

VUOKATTI HIIHTO OSALLISTUJAOHJEET

14.3.2020

KILPAILUKESKUS JA KISAKANSLIA

Vuokatti Hiihdon kilpailukeskus ja -kanslia sijaitsevat Vuokattihallilla (os. Opistontie 1, Vuokatti). Kisakanslian puh. 044-5325920. Kisakanslian aukioloajat:

- perjantai 13.3.2020 klo 11.00–20.00
- lauantai 14.3.2020 klo 6.30–18.00

Intersport Piipposen myymälä Vuokattihallissa

- perjantaina 13.3.2020 klo 11.00-20.00
- lauantaina 14.3.2020 klo 6.30-16.00

PYSÄKÖINTI

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

OSALLISTUMISEN VARMISTUS

Osallistujamateriaali luovutetaan nimeä vastaan kisakanslialta. Mikäli olet suorittanut maksusi **11.3.2020** 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 13.3. klo 12.00-20.00, la 14.3. klo 6.00-12.00. 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 tapahtuman jälkeen osoitteeseen www.vuokattihiihto.fi. Järjestäjä pidättää oikeuden käyttää tapahtumasta otettuja kuvia Kainuun Liikunnan tapahtumien markkinoinnissa.

LÄHTÖ

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

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

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

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

Lähtöajat:

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

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

REITTIKARTAT JA -PROFIILIT

Vuokatti Hiihdon reittikartat, profiilit sekä kilpailukeskuksen kartan löydät tapahtuman verkkosivuilta www.vuokattihiihto.fi 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 5 km:n välein ja viimeinen 10 km 1 km välein. Kyltti ilmoittaa hiihdetyn matkan. 50 km:n kylteissä on START-logo ja teksti violetilla. 30 km kylteissä on Intersport-logo ja teksti mustalla. 10 km:n kylteissä on Vuokatti Hiihto -logo 5 km:n välein. 50 km ja 30 km lenkillä viimeiset 10 km kilometrin välein olevat km-kyltit ovat Vuokatti Hiihto -logoin.

HUOLTO

Huoltopisteitä on maalin huoltopisteen lisäksi 50 km:n matkalla 5 kpl, 30 km:n matkalla 3 kpl ja 10 km:n matkalla 1 kpl. 100 km hiihtäjät käyttävät 50 km reitin huoltopisteitä. Tarjolla on mm. mehua, urheilujuomaa, vettä, suolakurkkua ja rusinoita. Joillakin huoltopisteillä tarjonta on edellä mainittua monipuolisempaa. Vuokatti Hiihdon urheilujuomana on HIGH5.

Lisäksi 100 km hiihtäjille on varattu huoltoteltta ja omat huoltokarsinat vaihtoalueelle, jonne hiihtäjät voivat jättää vaihtosukset ja huoltotarvikkeita. 100 km hiihtäjillä on myös mahdollista käyttää maalialueen vieressä olevan pallohallin pukuhuoneita (ei vartiointia sinne jätetyille tavaroille).

ROSKAAMINEN

Tyhjien geelipakkausten ja muiden roskien heittäminen ladun varteen on kiellettyä! Jätähän roskat huoltopisteiden roska-astioihin tai kuljetat mukanas maalialueen roskiksiin.

KESKEYTTÄMINEN

Hiihdon keskeyttämisestä on ilmoitettava välittömästi maaliin. Matkan vaihto ei ole sallittua kesken hiihdon! Mikäli siis osallistuja on esimerkiksi ilmoittautunut 50 km matkalle ja päättää lopettaa hiihdon esim. 30 km kohdalla, 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. 10 km (v/p) ei jaeta sijoituspalkintoja. Vuokatti Hiihdon pääsarjat ovat N ja M 50 km vapaa, näissä sarjoissa palkitaan kolme parasta rahapalkinnoin. Vuokatti Hiihdossa arvotaan myös useita arvontapalkintoja. Palkinnot jaetaan Vuokattihallilla seuraavan aikataulun mukaan:

30 km (P,V ja 18-vuotiaat)	klo 13.30
50 km (P ja V)	klo 13.30
Russialoppet 50 km (P)	klo 13.30
Arvontapalkinnot	klo 13.30
100 km (kainuulainen sprintti)	klo 16.00

TULOKSET

Tulokset ovat nähtävillä Vuokattihallin tulostaululla sekä tapahtuman verkkosivuilla osoitteessa www.vuokattihiihto.fi.



KISARUOKAILU

Osallistumismaksuun sisältyvä keittoruoka tarjoillaan Vuokattihallissa. Ruoan saat hiihdon numerolappua vastaan. Kisaruokailu on avoinna la 14.3 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, **pyydämme soittamisen tai muun ilmoituksen yhteydessä ilmoittamaan loukkaantumispaikan lähimmän km-kyltin (tai huoltopisteen), jolloin apu löytää mahdollisimman nopeasti perille. Vakavissa loukkaantumis-/tapaturmatilanteissa soita aina ensin hätänumeroon 112.**

KORONAVIRUKSEN AIHEUTTAMAT TOIMENPITEET

Huolehdithan käsihygieniasta!

Pyydämme kaikkia Vuokatti Hiihtoon osallistujia noudattamaan omaa harkintakykyä ja hyvää käsihygieniaa! Paras tapa suojautua koronavirukselta ja muilta tartuntataudeilta (esim. kausi-influenssalta ja vatsataudeilta) on huolehtia hyvästä käsihygieniasta ja oikeasta yskimistavasta. Mikäli epäilet saaneesi koronatartunnan ennen Vuokatti Hiihtoa, pyydämme jäämään tapahtuman aikaan tänä vuonna kotiin.

Tapahtumassa on kiva tavata ja halata hiihtoystäviä. Kunnioitathan kuitenkin myös heitä, jotka halailun ja kättelyn sijaan suosivat muita tervehtimismuotoja, esimerkiksi nyrkkitervehdystä.

Ajantasaista tietoa koronavirukseen varautumisesta sekä ohjeita säännölliseen ja kunnolliseen käsienspesuun löytyy THL:n sivuilta: www.thl.fi.

Mikäli epäilet koronavirustartuntaa tapahtumaviikonlopun aikana, ota ensisijaisesti yhteys Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän ympärivuorokautiseen puhelinpäivystykseen puh. 116 117!

TERVETULOJA NAUTTIMAAN HIIHDOSTA!