

PM 2026



Hålltider/ Event Schedule

28.8.2026

16.00-20.00 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)

17.45 **Racebriefing (short supersprint), on the terrace**

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

18.30-21.00 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

29.8.2026

- 10.30** **Tävlingskansliet öppnar/** The competition- office opens
- 11.00** **Sista chansen att anmäla sig till knattetävlingen**
Last chance to register to the toddlers competition
- ca 11.15** **Racebriefing (knattar/ toddlers), on the terrace**
- 11.30** **Start för knattarna/** Toddlers ´ start
- ca 11.50** **Prisutdelning för alla knattar på terassen/** Prize award for all toddlers, on the terrace
- 11.30** **Sista chansen att anmäla sig till dagens övriga starter**
Last chance to register for today´s remaining starts
- 12.00** **Racebriefing (barn/ kids 9-11), on the terrace**
- 12.30** **Start, barn P/F 9-11/** Start , boys/ girls 9-11
- 12.30-19.00** **Bastun är varm för dagens tävlande/** The sauna is warm for today ´s participants
- 12.45** **Racebriefing (Olympic distance, OW & Sprint), on the terrace**
- 13.15** **Start, olympisk distans + OW /** Start, Olympic distance + OW
- 13.30** **Start, sprint P/F 17 /** Start, sprint M/W17
- 13.35** **Start i sprint, allmän H/D- och motion/** Start for sprint, general M/W- and open class
- Ca 14.00** **Prisutdelning för barn 9-11 på terassen/** Prize award for kids 9-11 yrs, on the terrace
- Ca 17.30** **Prisutdelning (olympisk , sprint 17 och H/D, OW H/D) på terassen**
Prize award (olympic, sprint 17 and M/W, OW M/W) on the terrace
- 18.00** **BBQ-middag i restaurang Käringsund/** BBQ-dinner at restaurant Käringsund.

Startpaket/ Registration packet



Startpaketet innehåller **nummerlapp m. tidtagningschip, simmössa och 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 28.8 kl.16.00 -20.00** och på **lördag 29.8 från kl.10.30**



Bib number on bike



Bib- number during cycling and running



The package includes **race bib w. timing chip, swimcap** 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 28.8 at 4 -8 pm** and on **Saturday 29.8 from 10.30 am**.

Tidtagning/ Timing



Tidtagning sker med chip som finns på nummerlappen. Deltagarna simmar utan nummerlapp, resultattiden beräknas från gemensamt startskott tills deltagaren springer över mållinjen.

Första personliga tid noteras då deltagaren lämnar T1.

Tider noteras enligt följande:

- Tid 1: simning + T1
- Tid 2: cykling
- Tid 3: T2
- Tid4: Löpning inkl. sluttid

Stafettlagen använder samma nummerlapp dvs den som cyklar ger sin nummerlapp till den som springer.

OW-simmarna har ingen nummerlapp, utan bara ett tidtagningschip.

Deltagarna på 1km får ingen tid.



Timing is recorded using a chip attached to the race bib. Participants swim without a race bib. Their overall race time is calculated from the common start signal until they cross the finish line. The first individual split time is recorded when the participant leaves T1.

Times are recorded as follows:

- Time 1: Swimming + T1
- Time 2: Cycling
- Time 3: T2
- Time 4: Running, including the finish time

Relay teams use the same race bib. The cyclist hands the race bib to the runner during the transition. Open-water swimmers do not use a race bib; they only wear a timing chip. Participants in the 1 km event will not receive a recorded time.

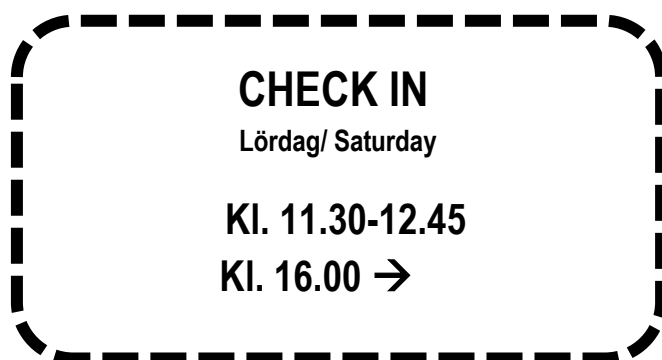
Incheckning av cyklar, lördag/ Bike check in, Saturday



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.



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.

Kartor och distanser/ Maps and distances



Interactive map: [Käringsund Triathlon](#)



Notera! På fredag sker både cykling och löpning norrut. På lördag går cyklingen söderut och löpningen norrut.



Note! On Friday, both the cycling and running courses head north. On Saturday, the cycling course heads south, while the running course heads north.

ROUTE DISTANCE			
SHORT SUPERSPRINT/ RELAY	200 M	~5000 M	1000 M x2
SPRINT	750 M	~20 000 M	5000 M
OLYMPIC	1500 M	~20 000 M x2	5000 M x2
JUNIOR (9-11)	100 M	~3000 M	1000 M
OPEN WATER	1500 M		



Transition area

Vätskestationer/ Service points



På lördag har alla klasser (förutom knattar) tillgång till vatten och Powerade- sportdryck på väg från simning till T1.

För deltagare i olympisk distans och sprint erbjuds dryck samt tilltugg (bl.a. banan, saltgurka) vid början av, och vid varning, längs löprutten.

Vid målgång finns vatten, Powerade- sportdryck, 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.



 On Saturday all distances (except toddlers) have access to water and Powerade – sports drinks on the way from the swim to T1.

For Olympic-distance and sprint participants, drinks and snacks (including bananas and pickles) will be available at the start of the run course and at the beginning of each new lap.

After the finishing line there is water, Powerade- sports drinks, coffee as well as more filling snacks for everyone!

Personal drinks and energy supplies may be placed at and/or handed out by participants' own support crew at the designated aid stations. Energy gels will not be provided during the race.

Please help us protect our nature and avoid littering! Any wrappers or waste from energy bars and gels must be carried 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

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)

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.18.30-21.00. På lördag är den bokad kl. 12.30-19.00



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 9 pm. On Saturday it is booked from 12.30-7 pm.



Sauna by the sea in Käringsund

Hittegods/ Lost property



Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 8.11.2026) 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 8.11.2026) 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.11.50: Knattar/ Toddlers

kl. 14.00 Barn/ kids 9-11

kl. 17.30 Olympic 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 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.



www.hawe.ax

Håwe-bil
Vänskap som håller

**Bilförsäljning, bilverkstad
och reservdelsförsäljning
– allt under samma tak –
Välkommen!**

Pasta 28.8 BBQ 29.8

Pastaparty on Friday from 7 pm!

The **Pasta Party** is arranged on Friday 28.8 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 6 pm!

On Saturday 29 August at 18:00, triathletes and sponsors will gather for a fantastic dinner.

Pre-purchase tickets are only 40€ per adult and 19.50 € for children aged 5–12. Pre- booked will have their name on a list in the restaurant!

Drop- in (44 € / 21 €) on Saturday is also possible! Non- participants are also very welcome! Enjoy a delicious barbecue buffet and a great evening together!



TACK till sponsorer och samarbetspartners 2026

KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE



Håwe-bil

Vänskap som håller



**MITSUBISHI
MOTORS**

Drive your Ambition

ÅLANDSBANKEN



ECKERÖ  LINJEN

Finnlines
a Grimaldi Group company

ÅLAND