



18.3.2018

PITKÄT MATKAT sunnuntaina 18.03.2018 huom! Kilpasarjoissa pm-kilpailuarvo

Ohjeet osallistujille

KISAKANSLIA

Salmen koululla, Tunturitie 1

Avoinna lauantaina 17.3 klo 16.00-19.00, sunnuntaina 18.3 klo 7.30 alkaen

NUMEROT

Kilpa- ja retkisarjan hiihtäjille, KILPASARJAT: N 40 km, M 40 km, M40 40 km, M50 40 km, M60 40 km

RETKISARJAT: N 40 km, M 40 km

KUNTOSARJAN hiihtäjille lipuke jolla saa palvelut huoltopaikoilla

Kilpailun jälkeen kisakanSLiasta numerolappua ja kuntosarjan lipuketta vastaan:

- osallistumismitali
- ruokailulippu (sis.osallistumismaksuun)
- arvontapalkinnot

LÄHTÖ

Kilpasarjat klo 9.15. Retki - ja kuntosarjat klo 9.20 Urheilukentältä, Pohdin urheilutalon ja Salmen koulun välistä

Hiihtäjien lämmittelyvaatteet voi jättää säilytykseen maalialueella olevaan huoltorakennukseen.

RYHMITYS LÄHTÖALUEELLA

-Kilpasarjat lähtevät ensimmäisessä ryhmässä klo 9.15

-ryhmitys tapahtuu vapaamuotoisesti, kuitenkin niin, että sarja M 40km lähtee ensimmäisenä.

-retkisarjan hiihtäjät lähtevät taaempaa viisi minuuttia myöhemmin klo 9.20

REITTI

Katso kartat. Lähtö urheilukentältä.

Huom! Honkavuorella kilpa- ja retkisarjoissa hiihdetään reitin honkavuoren osuus kaksi kertaa noin 7.5km kierroksena ja sen jälkeen kohti Pyhäsalmea ja maalia.

HIHTOTAPA: vapaa, mutta reitillä myös perinteisen ura välillä Pyhäsalmi – Hiisitupa.

Honkavuorella reitillä ei ole perinteisen uraa kuin osalla laskuista.

KIRIMAALI: Honkavuorella miesten ja naisten yleisen kilpasarjan hiihtäjille.

Kirimaali on Honkavuoren stadionilla ensimmäisen kierroksen lopussa. Radalla on kirimaalin lähestymismerkit: 600m, 200m.



18.3.2018

MAALI: urheilukentällä

HIIHTÄJIEN MEHU: maalialueella

RUOKAILU:

- Keskuskoululla, urheilukentän takana (sis. osallistumismaksuun)
- Lihaperunasoselaatikko tai kasvisvaihtoehto
- ruokailuaika klo 10.30-15.00
- Muille kuin hiihtäjille 8 €

RETKISARJAT

- HUOM! Lähtö kaikilla klo 9.20, myös retkisarjalaisille otetaan aika, joten lähtö kaikilla yhtä aikaa

KUNTOSARJA

- KUNTO "numerolappu"
- ei ajanottoa
- matka vapaavalintainen
- osallistuu myös arvontapalkintojen arvontaan

HUOLTO HIIHDON AIKANA

Huoltopaikat aukeavat klo 9.00

Emolahti Camping, Honkavuori, Honkavuori ,Emolahti Camping

Huoltoasemilla mehua, urheilujuomaa, hedelmiä, rusinoita, suolakurkkua.

-varasauvoja tienylitysten valvojilla ja huoltoasemilla.

-huoltoauto "väsyneitä" varten Honkavuorella

ENSIAPU HIIHDON AIKANA

-lähdössä , Hiisituvalla, ja maalissa

-moottorikelkkapartio hiihtäjien jäljessä

-suosittelemme, ettei flunssaisena ja huonokuntoisena lähdetäisi hiihtämään.

TULOSLISTAT

- saa internetistä

Online tuloksille tulee linkki



18.3.2018

PALKINNOT

- kilpasarjoissa palkitaan kolme parasta
- retkisarjoissa palkitaan kolme parasta
- kaikki osallistujat palkitaan osallistumismitalilla
- kaikkien sarjojen hiihtäjät osallistuvat arvontapalkintojen arvontaan (kilpa-,retki-ja kuntosarjat)

- KAIKKIEN OSALLISTUJIEN KESKEN ARVOTTAAN PÄÄPALKINTONA [Acer Iconia One 10](#) tabletti. Lisäksi on paljon muita hyviä arvontapalkintoja

- KIRIMAALI palkintona naisten kilpasarjassa [Wilfan tehosekoitin](#) ja miesten yleinen sarja [Oral B sähköhammasharja](#)

PALKINTOJEN JAKO (noin klo 13.00)

- olympiavoittaja, maailmanmestari Helena Takalo
- Pohdin puheenjohtaja Reijo Pennanen

SARJAISÄNNÄT:

MK 40km Pehutec

NK 40km Hampaankolo

MK 40 40km K-Market Timjami

MK 50 40km Pyhäjärven apteekki

MK 60 40km Pyhäjärven kaupunki

RN 40km Pyhäsalmen Keilahalli

RM 40km Johannan Liikunta ja Lihashuolto

Menossa mukana myös Vaakaporauspalvelu VPP Oy

PESEYTYMINEN

-sauna ja suihku uimahallilla , Salmen koulua vastapäätä (sis. osallistumismaksuun) Ei uintia

klo: 10.30-16.00

Tervetuloa hiihtämään
