

# VUOKATTI HIIHTO OSALLISTUJAOHJEET

## 18.3.2023

### KILPAILUKESKUS JA KISAKANSLIA

Vuokatti Hiihdon kilpailukeskus ja -kanslia sijaitsevat Vuokatti Areenan **monitoimihallissa** (os. Opistontie 1, Vuokatti). Kisakanslan puh. 044-5325920. Kisakanslan aukioloajat:

- perjantai 17.3.2023 klo 14.00–20.00
- lauantai 18.3.2023 klo 6.30–18.00

**Intersport Piipposen tapahtumamyymälä palvelee hiihtoputkella, Vuokatinhovintie 2. Myymälä on avoinna perjantaina 17.3. klo 10.00-20.00 ja lauantaina 18.3. klo 7.00-17.00.**

### PYSÄKÖINTI

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

### OSALLISTUMISEN VARMISTUS

Osallistujamateriaali luovutetaan nimeä vastaan kisakanslialta. Mikäli olet suorittanut maksusi **15.3.2023** jälkeen, pyydämme sinua ottamaan maksukuitin mukaan.

### AJANOTTO

Ajanottolaitteen osallistuja itse kiinnittää nilkkaansa (jalalla ei väliä).

Osallistuja palauttaa maaliin saavuttuaan ajanottolaitteen maalihenkilökunnalle tai kisakansliaan.

**Palauttamattomasta ajanottolaitteesta perimme 60€ maksun.**

### PUKEUTUMIS- JA PESEYTYMISTILAT

Pukeutumis- ja peseytymistilat ovat Vuokattihallissa (alakerran pukuhuoneet).

### VARUSTEIDEN SÄILYTYS

Tapahtumakeskuksen yhteydessä sijaitsee vartioitu varustesäilytyspiste. Oman repun tai kassin voi jättää säilytykseen omalla kilpailunumerolla varustettuna (varustesäilytyksestä saa teippiä numerointia varten). Varusteita takaisin hakiessa ota oma kilpailunumerosi mukaan. Lähtöpaikalta ei ole varusteiden kuljetusta varustesäilytyspisteeseen.

### VOITELUPALVELU

**Maksullinen SWIX PRO-suksienvoitelupalvelu sijaitsee Vuokatti Sportin parkkipaikan viereisen hotellirakennuksen alakerrassa.** Aukioloajat pe 17.3. klo 14.00–20.00, la 18.3. klo 6.30–12.00. Osallistumismaksuun sisältyvä SWIX-pitovoiteluapu on tarjolla Vuokatin Viinin/Emäntäkoulun, Rönkön ja Urheiluoipiston stadionin huoltopisteillä hiihdon aikana.

**Varamalla voitelupalvelun ennakkoon, varmistat, että saat suksiisi sopivan voitelun.**

### **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.

Vuokatti Hiihdolle on avattu omat Facebook- ja Instaram-tilit, jotka kannattaa ottaa seurantaan lisäinfon ja mielenkiintoisten juttujen vuoksi.

### **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 SWIX-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 SWIX-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, Jollos vauhtikarkkeja ja rusinoita. Joillakin huoltopisteillä tarjonta on edellä mainittua monipuolisempaa. Vuokatti Hiihdon urheilujuomana on NOSHT.

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**

- Tapahtumalla on Ekokompassi-sertifikaatti, mikä tarkoittaa sitä, että pyrimme järjestämään tapahtuman niin, että siitä koituu mahdollisimman pieni rasite ympäristölle. Kiitos, kun olet mukana vaikuttamassa tapahtuman ympäristöystävälliseen toteutumiseen!
- 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 tuotepalkintoja!
- 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.
- Valitse terveellinen ja ilmastoystävällinen kasvisruoka.
- Oma pullo on ympäristöteko, pakkaa siis mukaan oma täytettävä juomapullosi.



Olemme sitoutuneet säästämään luonnon resursseja.  
Meille on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti.

#### **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! **Ajanottolaite 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 SWIX.

#### **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 (nimilista seinällä)	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 18.3 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 **050-5615270**. 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.**

## **TERVETULOA NAUTTIMAAN HIIHDOSTA!**