**Smiltenes Triatlons 2025**

**Latvijas atklātais Čempionāts Vidējā distancē (pusīte), Latvijas atklātais Čempionāts Sprinta distancē,**

**Tautas triatlons un stafetes**

**Laiks un vieta**

*
* 2025.gada 13.jūlijā, Atpūtas un sporta kompleksā “Teperis”, Smiltenē. <https://waze.com/ul/hud4qtygh5>

**Sacensības Organizē**

* Smiltenes novada sporta pārvalde, sadarbībā ar biedrību Baltijas Triatlona Klubu
* un Latvijas triatlona federāciju.

**Kontaktinformācija**

* Sacensību vadība: Jānis Ozoliņš mob. +37127875364, e-pasts: smiltenes.triatlons@gmail.com
* Organizatoriskie jautājumi un tehniskais atbalsts: Vairis Krauklis mob. +371 29111638
* Organizātoriskie jautājumi: Aija Kraukle mob. + 37129360131
* Sacensību galvenais tiesnesis: Evita Leitāne, evita.leitane@triatlons.lv

**Latvijas Čempionāts Vidējā distancē (pusīte)**

**Programma**

* 8:00-9:30 Dalībnieku ierašanās, reģistrācija, distances apskate un iesildīšanās
* 8:10-9:30 Maiņas zonaatvērta
* 8:30 Brīfings sacensību centrā
* **11:00 Starts Latvijas Čempionātam Vidējā distancē (pusīte): 1,9km+90km+21,1km**(Visām grupām un stafetei)
* ~15:00 Uzvarētājs finišā
* 17:00 Apbalvošana
* 18:30 Finišs slēgts

Laika limiti skaitot no sacensību starta:

* Peldēšanas posms: 1h10min
* Peldēšanas + Velo posms: 5h
* Peldēšanas + Velo + Skriešanas posms: 7h30min

**Grupas un dalības maksa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sievietes** | **Vīrieši** | **Dzimšanas gads** | **Distance** | **Licence** | **Dalības maksa** |
| Līdz 30.06.25 | 01.07.25-06.07.25 | Sacensību dienā |
| FH | MH | 1986. – 2007. gads | 1,9km+90km+21,1km | Jā | 140eur | 160eur | 190eur |
|  F40H | M40H | 1976. – 1985. gads | 1,9km+90km+21,1km | Jā | 140eur | 160eur | 190eur |
|  F50H+ | M50H+ | 1975.dz.g. un vecāki | 1,9km+90km+21,1km | Jā | 140eur | 160eur | 190eur |
| Vidējās distances stafete |  | 2007.dz.g un vecāki, jebkurš dzimums | 1,9km+90km+21,1km | nē | 150eur | 180eur | 200eur |

Smiltenes novada iedzīvotājiem dalības maksai tiek piešķirta 40 % atlaide, reģistrējoties ievadot kodu SMILTENE lodziņā “Atlaižu kods” (uzreiz zem distanču izvēles tabulas).

*Dalības maksā ietilpst:*

* Distanču sagatavošana, tiesneši, apkalpojošais personāls
* Laika ņemšanas iekārtas, rezultātu sagatavošana
* Dalībnieka numurs un numuru uzlīmes
* Peldēšanas cepure
* Glābēji peldēšanas posmā
* Eskorts vadošajam sportistam velo un skriešanas posmos
* Mediķu un policijas brigāde
* Dzirdināšana distancē
* Velo serviss sacensību centrā
* Profesionāls sacensību komentētājs
* Fotogrāfi
* Finišētāja medaļa un T-krekls
* Balvu fonds
* Dzērieni un ēdināšana pēc finiša
* Masāža pēc finiša

**Distance un kartes**

* Peldēšana **1,9km**: Tepera ezerā, 2 apļi x 950m
* Velo **90km**: pa autoceļu P24 Smiltene-Valka. 2 apļi 45km ar atgriešanos pie sacensību centra. Distance gandrīz līdzena un ļoti ātra!
* Skriešana **21,1km**: pa Tepera ezera parku un autoceļu V244 uz Niedrāja ezeru, 3 apļi x 7km

Kopējā distances karte

Velo distances karte

Maiņas zona

**Apbalvošana**

* Naudas balvas absolūtajā vērtējumā Vidējā distancē:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vīrieši** | **Sievietes** |
| 1. vieta | 300 EUR | 300 EUR |
| 2. vieta | 200 EUR | 200 EUR |
| 3. vieta | 150 EUR | 150 EUR |

* 1.-3.vietas ieguvēji katrā vecuma grupā tiek apbalvoti ar Latvijas čempionāta medaļām un organizatoru sarūpētām balvām.
* Katrs finišētājs saņems piemiņas medaļu un T-kreklu

**Latvijas atklātais Čempionāts Sprinta distance,**

**Bērnu, Tautas triatlons un Triatlona stafete**

**Programma**

* 8:00-11:00 Dalībnieku ierašanās, reģistrācija, distances apskate un iesildīšanās
* 8:10-9:30 Maiņas zona atvērta visām distancēm izņemot Sprinta distanci (750m+20km+5km)
	+ **9:30 Starts Bērnu triatlonam (FB, MB)**
* **9:45 Starts SPRINTA distancē jauniešiem : 50m+3km+600m (F9, M9)**
* **9:50 Starts SPRINTA distancē jauniešiem : 100m+5km+1,2km (F11, M11, F13, M13)**
* **10:20 Starts SPRINTA īsajā distancē: 375m+10km+2,5km (F15, M15, F50, F60, M60)**
	+ **10:25 Starts Tautas triatlonam: 250m+10km+2,5km (FO, MO)**
* 10:50-11:20 Maiņas zona atvērta Sprinta distancei (750m+20km+5km)
* **12:00 Starts SPRINTA distancē: 750m+20km+5km (F17, M17, F19, M19, F, M, F40, M40, M50)**
* 14:30 Apbalvošana Tautas, Bērnu un Sprinta distancēm.

**Grupas un dalības maksa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sievietes** | **Vīrieši** | **Dzimšanas gads** | **Distance** | **Licence** | **Dalības maksa** |
| Līdz 30.06.25 | 01.07.25-07.07.25 | Sacensību dienā |
| FB | MB | 2018.dz.g. un jaun. | Simboliska distance | Nē | 5eur | 5eur | 10eur |
| F9 | M9 | 2016. – 2017. gads | 100m+5km+600m | Jā | 15eur | 20eur | 30eur |
| F11 | M11 | 2014. – 2015. gads | 100m+5km+600m | Jā | 20eur | 30eur | 40eur |
| F13 | M13 | 2012. – 2013. gads | 100m+5km+600m | Jā | 20eur | 30eur | 40eur |
| F15 | M15 | 2010. – 2011. gads | 375m+10km+2.5km | Jā | 30eur | 40eur | 60eur |
| F17 | M17 | 2008. – 2009. gads | 750m+20km+5km | Jā | 40eur | 50eur | 70eur |
| F19 | M19 | 2006. – 2007. gads | 750m+20km+5km | Jā | 40eur | 50eur | 70eur |
| F | M | 1986. – 2005. gads | 750m+20km+5km | Jā | 40eur | 50eur | 80eur |
| F40 | M40 | 1976. – 1985. gads | 750m+20km+5km | Jā | 45eur | 55eur | 90eur |
| F50 | M50 | 1966. – 1975. gads | 750m+20km+5km | Jā | 45eur | 55eur | 90eur |
| F60 | M60 | 1956. - 1965. gads | 375m+10km+2.5km vai 750m+20km+5km (Izcīna LČ titulu) | Jā | 40eur | 50eur | 70eur |
| F70 | M70 | 1955.dz.g. un vecāki/as | 375m+10km+2.5km vai 750m+20km+5km (Izcīna LČ titulu) | Jā | 40eur | 50eur | 70eur |
| Tautas stafete |  | Jebkurš vecums, vismaz viena sieviete | 250m+10km+2.5km | Nē | 60 | 80 | 100 |

Smiltenes novada iedzīvotājiem dalības maksai tiek piešķirta 40 % atlaide, reģistrējoties ievadot kodu SMILTENE lodziņā “Atlaižu kods” (uzreiz zem distanču izvēles tabulas).

*Dalības maksā ietilpst:*

* Distanču sagatavošana, tiesneši, apkalpojošais personāls
* Laika ņemšanas iekārtas, rezultātu sagatavošana
* Dalībnieka numurs un numuru uzlīmes
* Glābēji peldēšanas posmā
* Mediķu un policijas brigāde
* Dzirdināšana distancē
* Velo serviss sacensību centrā
* Profesionāls sacensību komentētājs
* Fotogrāfi
* Balvu fonds
* Dzērieni un ēdināšana pēc finiša
* Katram dalībniekam piemiņas medaļa finišā

**Distances un kartes**

SPRINTA distance (750m+20km+5km)

* Peldēšana 750m: Tepera ezerā, 1 aplis
* Velo 20km: pa autoceļu V244 uz Niedrāja ezeru, 4 apļi x 5km
* Skriešana 5km: pa Tepera ezera parku, 2 apļi x 2.5km

SPRINTA ĪSĀ distance (375m+10km+2,5km)

* Peldēšana 375m: Tepera ezerā, 1 aplis
* Velo 10km: pa autoceļu V244 uz Niedrāja ezeru, 2 apļi x 5km
* Skriešana 2,5km: pa Tepera ezera parku, 1 aplis x 2.5km

SPRINTA distancē jauniešiem (100m+5km+600m)

* Peldēšana 100m: Tepera ezerā, 1 aplis
* Velo 6km: pa autoceļu V244 uz Niedrāja ezeru, 1 aplis
* Skriešana 1.2km: pa stadiona apkārtni, 1aplis

SPRINTA distancē jauniešiem (50m+3km+600m)

* Peldēšana 50m: Tepera ezerā, 1 aplis
* Velo 3km: pa autoceļu V244 uz Niedrāja ezeru, 1 aplis
* Skriešana 600m: pa stadiona apkārtni, 1aplis

Maiņas zona

**Apbalvošana**

* Naudas balvas absolūtajā vērtējumā Sprinta distancē (750m+20km+5km):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vīrieši** | **Sievietes** |
| 1. vieta | 150 EUR | 150 EUR |
| 2. vieta | 100 EUR | 100 EUR |
| 3. vieta | 50 EUR | 50 EUR |

* 1.-3. vietas ieguvēji katrā vecuma grupā tiek apbalvoti ar organizatoru sarūpētām medaļām un balvām.

**Sacensību noteikumi**

Sacensību noteikumi balstās uz Starptautiskās Triatlona savienības (World Triathlon) noteikumiem

(pieejami šeit). Dalībnieks, piesakoties un apstiprinot savu dalību sacensībām, pilnībā piekrīt šiem

noteikumiem, kā arī apņemas tos ievērot.

**Pirms starta:**

* Jāsaņem dalībnieka starta paka reģistratūrā.
* Laika ņemšanas čips jāpiestiprina virs dalībnieka potītes. Čipa bojāšanas vai nozaudēšanas gadījumā jākompensē zaudējumi samaksājot 60,- EUR.
* Dalībnieka numurs jāpiestiprina pie numura siksniņas ap vidukli. Velo posmā numurs jāvelk uz mugurpusi, skriešanas posmā – uz priekšpusi. Peldēšanas posmā numuru atļauts vilkt tikai zem hidrotērpa.

**Peldēšanas posms:**

* Peldēšanas posmā aizliegts izmantot jebkādus palīglīdzekļus, kas var paātrināt vai atvieglināt peldēšanu (pleznas, lāpstiņas, cimdi, snorkeļi u.tml.).
* Hidrotērpu izmantošana VIDEJĀ distancē atļauta līdz **24**.**5C** ūdens temperatūrai.
* Hidrotērpu izmantošana SPRINTA un TAUTAS distancēs atļauta līdz **21**.**9C** ūdens temperatūrai.
* Senioriem virs 60 gadiem ir atļauti hidrotērpi līdz 24.6C ūdens temperatūrai.
* SVARĪGI – Ja ūdens temperatūra neatļauj izmantot hidrotērpus, peldēšanas posmu nedrīkst veikt ar zeķēm vai kompresijas getrām, kā arī aizliegts izmantot neoprēna vai līdzīgu materiālu peldšortus un citas apģērba daļas (piem. tā saucamos swim-skin).

**Maiņas zona:**

* Maiņas zonā tiks izmantotas inventāra kastes. SVARĪGI – pirms starta VISAM inventāram jāatrodas ārpus kastes! Savukārt pēc peldēšanas un velo posmiem inventārs obligāti ir jānovieto kastē atbilstoši dalībnieka numuram, ievērojot citiem dalībniekiem atvēlēto zonu. Aizliegts izmētāt savu vai citu dalībnieku inventāru, par ko var tikt piemērotas soda sankcijas.
* Uz velosipēda atļauts atstāt pedāļos iestiprinātus velo apavus, pie velo piestiprinātu sporta pārtiku/dzērienu, ķiveri, brilles, dalībnieka numuru kā arī velo remonta komplektu.
* Maiņas zonā aizliegts braukt ar velosipēdu. Pirms uzsākt kustību ar velosipēdu (stumšanu) ārā no maiņas zonas, velo ķiverei jābūt galvā un ķiveres siksniņai jābūt aizsprādzētai. Braukšanu ar velosipēdu atļauts uzsākt šķērsojot maiņas zonas robežu. Ķiveres ir obligātas visā riteņbraukšanas posma laikā. Beidzot riteņbraukšanu no velosipēda jānokāpj pirms maiņas zonas robežas, un ieejot maiņas zonā ķiverei jābūt galvā un ķiveres siksniņai jābūt aizsprādzētai. Ķiveri drīkst noņemt pēc velosipēda novietošanas maiņas zonā.

**Velo un skriešanas posms:**

* Velo un skriešanas posmos aizliegts startēt ar kailu ķermeņa augšdaļu.
* Velo posmā sacensību centra tuvumā atradīsies apsargāta *Wheel station*, kurā būs iespējams novietot rezerves velo ratus. Dalībnieks pats ir atbildīgs par savu ratu nomarķēšanu atpazīstamībai.
* Dalībniekiem, sacensību laikā atrodoties uz koplietošanas ceļiem, jāievēro ceļu satiksmes noteikumi, uzņemoties par savu rīcību pilnu atbildību. Dalībniekiem jāturas ceļa braucamās daļas labajā pusē.
* Distancē aizliegts izmantot austiņas, mobilos telefonus vai citas ierīces, kas var novērst sportista uzmanību.
* Distancē stingri aizliegts izmest jebkāda veida atkritumus. To atļauts darīt tikai oficiālajos dzirdināšanas punktos speciāli norādītajā vietā. Šī punkta pārkāpums noved pie sportista diskvalifikācijas.
* Dalībnieki distancē drīkst izmantot tikai sacensību oficiālos dzirdināšanas punktus, kuros tiks nodrošināts dzeramais ūdens. VIDĒJĀS distances dalībniekiem tiks nodrošināts arī sporta dzēriens un Cola. Dzirdināšanas punktos ATĻAUTS saņemt speciālos dzērienus no savas atbalstošās personas 30metru diapazonā uzreiz aiz dzirdināšanas punkta.
* SPRINTA un TAUTAS triatlons: velo posmā ATĻAUTA braukšana grupās viena dzimuma ietvaros. Atļauts izmantot visa veida velosipēdus, izņemot individuālā brauciena (time trial) velosipēdus. Nedrīks arī izmantot guļstūres. Atļauts izmantot visu veidu ratus, kas iekļauti UCI apstiprinātajā sarakstā.
* VIDĒJĀ distance (pusīte): velo posmā AIZLIEGTS braukt otra sportista aizvējā! Minimālais attālums, kas jāievēro starp velo braucējiem (draftings) – **12m**! ATĻAUTS izmantot Time Trial velosipēdus, lielās guļstūres, augsta profila un pildītos (disc) ratus. Uzsākot otra dalībnieka apdzīšanu, tā jāveic 25sec laikā, izvirzoties vadībā ar sava velosipēda priekšējo ratu pār otra dalībnieka velo priekšējo ratu. Tiklīdz šī apsteigšana ir notikusi, apsteigtā dalībnieka pienākums ir 25sec laikā atkāpties līdz noteiktajai draftinga zonai – 12m. Soda piemērošana par draftinga un apdzīšanas noteikumu neievērošanu:
* **2min** sods, pārkāpjot noteikumu pirmo reizi, tiesnesis parāda **dzelteno** kartiņu;
* **5min** sods, pārkāpjot noteikumu otro reizi; tiesnesis parāda **zilo** kartiņu un brīdina par iespējamo diskvalifikāciju;
* **Diskvalifikācija**, pārkāpjot noteikumu trešo reizi, tiesnesis parāda **sarkano** kartiņu.
Noslēdzot velo posmu, nopelnītās soda minūtes jāpavada Penalty Box, kas atradīsies maiņas zonas tuvumā. Dalībnieka pienākums ir brīvprātīgi apstāties Penalty Box un nogaidīt saņemto soda laiku. Soda sankciju process tiks kontrolēts no tiesnešu puses.
* **Vispārīgi:**
* Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieka iespējamajām traumām sacensību laikā.
* Katrs dalībnieks ir pats atbildīgs par sava inventāra atbilstību sacensībām un veicamajai distancei.
* Ja dalībnieks nejauši novirzījies no veicamās trases, atļauts tajā atgriezties tikai atgriežoties tieši tajā vietā, kur notika novirzīšanās no trases.
* Sacensību laikā dalībniekiem AIZLIEGTS saņemt jebkādu palīdzību no malas. Izņēmums ir palīdzība, ko dalībnieks saņem no otra dalībnieka, ar nosacījumu, ka palīdzību sniedzošais dalībnieks pēc sniegtās palīdzības pats var turpināt distanci (tas nozīmē, ka nedrīkst dot savu velosipēdu, veselu ratu, apavus utml.).
* Distancē aizliegts pavadīt sportistu (braukt līdzi ar velosipēdu, skriet blakus, pavadīt ar auto u.tml.). Izņēmums ir pašas mazākās bērnu triatlona grupas (SB, VB), kur vecākiem atļauts pavadīt bērnu distancē esot blakus vai turot pie rokas ar nosacījumu, ja pa priekšu tiek palaisti bērni, kas distanci veic patstāvīgi. Vecākiem lūgums iespējami mazāk drūzmēties distancē un palīdzēt bērnam tikai tik daudz, cik patiešām nepieciešams, netraucējot un neapdraudot citus bērnus.
* Dalībnieka izstāšanās gadījumā, par to jāpaziņo sacensību organizatoriem, un jāatgriež laika ņemšanas čips.

SODA sankcijas – ja sportists veicis pārkāpumu, pēc sacensību galvenā tiesneša lēmuma sportistam var tikt piemērotas **10** soda sekundes( Sprinta distancē ) un **5** soda sekundes ( Mazajās distancēs), kuras jāpavada Penalty Box, kas atradīsies Maiņas zonas tuvumā. Sodu piešķir par neaizsprādzētu ķiveri, nepareizi veiktu distanci, par Maiņas zonas robežu neievērošanu un inventāra nepareizu novietošanu Maiņas zonā., par tiesnešu lēmumu ignorēšanu, citu sportistu bloķēšanu, nesportisku rīcību un citu noteikumu neievērošanu, kas reglamentē triatlona sacensības.

* Pretenzijas par sacensību norisi tiek pieņemtas rakstiskā veidā 30 minūšu laikā pēc rezultātu izlikšanas sacensību centrā, iemaksājot galvenajam tiesnesim 50,- EUR. Pamatotas pretenzijas gadījumā nauda tiek atgriezta.
* Dalībniekiem, kas neierodas uz sacensībām, dalības maksa netiek atgriezta. Atsakoties no starta sacensībās līdz 2025.gada 30.jūnijam (ieskaitot), organizatori pārcels 50% no iemaksātās dalības maksas uz nākošā gada sacensībām. Pēc 30.jūnija dalības maksas pārcelšana vairs nav iespējama.
* Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus nolikumā, kā arī ir tiesības izlemt jautājumus, kuri nav atrunāti sacensību vispārīgajos noteikumos. Organizatori nenes atbildību, ja dalībnieki nav iepazinušies ar nolikumu.

**Stafetes noteikumi:**

* Uz Stafešu dalībniekiem attiecas visi augstākminētie sacensību noteikumi
* Stafetes komandai starta pakā ir 2 dalībnieku numuri, kas paredzēti velo un skriešanas etapu veicējiem. Velo etapā numuram jābūt pagrieztam uz dalībnieka mugurpusi, skriešanā uz priekšpusi. Peldēšanas posmā numurs netiek lietots.
* Vidējās distances stafetes komandu veido 3 dalībnieki neatkarīgi no dzimuma, kas ir vismaz 16 gadus veci. Katram dalībniekam ir jāizpilda savs stafetes etaps: peldēšana 1,9km,  riteņbraukšana 90km, skriešana 21,1km.
* Tautas stafetes komandu veido 3 dalībnieki neatkarīgi no vecuma, bet vismaz viens dalībnieks ir sieviešu dzimuma. Katram dalībniekam ir jāizpilda savs stafetes etaps: peldēšana 250m, riteņbraukšana 10km, skriešana 2,5km.
* Stafešu etapu maiņa notiek Maiņas zona
	+ . Kā stafetes kociņš tiks izmantots laika ņemšanas čips. Stafetes etapu veikušais dalībnieks uzliek čipu nākošā etapa veicējam. Pēc peldēšanas peldētājs novelk hidrotērpu (ja tāds tiek lietots), tad pārliek elektronisko čipu velo braucējam. Tad velobraucējs liek galvā ķiveri, ņem velosipēdu no statīva un drīkst sākt kustību ārā no Maiņas zona
	+ . Velo apavi drīkst būt uzvilkti kājās jau priekšlaicīgi. Pēc velo etapa velobraucējs novieto velosipēdu statīvā, novelk ķiveri, un tikai tad pārliek čipu skriešanas etapa veicējam. Katra stafetes etapa dalībnieka pienākums ir laicīgi ierasties Maiņas zona
* uz stafetes etapa maiņu.

**Foto un video**

Sacensībās tiks veikta fotografēšana un filmēšana mārketinga un reklāmas nolūkos. Organizatoriem ir tiesības izmantot Smiltenes Triatlona sacensību laikā uzņemtās fotogrāfijas un video materiālus bez saskaņošanas ar tajās redzamajiem cilvēkiem. Tāpat organizatoriem ir tiesības piedāvāt dalībniekiem iespēju lejuplādēt foto un video.

**Personas datu aizsardzība**

Piesakoties sacensībām dalībnieks piekrīt, savu personas datu apstrādei, balstoties uz Fizisko personu datu aizsardzības likuma 7.1.pantu.
Gan sacensību organizētājam, gan sportistam (“Sportists – fiziskā persona, kas nodarbojas ar sportu un piedalās sporta sacensībās”) ir saistošs Sporta likums, kas 18. panta 2. punktā nosaka sportista pienākumus: “Sportista pienākums, piedaloties sporta sacensībās, ir ievērot starptautisko un Latvijā atzīto sporta federāciju noteikumus, sporta ētikas un godīgas spēles principus, antidopinga konvenciju noteikumus, kā arī normatīvos aktus”. Savukārt, gan sporta ētikas un godīgas spēles principi, gan SL 15.1 pants nosaka, ka jebkādas manipulācijas ar rezultātu ir aizliegtas un sporta rezultāti jāpublicē nesagrozīti, kas ir arī sabiedrības interesēs. Ņemot vērā Sporta likumā noteikto, organizatoru komandai (Smiltenes sporta centrs, Valmieras sporta klubs “Burkānciems & Co” , Latvijas triatlona federācija) ir tiesisks pamatojums un leģitīmas intereses šo datu apstrādē.
Personas datu apstrāde tiek veikta, lai korekti attēlotu sportista sniegto rezultātu, attiecībā pret citu dalībnieku rezultātiem. Lai noteiktu sportista piederību distancei un grupai, atbilstoši sacensību nolikumam, bez Datu subjekta vārda un uzvārda ir nepieciešams arī dzimums un dzimšanas datums. Lai aizsargātu Datu subjekta personas datus, dati iespēju robežās, pēc pieprasījuma tiek minimizēti, rakstot uz e-pastu: smiltenes.triatlons@gmail.com

IZMAIŅAS SACENSĪBU NOLIKUMĀ

Organizatoriem ir tiesības veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā. Lūdzam sekot paziņojumiem

Smiltenes Triatlona facebook lapā, Instagram un Smiltenes Triatlona lapā.