

VUOKATTI HIIHTO OSALLISTUJAOHJEET

16.3.2019

KILPAILUKESKUS JA KISAKANSLIA

Vuokatti Hiihdon kilpailukeskus sekä kanslia sijaitsevat Vuokatin Urheiluopistolla. Kisakanslian puh. 044-5325920. Kisakanslian aukioloajat:

- perjantai 15.3 klo 13.00 – 20.00
- lauantai 16.3 klo 6.30 – 18.00

Intersport Piipposen myymälä Vuokattihallissa perjantaina 15.3. klo 11-20 ja lauantaina 16.3. klo 6.30-16.00

PYSÄKÖINTI

Pysäköinti tapahtuu pääasiassa Vuokatinhovintien varressa olevilla parkkipaikoilla (Snowpolis, Jäähalli, Vuokatinhovi).

OSALLISTUMISEN VARMISTUS

Osallistujamateriaali luovutetaan nimeä vastaan kisakansliasta. Mikäli olet suorittanut maksusi **13.3.2019** jälkeen, pyydämme sinua ottamaan maksukuitin mukaan.

AJANOTTO

Ajanottosiru on kiinnitetty valmiiksi numerolappuun.

PUKEUTUMIS- JA PESEYTYMISTILAT

Pukeutumis- ja peseytymistilat ovat Vuokattihallissa (alakerran pukuhuoneet).

VARUSTEIDEN SÄILYTYS

Numeroidun varustepussin saa kisamateriaalin yhteydessä. Varusteet voi jättää hiihdon ajaksi vartioituun Vuokattihallin varustesäilytyspisteeseen. Lähtöpaikalta ei ole varusteiden kuljetusta varustesäilytyspisteeseen.

VOITELUPALVELU

Maksullinen START-suksienvoitelu Vuokattihallissa. Aukioloajat pe 15.3. klo 14-20, la 16.3. klo 6-12. Osallistumismaksuun sisältyvä START-pitovoiteluapu on tarjolla Vuokatin Viinin, Rönkön ja Urheiluopiston stadionin huoltopisteillä hiihdon aikana.

TAPAHTUMAN VALOKUVAUS

Vaarojen Valokuvaajat ry kuvaavat tapahtumaa kokonaisvaltaisesti. Valokuvat tulevat näkyviin verkkosivuille tapahtuman jälkeen. Järjestäjä pidättää oikeuden käyttää tapahtumasta otettuja kuvia Kainuun Liikunnan tapahtumien markkinoinnissa.

LÄHTÖ

Lähtöpaikka sijaitsee Vuokatin urheiluopiston kentällä. Lähtöalue on järjestetty aikaisempien tulosten sekä hiihdon tavoiteaikojen mukaan. Sujuvan lähdön takaamiseksi pyydämme osallistujia valitsemaan oikean lähtöalueen.

1.alue: Tavoiteaika 50km alle 3h / 30km alle 2h

2.alue: (EUROLOPPET ja RUSSIALOPPET) Tavoiteaika 50km 3h-4,5h / 30km 2h-3h

3.alue: Tavoiteaika 50km yli 4,5h / 30km yli 3h

Lähtöajat:

100km	8.00
50km (p)	8.00
30km (p)	9.15
30km (v)	9.45
50km (v)	10.15
20km (p tai v)	12.30
maali sulkeutuu	18.00

Vuokatti Hiihdossa kiinnitetään huomiota erityisesti oikomisten valvontaan. Reitillä on myös hiihtotapavalvonta.

REITTIKARTAT JA -PROFIILIT

Vuokatti Hiihdon reittikartat, profiilit sekä kilpailukeskuksen kartan löydät verkkosivuilta ja kisakanSLiasta.

REITTI- JA MATKAMERKINNÄT

Vuokatti Hiihdon hiihtoreitit on merkitty Start/High5-latuviireillä ja muovinauhalla sekä risteyksissä A3-opastekylteillä. 50 km:n reitillä hiihdetyn matkan km-kyltit ovat lähdöstä alkaen 5km:n välein ja viimeinen 10km 1km välein – Kyltti ilmoittaa hiihdetyn matkan. 50km:n kylteissä on START-logo ja teksti violetilla. 30km kylteissä on Intersport-logo ja teksti on mustalla. 20km -kylteissä on Vuokatti- hiihtologo 5km välein. 50km ja 30km lenkillä viimeiset 10km kilometrin välein olevat km-kyltit ovat myös Vuokattihihto- logoin.

HUOLTO

Huoltopisteitä on maalin huoltopisteen lisäksi 50 km:n matkalla 5 kpl, 30 km:n matkalla 3 kpl ja 20km:n matkalla 2 kpl. 100km hiihtäjät käyttävät 50km reitin huoltopisteitä. Tarjolla on mm. mehua, urheilujuomaa, vettä, suolakurkkua ja rusinoita. Joillakin huoltopisteillä tarjonta on edellä mainittua monipuolisempaa. Vuokatti Hiihdon urheilujuomana on HIGH5.

Lisäksi 100km hiihtäjille on varattu huoltoteltta ja omat huoltokarsinat vaihtoalueelle, jonne hiihtäjät voivat jättää vaihtosukset ja huoltotarvikkeita. 100km hiihtäjille on myös varattu maalialueen vieressä olevaan pallohallin pukukoppeihin huoltotila (pukuhuoneet miehille ja naisille).

ROSKAAMINEN

Tyhjien geelipakkausten heittäminen ladun varteen on kiellettyä! Jokaisen huoltopisteen jälkeen on roskausalue, jonne roskien heittäminen on mahdollista.

KESKEYTTÄMINEN

Hiihdon keskeyttämisestä on ilmoitettava välittömästi maaliin. Matkan vaihto ei ole sallittua kesken hiihdon! Mikäli siis osallistuja on esimerkiksi ilmoittautunut 50km matkalle ja päättää lopettaa hiihdon esim. 30km kohdalla, niin tällöin tästä aiheutuu poikkeuksetta hylkääminen/keskeyttäminen.

MAALI

Maali sijaitsee Urheiluopiston stadionilla. Maalissa on huoltopiste ja lisäksi tarjolla on keittoruoka Vuokattihallissa. Numerolappua ei tarvitse palauttaa!

HUOM! 100 km HIIHTÄJÄT! klo 15.00 ja sen jälkeen ei enää pääse Vuokatinvaaran ympäri kiertävälle lenkille (kohti Vuokatin Viinin huoltopistettä) urheiluopiston kohdalta. Tästä kohdasta toisella kierroksella olevat 100 km hiihtäjät ohjataan suoraan maaliin Katinkullan lenkiltä palattaessa.

LAINAVÄLINEET

Osanottajat saavat reitin varrelta huoltopisteistä **kuittausta vastaan** sauvoja rikkoutuneiden tilalle. Lainatut välineet on luovutettava pois maalialueella maalin huoltopisteelle. Vuokatti Hiihdon sauvahuollon tarjoaa START.

VUOKATTI HIIHTO –MITALI

Osallistujamitali jaetaan heti maaliintulon jälkeen maalialueella.

PALKINTOJENJAKO

Vuokatti Hiihdon kullakin matkalla palkitaan lahjakortein kolme nopeinta hiihtäjää iästä riippumatta. Eli palkintoja ei jaeta ikäsarjoittain. 20km (v/p) ei jaeta sijoituspalkintoja. Vuokatti Hiihdon pääsarjat ovat N ja M 50 km vapaa, näissä sarjoissa palkitaan 3 parasta rahapalkinnoin. Vuokatti Hiihdossa arvotaan myös useita arvontapalkintoja. Palkinnot jaetaan Vuokattihallilla seuraavan aikataulun mukaan:

30km (P ja V), 50km (P ja V) + arvontapalkinnot klo 13.30

100km (Kainuulainen sprintti) klo 16.00

TULOKSET

Tulokset ovat nähtävillä Vuokattihallin tulostaululla sekä www.vuokattihiihto.fi

KISARUOKAILU

Osallistumismaksuun sisältyvä keittoruoka tarjoillaan Vuokattihallissa. Ruoan saat hiihdon numerolappua vastaan. Kisarukailu on avoinna la 16.3 klo 11.00-18.30.

VAKUUTUS, ENSIAPU JA TURVALLISUUS

Järjestäjällä on vastuuvakuutus, joka korvaa järjestäjien virheestä johtuvat esine- ja henkilövahingot. Osanottajia pyydetään huolehtimaan itse henkilökohtaisesta vakuutusturvastaan. **Tapahtuman ensiavusta vastaa SPR Kajaani/Sotkamo. Päivystysnumero on 045-1283003.** Mikäli hiihtäjä loukkaantuu reitillä tai tapahtuu jokin muu tapaturma, niin **pyydämme soittamisen tai muun ilmoituksen yhteydessä ilmoittamaan loukkaantumispaikan lähimmän km-kytlin** (tai huoltopisteen), jolloin apu löytää mahdollisimman nopeasti perille. **Vakavissa loukkaantumis- / tapaturmatilanteissa pitää soittaa aina ensin 112.**

TERVETULOA NAUTTIMAAN HIIHDOSTA!