

**SUOMEN AIKUISURHEILULIITON SM-HIIHDOT (PERINTEINEN HIIHTOTAPA)
SPRINTIT JA PITKÄT MATKAT
TAMPEREEN KAUPIN URHEILUPIISTOSSA (Kuntokatu 5)
Lauantaina 2.2. alkaen klo 14 ja sunnuntaina 3.2. klo 11 alkaen**

OHJEITA KILPAILIJOILLE

Osanoton varmistus:

Osanoton varmistus tehdään noutamalla kilpailunumero hiihtomajan kilpailutoimistosta, **viimeistään tuntia ennen kilpailun alkua.**

Joukkueiden varmistus myös viimeistään tuntia ennen kilpailun alkua.

Joukkueet:

Seurojen tulee kirjallisesti varmistaa ja nimetä ne joukkueet, joissa on sarjanvaihtajia mukana. Joukkueet lasketaan muuten saman matkan hiihtäneen kolmen sarjassa parhaiten hiihtäneen yhteisajan pohjalta.

Kilpailunumerot:

Kilpailunumerot kerätään lauantaina pois ja uudet numerot jaetaan sunnuntaina osanoton varmistuksen yhteydessä.

Parisprintissä on hiihtäjillä sama numero, joka oli yksilösprintissäkin ne, jotka eivät osallistu yksilösprinttiin mutta hiihtää parisprintissä, saa numeron kilpailukansliasta ennen parisprintin alkua.

Kilpailun kulku ja aikataulu:

Lauantai 2.2.

Lauantaina sprintit aloitetaan klo 14:00.

Lähtö tapahtuu väliaikalähtönä 30sek välillä.

Sprintti latu on sama kuin aikaisempinakin vuosina.

Lauantaina parisprintti aloitetaan klo 15:30.

Lähdössä joukkueet järjestetään sarjoittain peräkkäin omille lähtöviivoille.

Parisprintissä on molemmilla hiihtäjillä sama numero ja ne myös jaetaan kilpailukansliasta ennen parisprintin alkua.

Vaihto tapahtuu merkityllä alueella koskettamalla seuraavan osuuden hiihtäjää.

Sprintissä edellä hiihtävä valitsee hiihtolinjan eikä ole väistämisvelvollinen ohitustilanteessa.

Parisprintti eräjako:

1. M35, M40, M45 ja 50
2. M55, M60 ja M65
3. M70 ja M75
4. N35, N40, N45 ja 50
5. N55, N60, N65, N70 ja N75

Sunnuntai 3.2.

Sunnuntaina kilpailut aloitetaan klo 11

Osanoton varmistus tehdään noutamalla kilpailunumero hiihtomajan kilpailutoimistosta, **viimeistään tuntia ennen kilpailun alkua. Samoin joukkueiden varmistus.**

Lähtö tapahtuu väliaikalähtönä 30 sek. välillä.

Yhden kierroksen pituus on **4,6 km.**

30 km hiihtäjät kiertävät 6x4,6 km = 27,6 km

20 km hiihtäjät kiertävät 4x4,6 km = 18,4 km

10 km hiihtävät kiertävät 2x4,6 km = 9,2 km

Jokaisen kilpailijan on pääsääntöisesti itsenäisesti huolehdittava oikeista kierrosmääristä ja oikeasta hiihtomatkan pituudesta.

Pukeutumistilat:

Kilpailukeskuksessa ovat pukeutumistilat.

HUOMIOI, ettei tiloissa ole vartiointia joten, jokainen säilöö pukutiloissa tavaroitaan omalla vastuulla.

Autojen pysäköinti:

Pysäköintiin on varattu ns. yläkenttä, josta matkaa kilpailukeskukseen noin. 100m.

Kilpailukeskuksen takana olevat pysäköintialueet on myös käytössä.

Palkintojen jaot:

Palkinnot jaetaan välittömästi tulosten selvittyä.

Tulokset:

Tulokset julkaistaan hiihtomajan ilmoitustaululla.

Tuloksia ei kopioida vaan ne julkaistaan alkavalla viikolla Kunto-Pirkkojen ja SAUL:n nettisivulla ja Ikiliikkuja lehdessä.

Ensiapu:

Tampereen yliopistollinen sairaala (TAYS) ensiapupäivystäjänä.

Kilpailujen johto:

SVU:n nimeämä ylituomari Vesa Hägglom puh. 040 513 8973

Ratamestari Jaana Kuittinen

Kahvio kisapaikalla:

Kilpailupaikalla saatavana kahvia, teetä, sämpylää, pullaa ja kisamakkaraa.

Hiihdon jälkeen mehua numeron luovutuksen yhteydessä.

Pitkillä matkoilla yksi juottopiste stadionalueella, johon voi myös jättää omia juomapulloja.

Kauppi Sport Center:

Uusi Kauppi Sport Center hiihtokeskuksen välittömässä läheisyydessä tarjoaa lounasta normaalina lounasaikana, la-su 11.30-14.

À LA CARTE keittiö avoinna klo 18 saakka.

