

# VUOKATTI HIIHTO OSALLISTUJAOHJEET

## 5.3.2022

### KILPAILUKESKUS JA KISAKANSLIA

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

- perjantai 4.3.2022 klo 14.00–20.00
- lauantai 5.3.2022 klo 6.30–18.00

Intersport Piipposen myymälä palvelee hiihtopotken myymälässään (Vuokatinhovintie 2)

- perjantaina 4.3.2022 klo 10.00–20.00
- lauantaina 5.3.2022 klo 07.00–17.00

### PYSÄKÖINTI

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

### OSALLISTUMISEN VARMISTUS

Osallistujamateriaali luovutetaan nimeä vastaan kisakansliasta. Mikäli olet suorittanut maksusi **2.3.2022** jälkeen, pyydämme sinua ottamaan maksukuitin mukaan.

### AJANOTTO

Ajanottolaitteen osallistuja itse kiinnittää nilkkaan (jalalla ei väliä).

Laitteen osallistuja palauttaa maaliin saavuttuaan maalihenkilökunnalle tai kisakansliaan.

**Palauttamattomasta ajanottolaitteesta perimme 60€ maksun.**



### PUKEUTUMIS- JA PESEYTYMISTILAT

Pukeutumis- ja peseytymistilat ovat Vuokattihallissa (alakerran pukuhuoneet)

### **VARUSTEIDEN SÄILYTYS**

Varusteet voi jättää hiihdon ajaksi vartioituun Vuokattihallin varustesäilytyspisteeseen (Vuokattihallin juoksusuoralla). Lähtöpaikalta ei ole varusteiden kuljetusta varustesäilytyspisteeseen. HUOM! Ekologisista syistä emme jaa enää numeroituja varustepusseja, joten pakkaathan säilytykseen tulevat tavarat omaan, osallistujanumerollasi varustettuun kassiin tai pieneen reppuun.

### **VOITELUPALVELU**

Maksullinen START-suksienvoitelu Vuokattihallissa. Aukioloajat pe 4.3. klo 14.00–20.00, la 5.3. klo 6.30–12.00. 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](http://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 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](http://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).

### **YMPÄRISTÖVASTUULLISUUS JA ROSKAAMINEN**

- Laita roskat roskiin ja lajittele ne oikein. Roskaaminen ladulla on ehdottomasti kiellettyä!
- Merkkää geelipusseihin ja muihin eväskääreisiin vedenkestävästi nimesi ja/tai osallistujanumerosi. Toivomme, että ehdit tiputtaa roskasi suoraan oikeaan jäteastiaan, mutta kiireisimpiä hiihtäjiä varten käytössä on huoltopisteiden yhteydessä myös roskaamisalueet. Geelipussit ja eväskääreet saa jättää ladulla vain jäteastioihin tai merkityille roskaamisalueille. Arvomme kaikkien merkittyjen ja oikein lajiteltujen roskien omistajien kesken High5:n tuotteita! Roskaamisalueilla kumppanimme Ekokymppi!
- Valitse fluoriton voitelutuote. Fluoripitoiset suksivoiteet ovat vaarallista jätettä ja voivat aiheuttaa haittaa terveydelle ja ympäristölle. Fluorivoiteista syntyvät jätteet vaativat erityiskäsittelyä, joten viethän fluoripitoiset vaaralliset jätteet omatoimisesti kotipaikkakuntasi vaarallisten jätteiden jätekeräykseen, mikäli käytät niitä tapahtumassa. Vaarallisia jätteitä ei saa jättää tapahtuma-alueelle.
- Suosi kimppekyytejä ja julkisia kulkuneuvoja saapuessasi tapahtumaan. Liity myös uuteen Endurance Kainuu kimppekyydit -Facebook-ryhmään, jossa voit sekä etsiä että tarjota kimppekyytiä.
- Tapahtumalla on Endurance Kainuu -mobiilisovellus, jonka tarkoitus on pienentää esimerkiksi tulostettavien osallistujaohjeiden aiheuttamaa paperijätettä. Endurance Kainuu-sovellus on saatavilla maksutta sekä Android- että iOS-puhelimiin.
- Valitse terveellinen ja ilmastoystävällinen kasvisruoka.
- Oma pullo on ympäristöteko, pakkaa siis mukaan oma täytettävä juomapullosi.

### **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! **Ajanottoaite pitää 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 maalialueella seuraavan aikataulun mukaan:

30 km (P,V ja 18-vuotiaat)	klo 14.00
50 km (P ja V)	klo 14.00
Arvontapalkinnot	klo 14.00
100 km (kainuulainen sprintti)	klo 16.00

### **TULOKSET**

Tulokset ovat nähtävillä Vuokattihallin tulostaululla sekä tapahtuman verkkosivuilla osoitteessa [www.vuokattihiihto.fi](http://www.vuokattihiihto.fi).

### **KISARUOKAILU**

Osallistumismaksuun sisältyvä keittoruoka tarjoillaan Vuokattihallissa. Ruoan saat hiihdon numerolappua vastaan. Kisaruokailu on avoinna la 5.3 klo 11.00-18.00.

### **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.**

### **KORONAPANDEMIAN HUOMIOINTI JÄRJESTELYISSÄ**

Kainuun Liikunnan ja Sotkamon kunnan tartuntatautilain 58 c §:n mukaiset toimenpiteet covid-19-epidemian leviämisen estämiseksi Vuokatti Hiihto -tapahtumassa

Tapahtumaan osallistuvien henkilöiden on tutustuttava ja sitouduttava tähän toimintaohjeeseen.

Koronapandemian huomioiminen tapahtumassa:

- Tapahtumaan saa osallistua vain terveenä ja oireettomana.
- Jokaisen asiakkaan vastuulla on toimia terveysturvallisesti muut ihmiset huomioon ottaen.
- Asiakkailla on mahdollisuus käsien puhdistamiseen.
- Suosittelemme kasvomaskin käyttöä sisätiloissa ja silloin, kun turvavälien pitäminen ei ole mahdollista.
- Yski ja aivasta oikein: suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla tai esimerkiksi puserosi hihalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen ja pese kädet.
- Sisätiloihin otetaan asiakkaita sen verran, että fyysisiä kontakteja on mahdollista välttää, ja riittävät turvavälit on mahdollista säilyttää.
- Huoltopisteillä juomiset ja syömiset annostellaan valmiiksi.
- Ruokaillessa suosittelemme istumaan samassa pöydässä vain omaan seurueeseen kuuluvien henkilöiden kanssa. Ruokajakelussa käytetään maskeja.
- Palkintojenjako toimitetaan ulkona maalialueella.
- Suosittelemme asiakkaita käyttämään ensisijaisesti oman majoituspaikan pesutiloja. Yleisissä pesutiloissa asiakkaan on huolehdittava riittävästä turvavälistä muihin ihmisiin.
- Tiloja ja pintoja puhdistetaan tehokkaasti tilanteen vaatimalla tavalla tapahtuman aikana.

Ajantasaista tietoa koronavirukseen varautumisesta sekä ohjeita säännölliseen ja kunnolliseen käsienpesuun löytyy THL:n sivuilta: [www.thl.fi](http://www.thl.fi).

**Mikäli epäilet altistuneesi koronavirukselle tapahtumaviikonlopun aikana tai epäilet koronavirustartuntaa ja sinulla on koronavirusinfektioon sopivia oireita (kuume, nuha, yskä, kurkkukipu, ripuli) toimi oman sairaanhoitopiirin mukaisten toimintaohjeiden mukaan.**

## **TERVETULOA NAUTTIMAAN HIIHDOSTA!**