

**SUOMEN AIKUISURHEILULIITON SM-HIIHDOT (VAPAA HIIHTOTAPA) SPRINTIT JA
PITKÄT MATKAT
TAMPEREEN KAUPIN URHEILUPIISTOSSA (Kuntokatu 5)
Lauantaina 17.3. alkaen klo 14 ja sunnuntaina 18.3. 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. Joukkuetulokset 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 molemmilla hiihtäjillä sama numero ja ne myös jaetaan kilpailukansliasta ennen parisprintin alkua.

Kilpailun kulku ja aikataulu:

Lauantai 17.3.

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 ja M45**
- 2. M55 ja M65**
- 3. M70 ja M75**
- 4. N35, N40, N45**
- 5. N50, N55, N60, N75**

Sunnuntai 18.3.

Sunnuntaina kilpailut aloitetaan klo 11

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

Lähtö tapahtuu väliaikalähtönä 30sek välillä.

Yhden kierroksen pituus on **noin 5km.**

Kilpailumatkat kilpailukutsun mukaiset.

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

Pukeutumistilat:

Kilpailukeskuksessa olevat 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:

SPR:n ensiapuvystäjät ovat kilpailupaikalla.

Kilpailujen johto:

SVU:n nimeämä ylituomari Vesa Häggblom 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.

