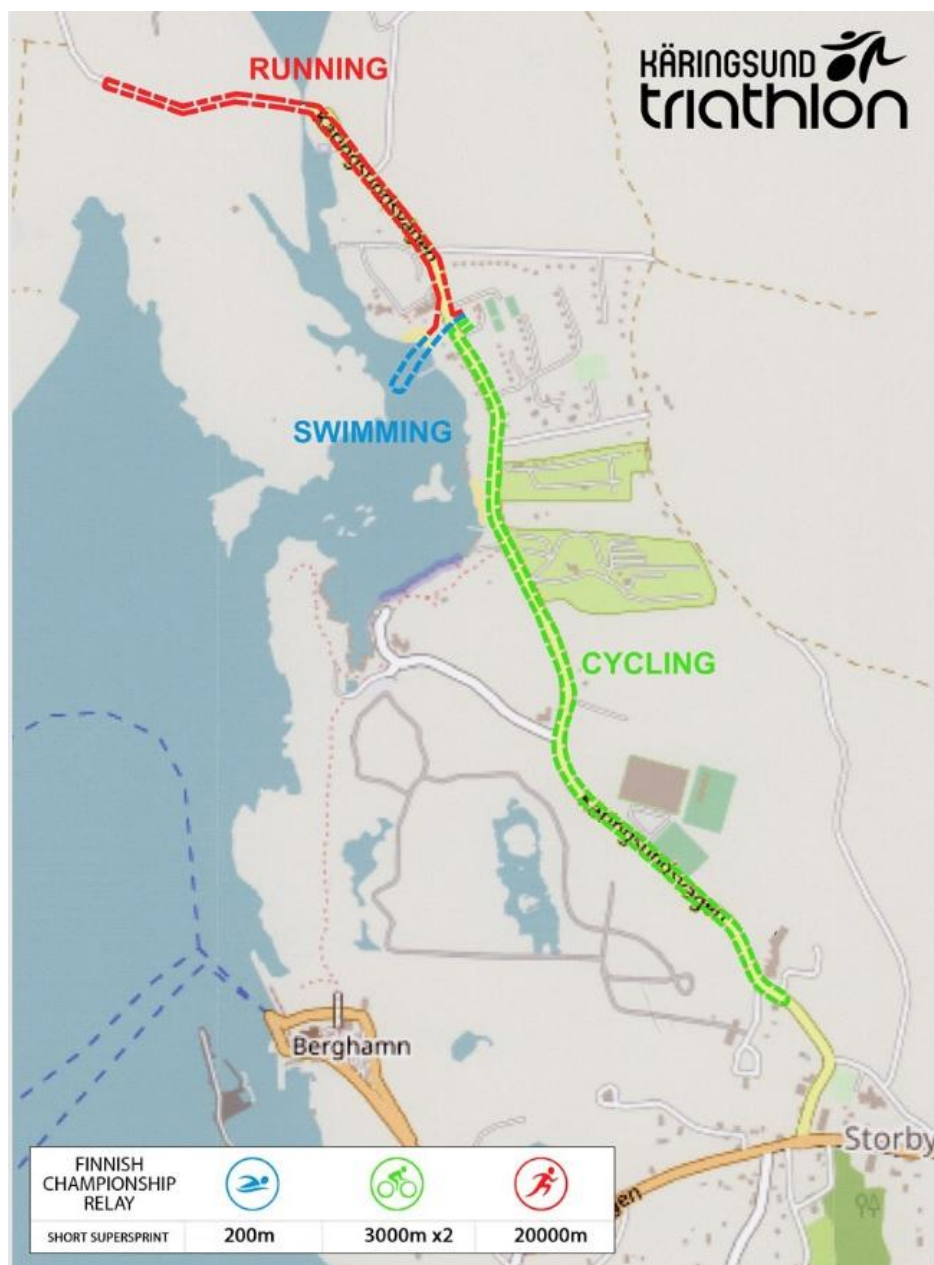


Find the interactive map at <https://www.triathlon.ax/tavlingsplats-och-kartor>

NOTE! Short supersprint is not on this map. See own map below!

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		
SHORT SUPERSPRINT	200 M	3000 M x 2	2000 M

Short Supersprint



How to get to MS Michael Sars

M/S Michael Sars, **the boat** that will take the participants (½ distance and OW- challenge) to the start 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** (map on the next page).

You need to be in the harbour at **8.45 am** (½ distance and OW) . The meeting point is **outside the entrance to Eckerö Linjen- terminal**. You will all together board the boat!

The race will start at **9.30-9.35 am** (½ distance and OW) from the boat!

You can leave a small 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 from where you pick it up after the race!



Map to Berghamn



Transition area

Vätskestationer/ Service points



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

1/2 distansklasserna har tillgång till vattendunk vid varvning med cykel, de fyller själv sin flaska. För dem erbjuds även tilltugg (bl.a. banan, saltgurka, godis) vid löpvarvning.

Vid målgång finns vatten, Powerade- sportdryck, fruktsaft, kaffe samt matigare 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.

Half-distance athletes have access to a water can at cycling turning point, they fill their own bottle. They also get snacks (i.a. banana, pickles, candy) at running laps.

After the finishing line there is water, Powerade- sports drinks, juice, coffee as well as more filling 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.18.30-20.00. 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 6.30 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 restaurangen under loppet (på eget ansvar)

Bags can be left by the restaurant during the race (at your own risk)

Hittegods/ Lost property



Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2025) 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 31.10.2025) if they haven't been collected during the competition weekend.

After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

Resultat/ Result at <https://www.triathlon.ax/tavlingsresultat>

Priser och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony



Alla deltagare får en Käringsund triathlon-medalj vid målgång.



All participants will get a Käringsund triathlon –medal at the finish line

Mera om priser på/ More about the prizes at [Priser och prisutdelningar | Käringsund Triathlon](#)



Prisutdelningar/ Prize award ceremony

Fredag/ Friday

kl.18.45: Relay and Short Supersprint youth13-15

Lördag/ Saturday

kl.12.20: Knattar/ Toddlers

kl. 14.30 Barn/ kids 9-11

kl. 18.30 ½ distance, OW ,Sprint youth17 and M/W

Regler/ Competition rules



Tävlingsklasserna följer Finska Triathlonförbundets regler, som bygger på ETUs och ITUs regler, vilka delvis presenteras på hemsidan (<https://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 <https://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 22.8



BBQ 23.8

Pastaparty on Friday from 7 pm!

The **Pasta Party** is arranged on Friday 22.8 from 7 pm in Käringsund. The party is **included in the registration fee**.

Non-participants are also welcome to participate in the pasta party for 13 € / adults and 7 € / children 5-12 years – pay on site!



BBQ- dinnet on Saturday at 7 pm!

On Saturday 23.8 at 7 pm the triathletes and partners shine brightly and proudly when they enjoy a fantastic dinner together. Pre- booked will have their name on a list in the restaurant!

Drop- in (39 € / 10 €) on Saturday is also possible! Non- participants are also very welcome!



TACK till sponsorer och samarbetspartners 2025

KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE



ÅLANDSBANKEN



ÅLAND